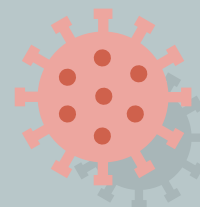
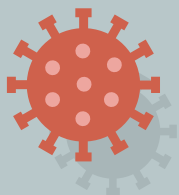
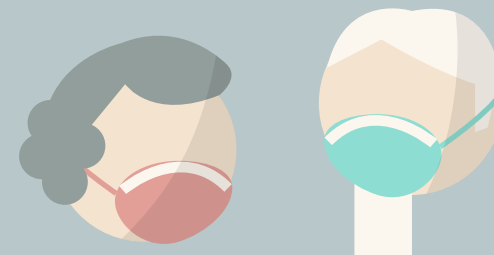


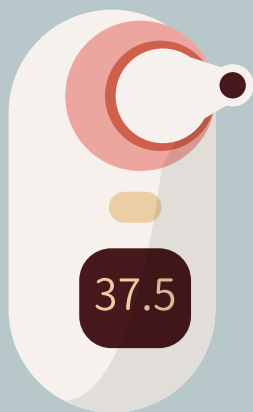
Người cao tuổi hãy làm như sau



3 bước chuẩn bị trước khi ra ngoài

Không có việc cần thiết, tốt nhất đừng ra ngoài

1



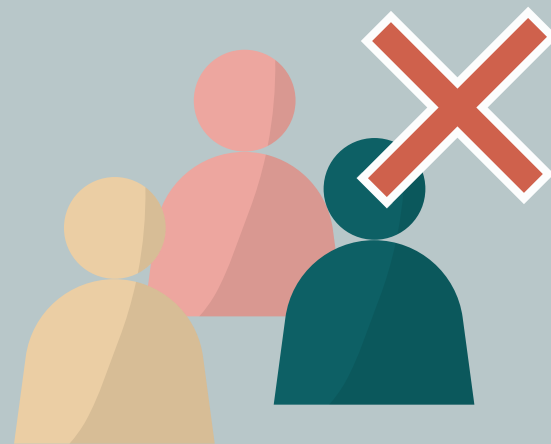
Đo **thân nhiệt**, đánh giá tình trạng sức khỏe

2



Chuẩn bị **khẩu trang**, **nước rửa tay khô**, v.v. đủ dùng trong ngày

3



Thu xếp sẵn hành trình, **tránh** những nơi đông người



Phải làm gì khi **đi ra ngoài** - 1

Nếu nhất định phải đi phương tiện giao thông công cộng, hãy đeo khẩu trang suốt hành trình

Đi bộ



Khi đi bộ, chú ý **giữ khoảng cách ít nhất 1 mét** với người khác

Phương tiện giao thông công cộng



Cố gắng tránh chạm vào đồ đạc **trên** xe; đứng thật vững, nếu cần hãy mang theo dụng cụ hỗ trợ

Xe riêng của gia đình



Ngồi xe ô tô riêng của gia đình cũng nên đeo **khẩu trang**



Phải làm gì khi đi ra ngoài - 2

Xe taxi



Mở cửa cho **thoáng gió**,
chú ý vệ sinh đôi tay

Đi xe buýt



Đeo **khẩu trang** suốt
hành trình, tránh chạm
vào thiết bị trong xe.

Tàu hỏa, tàu cao tốc



Chuẩn bị nước khử trùng
rửa tay khô, **tránh chạm**
vào thiết bị trong xe



Phải làm gì khi ra vào ga tàu điện ngầm

Trước khi vào ga



Đeo **khẩu trang**
đúng cách

Trong toa xe,
thang máy, thang cuốn



Dùng **cổ định 1 tay** nắm
chắc vào vòng tay cầm
hoặc tay vịn, tránh tiếp
xúc với miệng mũi mắt

Sau khi ra khỏi ga



Lập tức khử
trùng đôi tay



預防新冠肺炎-年長者篇

Phải làm gì khi xếp hàng mua khẩu trang,
mua hàng, khám bệnh



Khi xếp hàng, cố gắng **tránh** nói chuyện và tiếp xúc gần với người khác Nếu cần trò chuyện, hãy đeo **khẩu trang**



