

## *Biện pháp ngăn ngừa bệnh Covid-19*



- 1. Tránh những nơi công cộng đông người, và những thành phố có bệnh Corona.*
- 2. Không nên đi chơi xa để tránh phi trường, máy bay đông người, hay tàu du lịch.*
- 3. Rửa tay thường xuyên với nhiều xà bông và nước ít nhất 20 giây.*



- 4. Sau khi rửa tay xong, dùng khăn giấy lau tay, rồi dùng khăn giấy tắt vòi nước, và dùng khăn giấy mở cửa ra ngoài vì vòi nước và nắm cửa rất dơ và có nhiều vi khuẩn và vi trùng.*
- 5. Không ăn bằng tay không vì hai bàn tay sẽ không còn sạch nữa nếu đụng vào bất cứ vật gì sau khi rửa tay xong.*
- 6. Dùng alcohol wipes (những miếng giấy tẩy côn), hay bỏ côn vào bình xịt ra giấy để lau sạch chén, đĩa, ly, đũa, muỗng, ống hút nếu ăn ngoài nhà hàng. Bỏ bông gòn vào một đồ đựng có nắp và đổ côn vào để dùng vừa rẻ vừa tiện.*
- 7. Nếu có đi lễ nhà thờ thì đừng nên để Cha bỏ bánh thánh vào miệng mình, và đừng uống rượu lễ từ một ly chung đã cho nhiều người uống.*



8. Tránh bắt tay nhau.

9. Tránh vào phòng cấp cứu hay bệnh viện vì những nơi này có rất nhiều vi trùng và vi khuẩn.

11. Đừng đi ra ngoài ngoại trừ phải đi học, đi làm, đi chợ, và đi khám bệnh khẩn cấp hay định kỳ.

12. Trong xe cần để một bình cồn để xịt bề ngoài những bịch đồ ăn trước khi đem vô nhà khi đi chợ về vì xe đẩy trong chợ rất dơ, và những người tính tiền đã đụng chạm những bịch đồ ăn rồi.

13. Khi đi chợ về, cần xịt alcohol những món đồ đã mua trước khi cất đi vì nhiều người khác trong tiệm đã đụng chạm vào những món đồ này. Alcohol sẽ bay hơi hết nên không sao.

14. Khi ai đi đâu về nhà cần phải đi thẳng vào phòng để thay quần áo và tắm rửa liền để không đem vi khuẩn vào nhà. Lau điện thoại di động bằng cồn khi về nhà.

15. Lau mặt bàn ăn và kitchen counter (mặt bằng nhà bếp) bằng cồn hằng ngày và trước khi ăn hay nấu ăn để khử trùng.

16. Đừng đi ăn tiệm.

17. Tránh xa những người đang bị ho, chảy mũi vì cảm hay cúm.

18. Nếu mình hay người thân có những dấu hiệu của cảm hay cúm thì nên tự cách ly, ho vào cùi chỏ (vì nếu che miệng bằng tay khi ho thì tay đã có vi khuẩn khi đụng chạm những vật thể khác hay người khác), đeo khẩu trang trước khi đi bác sĩ để bảo vệ những người xung quanh.



19. Những dấu hiệu của Coronavirus là sốt, lạnh, mệt mỏi, nhức đầu và mình, ho, đau cổ, buồn nôn, tiêu chảy. Nếu có những hiện tượng này thì không nên đi làm, tự cách ly, và nếu nặng thì mới cần đi bác sĩ hay bệnh viện. Hơn 80% những người có vi khuẩn Coronavirus bị rất nhẹ như cảm thường tự nhiên sẽ hết. Khoảng 15% bị bệnh hơi nặng, một vài phần trăm nhỏ mới bị trầm trọng, và khoảng 3% tử vong. Những người bị trầm trọng là những người già hay những người đã có những bệnh kinh niên khác đã làm kháng thể yếu rồi. Không cần đi bác sĩ hay bệnh viện nếu có những triệu chứng nhẹ của COVID-19 vì hiện nay chưa có thuốc trụ sinh cho bệnh này, và có đi bác sĩ hay bệnh viện cũng không được nhập viện. Chỉ đi vào phòng cấp cứu nếu bị khó thở và những triệu chứng trầm trọng mà thôi.

20. Vi khuẩn Corona hay cảm cúm xâm nhập vào người qua mắt mũi miệng, nên không nên đụng tay vào mặt.

21. Phải cẩn thận khi ăn chung với những người khác (ngoài vợ chồng). Không uống chung ly, đĩa muỗng ăn cá nhân không được đụng vào những món ăn chung trên bàn.



22. Muốn có kháng thể mạnh để chống những cảm cúm hay những vi khuẩn mới đặc biệt như Coronavirus thì chúng ta cần uống nước đủ, cần ngủ 8 tiếng hàng đêm, tập thể dục, trọng lượng đều độ không mập hay không ốm, không thuốc lá và nếu có hút thuốc lá thì cần được chích ngừa nhiễm trùng phổi (pneumonia vaccine), nếu có uống rượu bia thì tối đa một chai bia hay một ly rượu một ngày, không buồn phiền lo âu, không dùng trụ sinh ngoại trừ khi được bác sĩ cho, và nếu phải uống trụ sinh thì phải uống hết đúng theo lời chỉ dẫn để giết hết vi trùng hay vi khuẩn để tránh trường hợp vi trùng lờn thuốc trụ sinh.

23. Mỗi tháng 10 hàng năm nên chích ngừa cúm vì bệnh cúm hàng năm mới đáng lo hơn COVID-19. Hàng năm trên thế giới có khoảng 20 triệu người bị cúm, và chừng 50 ngàn người tử vong vì cúm. Trong khi đó tính tới hôm nay toàn thế giới chỉ có 195,000 người bị COVID-19, và khoảng 6400 người tử vong. Tại nước Mỹ tính đến hôm qua chỉ có gần 3000 người bị bệnh, và 87 tử vong. Vì vậy, bình tĩnh mà sống!



24. Tuy khẩu trang không ngăn chặn được bệnh COVID-19, nên dùng khẩu trang khi chúng ta có những dấu hiệu của bệnh để bảo vệ những người xung quanh và khi đi bác sĩ, và giảm một phần nào cơ hội bị bệnh nếu đi đến những nơi công cộng.

25. Rửa trái cây và rau cải ăn tươi bằng nước thường cho sạch sẽ, sau đó nhúng vào một thau nước có 50% dấm trắng và 50% nước để khử 99.9% vi trùng, sau đó rửa sạch cho hết chua trước khi ăn. Ngoài tiệm có dấm trắng trong những thùng 1 gallon.

26. Đừng đi thăm những người có kháng thể yếu hay những người già khi không cần thiết trong lúc này, kể cả cha mẹ và những thân nhân, để không vô tình đem vi khuẩn Corona vào nhà họ.

***Don't Panic***®