

Giảm Nguy cơ Nhiễm bệnh

Giảm nguy cơ nhiễm bệnh là một cách quan trọng để ngăn ngừa con người bị nhiễm COVID-19 và các bệnh truyền nhiễm khác. Vi-rút corona lây từ người bị nhiễm bệnh qua đường:

- Giọt dịch (droplets) đường hô hấp bắn ra khi một người ho hoặc hắt hơi
- Tiếp xúc cá nhân ở khoảng cách gần như chạm hoặc bắt tay
- Chạm vào một vật hoặc bề mặt trên đó có vi-rút, sau đó chạm vào miệng, mũi hoặc mắt trước khi rửa tay

Điều quan trọng là phải giữ khoảng cách khoảng 2 mét cách xa người bị bệnh, để giảm nguy cơ hít phải những giọt dịch khi họ ho hoặc hắt hơi.

Rửa tay

Rửa tay bằng xà phòng và nước là cách hiệu quả nhất để giảm sự lây lan của bệnh.

- Rửa tay thường xuyên bằng xà phòng và nước trong ít nhất 20 giây
- Nếu không có bồn rửa, bạn có thể sử dụng dung dịch rửa tay có gốc cồn (alcohol-based hand rubs, ABHR) để làm sạch tay của bạn miễn là tay không bị lấm bẩn nhìn rõ. Nếu tay bị lấm bẩn nhìn rõ, dùng khăn giấy ướt rồi dùng ABHR để rửa tay sạch một cách hiệu quả
- Không dùng bàn tay chưa rửa sờ vào mặt, mắt, mũi hoặc miệng
- Thường xuyên làm sạch và khử trùng các bề mặt thường xuyên có người chạm vào
- Không dùng chung đồ ăn, đồ uống, dụng cụ ăn uống, v.v.

Để biết thêm thông tin về cách rửa tay đúng cách, hãy xem:

- [Trung tâm Kiểm soát Bệnh tật BC \(BC Centre for Disease Control\): Rửa tay](#)
- [HealthLinkBC File #85 Rửa Tay: Giúp Chận Đứng Sự Lây Lan của Vi Trùng](#)
- [Cơ quan Y tế Công cộng Canada \(Public Health Agency of Canada\): Giảm lây lan COVID-19: Rửa tay \(PDF 298KB\)](#)

Làm sạch và khử trùng thông thường

Làm sạch và khử trùng nhà của bạn thường xuyên để ngăn ngừa sự lây lan của các loại bệnh bao gồm COVID-19.

- Sử dụng nước và xà phòng (ví dụ: xà phòng rửa chén thể lỏng) hoặc những loại giấy lau (cleaning wipes) gia dụng thông dụng để làm sạch bụi, mảnh vụn, dầu hoặc những mảnh vụn khác trên các bề mặt
- Làm sạch những bề mặt thường xuyên được chạm vào (ví dụ: mặt bàn bếp, bàn, nắm cửa, bồn cầu, bồn rửa, vòi nước, v.v.) ít nhất một lần một ngày
- Làm sạch bằng xà phòng hoặc chất tẩy rửa trước khi khử trùng
- Nếu có thể, hãy sử dụng các chất khử trùng mua ở tiệm. Nếu không có các chất khử trùng mua ở tiệm, bạn có thể pha thuốc tẩy gia dụng với nước ở nhiệt độ phòng (đừng dùng nước nóng) theo tỉ lệ cụ thể để khử trùng các khu vực trong nhà bạn. Thuốc tẩy gia dụng cần được pha loãng
- Những khuyến cáo về rửa sạch và làm khô là những phần quan trọng trong quy trình khử trùng

Để biết thêm thông tin về việc làm sạch và khử trùng, cũng như một bảng mô tả cách pha dung dịch khử trùng bằng thuốc tẩy và nước, hãy tìm hiểu thêm về [làm sạch và khử trùng](#).

Để biết thêm thông tin về các cách làm giảm sự lây lan của COVID-19 và các bệnh truyền nhiễm khác, hãy xem:

- [Trung tâm Kiểm soát Bệnh tật BC \(BC Centre for Disease Control\): Khẩu trang](#)
- [Trung tâm Kiểm soát Bệnh tật BC \(BC Centre for Disease Control\): Giãn cách Vật lý \(PDF 297KB\)](#)
- [Tự cách ly và COVID-19](#)

Cập nhật mới nhất: 17 tháng 9 năm 2020

Muốn biết thêm các đề tài của HealthLinkBC File, xin truy cập mạng www.HealthLinkBC.ca/healthfiles hoặc đến đơn vị y tế công cộng tại địa phương quý vị. Để có thông tin và lời khuyên y khoa không khẩn cấp tại B.C., xin truy cập mạng www.HealthLinkBC.ca hoặc gọi **8-1-1** (miễn phí). Để có sự giúp đỡ cho người điếc và khiếm thính, xin gọi **7-1-1**. Các dịch vụ dịch thuật có sẵn cho hơn 130 ngôn ngữ khi có yêu cầu.