衛生福利部國民健康署
Health Promotion Administration, Ministry of Health and Welfare



永齡



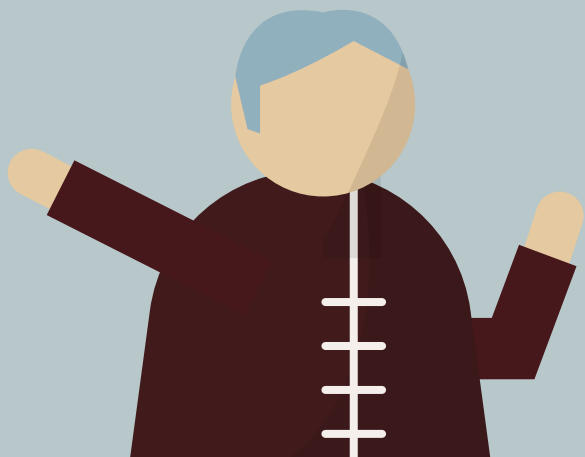
MEDINSIGHT

共同製作

Phải làm gì khi **thư giãn giải trí**

Tránh đến những nơi đông người hoặc không gian kín bí

Thể dục



Có thể tập thể dục tại nhà hoặc **không gian mở** ở khu dân cư

Ca hát, đánh bài



Khi có dịch bệnh, **tránh** các hoạt động tụ tập đông người

Tránh đến nhà nhau chơi



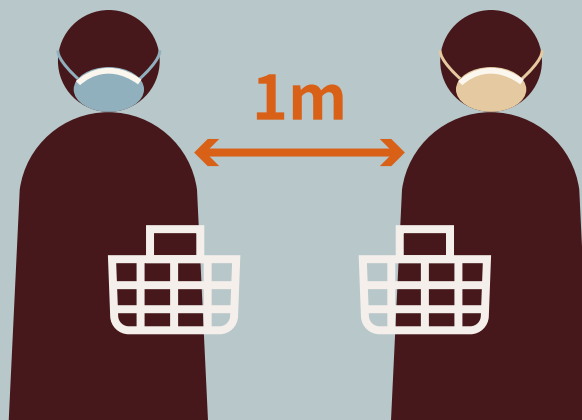
Dùng phần mềm **gọi video** hoặc gọi **điện thoại** liên lạc hàn huyên



Phải làm gì khi đi chợ mua đồ



Chuẩn bị sẵn danh sách đồ cần mua, chuẩn bị tiền lẻ, thẻ EasyCard và thẻ tín dụng v.v...



Giữ khoảng cách với người khác ít nhất **1 mét** khi ở ngoài trời và **1,5 mét** khi ở trong nhà

