

## Phòng Trách COVID-19: Lời Khuyên Cho Gia Đình Đồng Người hoặc Gia Đình Có Nhiều Thế Hệ Cùng Chung Sống

Nếu gia đình quý vị đồng người, có nhiều cách để bảo vệ bản thân quý vị cũng như các thành viên còn lại trong gia đình. Sau đây là những lời khuyên về cách phòng bệnh cơ bản, hướng dẫn cách ly và điều cần làm khi có người nhà mắc bệnh. Đọc [Chung Tay Phòng Ngừa Bệnh Dịch Lây Lan](#), [Hướng Dẫn Tự Cách Ly Phòng Dịch COVID-19](#) và các thông tin khác tại [healthvermont.gov/covid19-translations](http://healthvermont.gov/covid19-translations).



### Bảo vệ gia đình

**Hãy hành động như thể quý vị có nguy cơ nhiễm bệnh cao, như là người dễ bị tổn thương nhất trong gia đình.** Những người từ 65 tuổi trở lên có nguy cơ cao mắc bệnh nghiêm trọng nếu nhiễm COVID-19. Những người có bệnh lý nền ở mọi độ tuổi cũng có nguy cơ cao hơn.

- Ở nhà càng nhiều càng tốt.
- Tuân thủ lời khuyên phòng tránh dịch bệnh. Đọc [Chung Tay Phòng Ngừa Bệnh Dịch Lây Lan](#).
- Không mời khách đến nhà trừ khi thực sự cần thiết.
- Giữ khoảng cách với các thành viên có nguy cơ cao trong gia đình quý vị.
- Những người thuộc nhóm nguy cơ cao không nên chăm sóc trẻ nhỏ.

### Nếu quý vị cần ra khỏi nhà:

- Giữ khoảng cách 6 foot (2 mét) với những người không sống cùng nhà với quý vị.
- Tránh đám đông và tránh tụ tập đông người.
- Đeo khẩu trang vải. Đọc [Sử Dụng Khẩu Trang Che Mặt Bằng Vải sẽ Giúp Làm Chậm Sự Lây Lan Của COVID-19](#).
- Không nên đụng vào các bề mặt thường xuyên được tiếp xúc tại khu vực công cộng như nút bấm trong thang máy hoặc tay vịn trên cầu thang.
- Nếu bạn cần chạm vào các bề mặt ở nơi công cộng, bạn nên tránh đụng mắt, mũi, miệng của bạn và rửa tay hoặc sử dụng dung dịch sát khuẩn ngay sau đó.
- Rửa tay ngay khi về đến nhà.

## Khi thành viên gia đình quý vị nhiễm COVID-19

Hầu hết những người nhiễm COVID-19 có bệnh trạng nhẹ và nên cách ly tại nhà, tách biệt với những người khác, để tự phục hồi. Gọi điện cho nhà cung cấp dịch vụ chăm sóc sức khỏe nếu quý vị có bất kỳ mối quan ngại nào. Đọc [Phải làm gì nếu quý vị được chẩn đoán nhiễm COVID-19](#).

### Ngăn chặn sự lây lan của vi-rút sang các thành viên khác trong gia đình:

- Giữ khoảng cách 6 foot (2 mét) giữa người bệnh với các thành viên khác trong gia đình, đặc biệt là những người có nguy cơ cao.
- Chỉ nên có một người chăm sóc người bệnh.
  - Người chăm sóc không nên thuộc nhóm đối tượng nguy cơ cao mắc bệnh nghiêm trọng (65 tuổi trở lên hoặc bất kỳ ai có bệnh lý nền).
  - Người chăm sóc nên hạn chế tiếp xúc với các thành viên khác trong gia đình.
  - Người chăm sóc người bệnh không nên chăm nom các thành viên khác trong gia đình.
- Người bệnh nên đeo khẩu trang vải bất cứ lúc nào có người xung quanh, trừ khi người bệnh có vấn đề về hô hấp hoặc không có khả năng tự mình tháo khẩu trang.
- Không sử dụng chung vật dụng cá nhân với người bệnh, như điện thoại, chén đĩa, chăn ga gối hoặc đồ chơi.
- Nếu có thể, người bệnh nên sử dụng phòng ngủ và nhà vệ sinh riêng biệt.

### Nếu quý vị phải ở chung phòng với người bệnh:

- Hãy đảm bảo không khí trong phòng lưu thông tốt. Mở cửa sổ hoặc bật quạt.
- Tạo khoảng không gian riêng biệt cho người bệnh, càng xa những người khác trong phòng càng tốt.
- Sử dụng màn rèm hoặc vách ngăn để tách biệt không gian của người bệnh với phần còn lại của căn phòng.
- Đặt các giường ở vị trí càng xa càng tốt, cách ít nhất 6 foot (2 mét).
- Nằm ngủ xoay đầu ngược xuôi: đầu người này cùng hướng với chân người kia.

