

THÔNG TIN VỀ COVID-19 CHO DÂN ALBERTA

NGĂN CHẶN SỰ LÂY LAN CỦA CORONAVIRUS

Quý vị có thể giúp ngăn chặn sự lây lan của COVID-19 ở Alberta. Phòng ngừa bắt đầu với nhận thức.

- giữ khoảng cách xa nhau
- tự cô lập nếu quý vị cảm thấy bị bệnh
- rửa tay thường xuyên
- che miệng khi ho và hắt hơi
- tránh chạm tay vào mặt của mình
- không đi du lịch ra ngoài Canada

GIỮ KHOẢNG CÁCH XA NHAU

Tất cả người dân Alberta có trách nhiệm giúp ngăn chặn sự lây lan của COVID-19. Thực hiện những điều để bảo vệ bản thân và người khác:

- giới hạn số lần quý vị ra khỏi nhà
- tránh xa người khác ít nhất 2 mét khi quý vị đi ra ngoài mua thực phẩm và đồ gia dụng, đi vì nhu cầu y tế và các nhu cầu thiết yếu khác
- nếu có thể, yêu cầu cửa hàng giao đến nhà thực phẩm và các thứ cần thiết khác
- nếu quý vị đi ra ngoài để có không khí trong lành, hãy giữ khoảng cách 2 mét cách xa những người khác
- tránh dùng thang máy có đông người và các nơi không thoáng khí
- rửa tay sau khi chạm vào các bề mặt ở nơi công cộng như tay vịn, tay cầm
- hoãn các chuyến thăm gia đình, họp mặt bạn bè và đi chơi theo nhóm, đặc biệt nếu các thành viên trong nhà hoặc trong gia đình là người cao tuổi hoặc người có tình trạng sức khỏe có nguy cơ cao
- không tụ tập với người khác nếu quý vị bị sốt hoặc ho, ngay cả khi các triệu chứng có vẻ nhẹ.
- tuân theo tất cả các yêu cầu tự cách ly bắt buộc và hạn chế tụ tập đông người đang được áp dụng tại Alberta.

Các biện pháp y tế công cộng có hiệu lực về mặt pháp lý đang được áp dụng để hạn chế thời gian người dân Alberta tiếp xúc với nhau. Bất cứ ai vi phạm những sự hạn chế này đều bị phạt tiền.

THEO DÕI TRIỆU CHỨNG CỦA QUÝ VỊ

Các triệu chứng COVID-19 cũng tương tự như cúm và các bệnh về đường hô hấp khác. Các triệu chứng có thể bao gồm:

- ho
- sốt
- khó thở
- sổ mũi
- đau họng

Nếu quý vị có bất kỳ triệu chứng nào hãy ở nhà và tự cô lập; đừng đến phòng cấp cứu hoặc phòng y tế. **Gọi Health Link theo số 8-1-1 để biết thêm thông tin.** Được phục vụ bằng 240 ngôn ngữ.

TỰ CÁCH LY

Theo pháp luật quý vị phải tự cô lập trong:

- **14 ngày** nếu quý vị đi du lịch nước ngoài về hoặc là người đã tiếp xúc thân cận một người có COVID-19
- **10 ngày** nếu quý vị bị ho, sốt, khó thở, sổ mũi hoặc đau họng không liên quan đến bệnh tật hoặc tình trạng sức khỏe đã có từ trước

Nếu quý vị đang tự cô lập:

- ở nhà – đừng đi làm, đừng tham dự các sự kiện xã hội hoặc bất kỳ khu vực công cộng hoặc môi trường cộng đồng nào khác
- tránh tiếp xúc gần gũi với người khác, kể cả thành viên trong gia đình, đặc biệt là người cao niên và người mắc bệnh mạn tính hoặc có hệ thống miễn dịch đã bị suy yếu
- đừng sử dụng phương tiện giao thông công cộng hoặc đi chung xe
- đừng đi dạo ở những nơi công cộng. Trẻ em trong tình trạng tự cô lập cũng phải làm như vậy.
- Nếu đi ra ngoài, quý vị phải ở những nơi của tư nhân mà người khác không thể tới.
- Nếu sống trong một tòa nhà chung cư hoặc nhà cao tầng, quý vị phải ở trong căn nhà của mình và không được dùng thang máy hoặc cầu thang. Nếu ban công của quý vị là riêng và cách các ban công khác ít nhất 2 mét, quý vị có thể dùng ban công của mình để có được không khí trong lành.