

# 10 điều bạn cần làm để phòng chống dịch COVID-19

## TĂNG CƯỜNG HỆ MIỄN DỊCH



1 Ngủ đủ giấc.



2 Ăn đầy đủ chất dinh dưỡng và uống



3 Duy trì các hoạt động thể chất.



4 Tránh căng thẳng, hoảng loạn quá mức.

## THỰC HIỆN NHỮNG ĐIỀU SAU ĐỂ HẠN CHẾ SỰ LÂY LAN CỦA MỌI DỊCH BỆNH



5 Nếu bị bệnh, hãy ở nhà và tránh tiếp xúc với người bị bệnh.



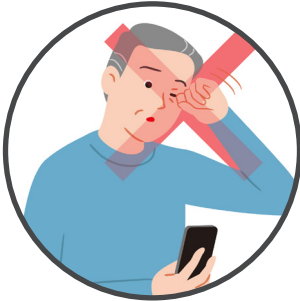
6 Rửa tay với xà phòng và chà kỹ vòng 20 giây.



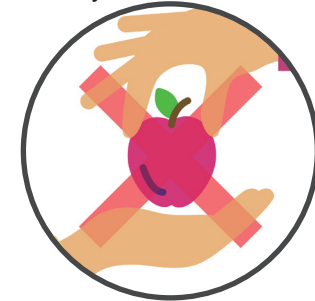
7 Hãy che mặt lại nếu bị ho hay hắt xì, tuy nhiên không dùng tay để che.



8 Thường xuyên khử trùng các bề mặt hoặc những vật đã chạm vào với dung dịch rửa có chất tẩy



9 Tránh đưa tay lên mắt, mũi và miệng.



10 Không dùng chung các vật dùng cá nhân hoặc thức ăn.

**SL** SALT LAKE COUNTY

HEALTH DEPARTMENT

盐湖郡健康卫生局

Để biết thêm thông tin mới nhất về tình hình dịch bệnh, truy cập [SaltLakeHealth.org](http://SaltLakeHealth.org)

Có bất kỳ thắc mắc nào, hãy gọi 1-800-456-7707