

# Phòng bệnh trong lúc khẩn cấp

## Preventing Illness During an Emergency

Germs such as bacteria, viruses, fungi and parasites cause infections that can lead to serious illness.

There are things you can do to stay healthy during an emergency:

- **Wash your hands often.**

Wash the front and back of your hands and wrists, between your fingers and around your nails with soap and water for 15 seconds.



Wash your hands:

- › After using the toilet
  - › Before and after eating or handling food
  - › After coughing, sneezing or blowing your nose
  - › Before and after you have contact with someone who is sick
  - › Before and after changing a baby's diaper
  - › After touching another person
  - › After handling dirty dishes or garbage
  - › After touching animals or handling animal waste
- **Use alcohol-based hand sanitizer** when soap and water are not available.
  - **Avoid touching your eyes, nose and mouth.** Germs often spread when you touch something that has germs on it and then touch your face.

Mầm bệnh như vi khuẩn, siêu vi, nấm và ký sinh trùng gây nhiễm trùng có thể dẫn đến bệnh nghiêm trọng.

Quý vị nên làm các việc sau để luôn khỏe mạnh trong lúc khẩn cấp:

- **Thường xuyên rửa tay.**

Rửa mặt ngoài và mặt trong của bàn tay và cổ tay, giữa các ngón tay và quanh các móng tay với xà bông và nước trong 15 giây.

Nên rửa tay:

- › Sau khi vào nhà vệ sinh
  - › Trước và sau khi ăn hay cầm thức ăn
  - › Sau khi ho, hắt hơi hay hỉ mũi
  - › Trước và sau khi quý vị tiếp xúc với người bệnh
  - › Trước và sau khi thay tã cho em bé
  - › Sau khi sờ vào người khác
  - › Sau khi bưng chén đĩa dơ hay rác
  - › Sau khi nựng thú vật hay tiếp xúc với chất thải của thú vật
- **Dùng nước diệt khuẩn tay có cồn** khi không có xà bông và nước.
  - **Tránh sờ vào mắt, mũi và miệng.** Mầm bệnh thường lây truyền khi quý vị sờ vào vật gì có mầm bệnh rồi sau đó sờ vào mặt mình.

- **Cover your mouth and nose** with a tissue when you cough or sneeze to prevent spreading germs to those around you. Throw away the tissue and wash your hands. If you do not have a tissue, cough or sneeze into your shoulder or arm.



- **Clean surfaces** such as countertops, sinks, doorknobs, telephones and light switches with a disinfectant cleaner or cleaner with bleach. You can also mix your own water and bleach solution. Mix ten parts water to one part bleach.
- **Limit your contact with those who are ill.**
- **Avoid shaking hands** if you are ill and with others who are ill.
- **Stay away from others when you are sick.** Stay home from work, school or running errands if you can.
- **Get a full night's rest, eat a healthy diet and drink at least eight glasses of liquids each day.**

- **Che miệng và mũi bằng khăn khi ho hay hắt hơi** nhằm ngăn mầm bệnh lây lan sang những người chung quanh. Bỏ khăn và rửa tay. Nếu quý vị không có khăn, hãy ho hay hắt hơi vào vai hay cánh tay của mình.

- **Lau sạch các nơi** như mặt bàn, bồn rửa chén, nắm cửa, điện thoại và công tắc điện với nước tẩy khử trùng hay nước rửa có thuốc tẩy. Quý vị cũng có thể tự hòa tan nước với thuốc tẩy. Hòa tan mười phần nước với một phần thuốc tẩy.
- **Hạn chế giao tiếp với người bệnh.**
- **Tránh bắt tay** nếu quý vị bị bệnh và với các người khác đang bị bệnh.
- **Tránh xa mọi người khi quý vị bị bệnh.** Nghỉ làm ở nhà, nghỉ học hay nghỉ chạy công việc vặt nếu được.
- **Nghỉ ngơi nguyên đêm, ăn kiêng lành mạnh và uống ít nhất tám ly nước mỗi ngày.**