

Kết Nối An Toàn với Bạn Bè và Gia Đình

Các thực hành được khuyến cáo để giúp quý vị cân nhắc những rủi ro và lên kế hoạch phù hợp

Ở nhà vẫn là cách tốt nhất để giảm thiểu nguy cơ lây nhiễm COVID-19, nhưng nhiều người trong chúng ta rất mong muốn thực hiện các bước nhỏ để gặp lại những người thân yêu của chúng ta một cách an toàn. Hướng dẫn này có thể giúp quý vị cân nhắc những rủi ro của COVID-19 và ngăn ngừa tăng nhanh số ca bệnh mới cũng như các căn bệnh nghiêm trọng.

Thực hiện các biện pháp phòng ngừa an toàn và sức khỏe

Các bước này sẽ giúp bảo vệ quý vị và những người khác cũng như ngăn không cho lây lan COVID-19.

- ✓ Giữ khoảng cách 6 foot với người khác.
- ✓ Đeo khẩu trang hoặc khăn che mặt bằng vải.
- ✓ Rửa tay bằng xà phòng và nước hoặc sử dụng chất khử trùng tay.
- ✓ Ở nhà nếu quý vị bị bệnh hoặc gần đây đã tiếp xúc với người bị nhiễm COVID-19. Gọi cho bác sĩ để xem quý vị có cần được xét nghiệm hay không.

Luôn ở gần nhà

Chọn các hoạt động ở gần nhà hơn sẽ giảm khả năng phải dừng lại trên đường mà quý vị có thể tiếp xúc gần với người khác hoặc chạm phải các bề mặt bị nhiễm bẩn.

- ✓ Cố gắng hạn chế việc đi lại không cần thiết trong bán kính 10 dặm kể từ nhà.
- ✓ Cân nhắc các không gian ngoài trời và khu vực mở, nơi không quá đông đúc và dễ dàng giữ khoảng cách trong giao tiếp.
- ✓ Chọn các hoạt động không yêu cầu dùng chung thực phẩm hoặc chạm vào những đồ vật dùng chung hoặc các bề mặt khác.



Duy trì các mối quan hệ giao tiếp xã hội ở quy mô nhỏ

Điều này sẽ giúp dễ dàng biết ai khác có thể đã bị phơi nhiễm và cần tự cách ly nếu có người bị mắc bệnh.

- ✓ Chọn một hộ gia đình đáng tin cậy khác cũng đang thực hiện các biện pháp phòng ngừa an toàn và sức khỏe. Đây có thể là một gia đình khác, hoặc các thành viên trong gia đình của quý vị đang sống trong một hộ gia đình riêng biệt.
- ✓ Giới hạn nhóm của quý vị còn 25 người trở xuống.

Bảo vệ người có nguy cơ cao hơn

Người từ 65 tuổi trở lên và những ai mắc các bệnh trạng tiềm ẩn thường có nhiều khả năng phát bệnh nghiêm trọng hơn.

- ✓ Người có nguy cơ mắc bệnh nghiêm trọng cao hơn nên tiếp tục ở nhà.
- ✓ Kết nối với nhau bằng điện thoại, máy tính hoặc video.

healthvermont.gov/COVID19

@healthvermont

VERMONT
DEPARTMENT OF HEALTH

Safely Connect with Friends and Family

Recommended practices to help you weigh the risks and plan accordingly

Staying home is still the best way to lower our risk of COVID-19, but many of us are eager to take small steps to safely see our friends and family again. This guidance helps you weigh the risks to prevent new cases and serious illness from quickly increasing.

Take health & safety precautions

These steps will help protect you and others and keep COVID-19 from spreading.

- ✓ Keep a 6-ft distance from other people.
- ✓ Wear a face mask or cloth face covering.
- ✓ Wash your hands with soap and water or use hand sanitizer.
- ✓ Stay home if you are sick or have recently been exposed to someone who has COVID-19. Call your doctor to see if you should be tested.



Keep your social circle small

This will make it easier to know who else may have been exposed and needs to self-isolate if someone gets sick.

- ✓ Choose one other trusted household that is also taking health and safety precautions. This could be another family, or members of your own family who live in a separate household.
- ✓ Limit your group to 25 people or fewer.
- ✓ Keep a list of who you have been in close contact with each day.

Stay close to home

This lowers the chance of having to stop along the way where you may be in close contact with others or exposed to contaminated surfaces.

- ✓ Limit non-essential travel to short distances.
- ✓ Consider outdoor spaces and open areas where it is not too crowded and easier to keep a physical distance.
- ✓ Choose activities that do not require sharing food or touching shared objects or other surfaces.

Protect those at higher risk

People age 65 and over and people with underlying medical conditions are more likely to develop more severe illness.

- ✓ Those at higher risk for serious illness should continue to stay at home.
- ✓ Connect with one another by phone, computer or video.