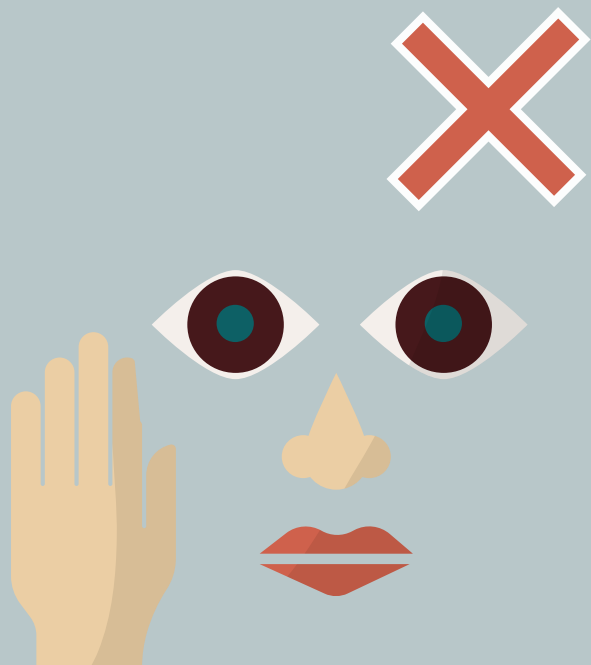


Sau khi về nhà, **giỏ mua đồ** phải đặt ở nơi thoáng gió



Điều cần tránh khi đi mua đồ ở chợ

Tránh lưu lại lâu ở nơi công cộng



Tránh chạm vào
mũi miệng mắt



Tránh tiếp xúc với **động vật không có chủ và nước thải rác thải** ở chợ



Tránh tiếp xúc trực tiếp với **chế phẩm động vật**



Phải làm gì khi đưa đón cháu

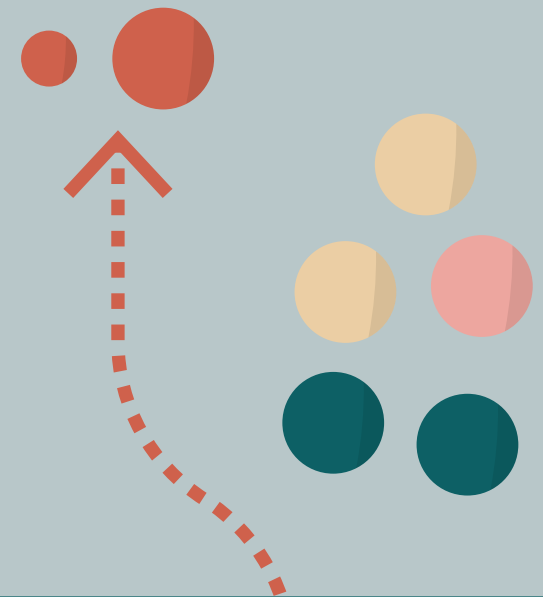
Chuẩn bị nước rửa tay khô hoặc cồn



Đến trường **đúng giờ**,
tránh đến sớm đợi lâu



Trước khi chạm vào trẻ nhỏ,
cần xịt khử trùng tay của cả
hai người



Trên đường về nhà nếu gặp
đám đông, nên đi vòng
sang đường khác



3 bước sau khi về nhà

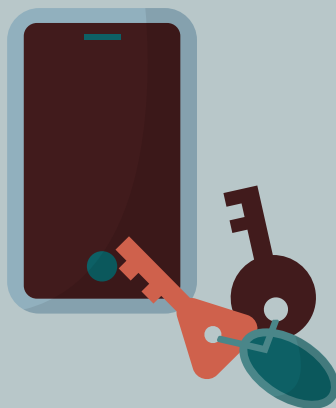
Duy trì thông gió và vệ sinh sạch sẽ

1



Về đến nhà tháo khẩu trang ra xong, trước hết cần **rửa và khử trùng đôi tay**

2



Khử trùng đồ vật mang theo người, như điện thoại, chìa khóa

3

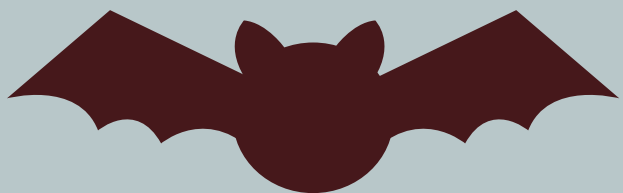


Quần áo thay ra **gấp ngược trở lại, không phải giũ**



Phải làm gì khi **chế biến thức ăn** - 1

1 X



Không ăn **động vật hoang dã** và chế phẩm từ chúng

2



Trước và sau khi xử lý nguyên liệu, cần rửa sạch và khử trùng đôi tay

3

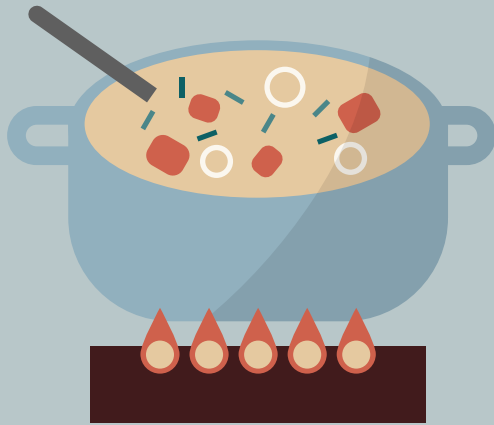


