

Quy tac co ban ve viec du phong cac benh truyen nhiem

Co ban ve viec du phong cac benh truyen nhiem la viec "rua tay" va "quy tac ung xu ho" b Truoc tien, hay ung pho ao gom viec "deo khau trang".

Hay biet nhung bien phap ma ban than tu lam duoc va co gang thuong xuyen de y.

Truoc khi rua tay

Rua tay

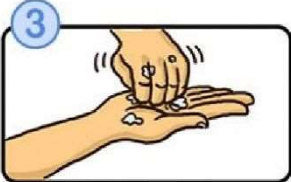
- Cat mong tay gan
- Thao dong ho va nhan ra



Sau khi lam uest hai tay day du bang nuoc chay, lay xa phong va cha hai long bah tay vaø nhau that ky.



Cha mot mu bah tay voi bah long tay nguoc lai.



Cha cac dau ngon tay va cac mong tay that ky.



Rua cac ke ngon tay.



Rua mot ngon cai voi long bah tay nguoc lai.



Đừng quên rửa sạch các cổ tay.

Sai khi rua bang xa phong xong, rua sach bang nuoc chay va dung khän tay sach hoac khän giay de lau tay roi lam kho tay.

Đeo khau trang

Khi deo



Che phu ca' mui va mieng đung cach

Lông hai dây deo cao su vào hai tai

Che phu kiñ ca' mui

Khi tháo ra

- Lấy dây đeo và tháo khẩu trang ra
- Không sờ mặt trên của khẩu trang và bỏ

Quy tac ung xu ho

Khi bị ho hoặc hắt xì hơi, vì có khả năng là trong bụi nước gồm có virus nên hãy để ý quy tắc ứng xử ho như sau.

- Đeo khẩu trang.
- Che phủ mũi và miệng bằng giấy tissue.
- Khi bị sốt xuất, che phủ bằng tay áo hoặc bên trong áo khoác.
- Rời từ những người xung quanh trong phạm vi có thể.

Tránh đám đông người



Cuoc sống có kỷ luật



Che phu mieng khi bi ho va hat xi hơi

Không làm gì cả mà cứ ho và hắt xì hơi



3 quy tac ung xu ho Hay thuc hien o cac noi đong nguoi tap hop nhu tau dien, noi lam viec, truong hoc v.v.

Khi không có khẩu trang

Khi bị sốt xuất



1 Đeo khau trang (che phu ca' mieng va mui)



2 Che phu ca' mieng va mui bang giay tissue hay khän tay



3 Che phu ca' mieng va mui bang tay áo

(Trích dẫn: Trang web của Bộ Lao động, Ý tế và Phúc lợi, Văn phòng Thủ tướng)