### Nếu quý vị phải dùng chung nhà vệ sinh với người bệnh:

- Yêu cầu người bệnh lau sạch và khử trùng các bề mặt, tay nắm cửa, tay vịn trước khi rời nhà vệ sinh. Nếu người bệnh không có đủ sức khỏe để dọn dẹp, người chăm sóc nên khử trùng các khu vực thường dùng.
- Sau khi người bệnh đã sử dụng nhà vệ sinh, các thành viên khác trong gia đình nên đợi càng lâu càng tốt trước khi sử dụng. Họ cũng nên lau sạch các khu vực nhiều khả năng người bệnh đã chạm vào.

## Giờ ăn

- Chỉ những người không nhiễm bệnh mới nên nấu ăn, bày dọn bàn, phục vụ đồ ăn sau khi đã rửa sạch tay.
- Chuẩn bị bữa ăn cho người bệnh ở một phòng khác. Nếu không có phòng riêng, người bệnh nên ngồi ăn cách xa các thành viên khác trong gia đình 6 foot (2 mét).
- Người chăm sóc người bệnh nên là người duy nhất phục vụ đồ ăn, dọn bàn và rửa bát cho người bệnh.
- Người bệnh không nên dùng chung chén đĩa với bất kỳ ai. Nếu có thể, người chăm sóc nên đeo găng tay khi xử lý chén đĩa, cốc và đồ dùng của người bệnh.
- Rửa sạch tay sau khi xử lý chén đĩa, cốc và đồ dùng.

Để biết thêm thông tin, hãy truy cập [www.healthvermont.gov/covid19-translations](http://www.healthvermont.gov/covid19-translations)

## Preventing COVID-19: Tips for Large Households or Extended Families Living in the Same Space

If you have few rooms for a group of people, there are ways to protect yourself and the people living in your household. These tips are in addition to basic prevention advice, guidance for isolation, and what to do if someone is sick. Read [Help Keep Illness from Spreading](#), [How to self-isolate for COVID-19](#) and more at [healthvermont.gov/covid19-translations](http://healthvermont.gov/covid19-translations).



### Protect the household

**Act as if you are as much at risk as the most vulnerable person in your home.** People who are 65 years or older are at high risk of getting a more severe illness if infected with COVID-19. People who are any age and have health problems are also at higher risk.

- Stay home as much as possible.
- Follow prevention advice. Read [Help Keep Illness from Spreading](#).
- Do not have visitors come to your home unless they need to be there.
- Stay physically distant from members of your home who are at high risk.
- People at high risk should avoid taking care of children.

### If you need to go outside of the house:

- Stay 6 feet (2 meters) from people who do not live in your house.
- Avoid crowds and social gatherings.
- Wear a cloth mask. Read [Using Cloth Face Coverings to Help Slow the Spread of COVID-19](#).
- Avoid public transportation or riding in a car with people from a different household.
- Don't touch frequently touched surfaces in public areas, like elevator buttons or handrails.
- If you need to touch surfaces in public areas, avoid touching your eyes, nose, and mouth, and wash your hands or use hand sanitizer right after.
- Wash your hands as soon as you get home.

### When a household member is sick with COVID-19

Most people sick from COVID-19 will have only a mild illness and should stay at home, apart from others, to recover. Call your health care provider if you have any concerns. Read [What to do if you are diagnosed with COVID-19](#).

### Prevent the spread of the virus to other people in the house:

- Keep a distance of 6 feet (2 meters) between the person who is sick and other people of the household, especially those people at higher risk.
- Only one person should take care of the person who is sick.

- The caregiver should not be someone who is high risk (65 years or older or anyone with a health problem).
- The caregiver should limit contact with other people in the household.
- The caregiver should not take care of other members of the household.
- The person who is sick should wear a cloth face covering any time they are around people, unless they have trouble breathing or cannot remove the face covering on their own.
- Don't share personal items with the sick person, like phones, dishes, bedding or toys.
- Provide a separate room and bathroom for a person who is sick if possible.

### **If you must share a room with someone who is sick:**

- Make sure the room has good air flow. Open a window or run a fan.
- Make a separate space for the person who is sick that is as far from the other people in the room as possible.
- Put a curtain or other physical divider between the sick person's space and the rest of the room.
- Place the beds as far apart as possible, at least 6 feet (2 meters).
- Sleep head to toe: when laying down, one person's head is facing the same direction as the other person's feet.

### **If you must share a bathroom with someone who is sick:**

- Ask the sick person to clean and disinfect surfaces, doorknobs, and handles as they leave the bathroom. If they are not well enough to clean up, the caregiver should disinfect the commonly used areas.
- Other people in the home should wait as long as possible before using the bathroom after a sick person used it. They should also clean high touch areas before they use them.

### **Mealtimes**

- Only people who are not sick should prepare food, set place settings, and serve food, after they wash their hands.
- Make a plate for the sick person to eat in another room. If this is not possible, they should stay 6 feet (2 meters) apart from the rest of the household members.
- The caregiver of the sick person should be the only person who serves them their meals and clears and washes their dishes.
- The person who is sick should not share dishes with anyone else. The caregiver should wear gloves to handle those dishes, glasses, and utensils, if possible.
- Wash your hands after handling dishes, glasses and utensils.

**For more information, visit [www.healthvermont.gov/covid19-translations](http://www.healthvermont.gov/covid19-translations)**