Kiểm tra xem đồ ăn và bao bì có **nguyên vẹn** không



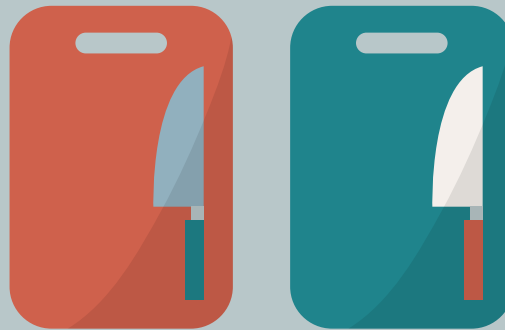
Phải làm gì khi chế biến thức ăn - 2

4



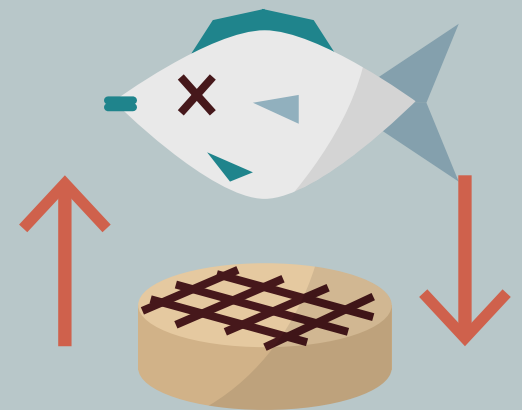
Thịt trứng sữa phải **nấu chín** hoàn toàn mới sử dụng

5



Dùng riêng dao thớt thái đồ sống và đồ chín

6



Xử lý đồ sống xong phải rửa tay rồi mới xử lý đồ **chín**



Có bệnh mãn tính không được ngừng thuốc

Hãy duy trì uống thuốc đều đặn,
không tự ý ngừng thuốc



Nếu có **đơn thuốc** sử dụng
lâu dài cho bệnh mãn tính, có
thể đến lĩnh thuốc tại hiệu thuốc
được Bảo hiểm Y tế chỉ định



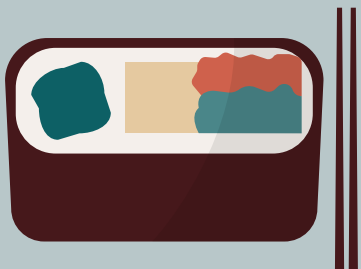
Khi **tái khám** phải đeo khẩu
trang, về nhà thay quần áo
ra và rửa tay ngay



Giảm **thời gian** ở trong
Bệnh viện, giảm nguy cơ
nhiễm bệnh



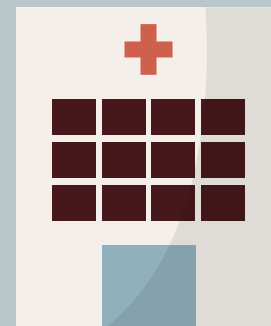
Thời điểm rửa tay-1



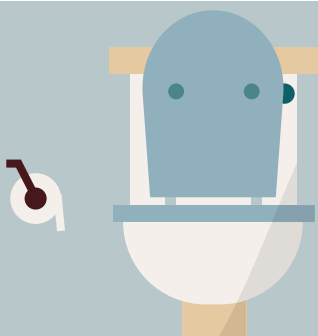
Trước khi ăn



Trước khi tiếp
xúc với trẻ nhỏ



Trước và sau
khi khám bệnh



Sau khi đi vệ sinh



Sau khi dùng tay che miệng
lúc ho, sau khi cầm giấy vệ
sinh xì mũi



Khi từ bên ngoài về nhà





Phòng ngừa COVID-19 - Chúng ta đều là cao thủ phòng dịch



衛生福利部國民健康署
Health Promotion Administration, Ministry of Health and Welfare

