

# Bạn có thể làm gì để bảo vệ bản thân khỏi COVID-19?



## #ỞNhà

- 01.** Ở nhà. Chỉ đi ra ngoài cho các nhu cầu cơ bản hoặc đi dạo trong khi tránh xa những người khác.
- 02.** Đừng mời bạn bè đến nhà.
- 03.** Rửa tay thường xuyên hơn.
- 04.** Ho và hắt hơi vào khuỷu tay hoặc vào khăn giấy.  
Ném khăn giấy vào thùng rác kín.
- 05.** Thường xuyên lau chùi / khử trùng đồ vật và bề mặt (quầy, tay nắm cửa, điện thoại, v.v.)
- 06.** Để giày của bạn bên ngoài.
- 07.** Nếu bạn có các triệu chứng như ho hoặc sốt, hoặc nếu bạn có câu hỏi liên quan đến sức khỏe, vấn đề nhà ở, mất việc hoặc các khó khăn khác liên quan đến COVID-19, hãy gọi **1 877 644-4545**.

Xa cách xã hội và rửa tay là 2 hành động quan trọng nhất để ngăn chặn virus và bảo vệ người khác.

**Mỗi người chúng ta phải đóng góp  
bằng cách tôn trọng những chỉ dẫn cần thiết.**