

*Lời khuyên giúp Kiểm soát Lây nhiễm cho Người bị Bắt buộc Cách ly Tại nhà*

- a. Ở tại nơi cách ly trong toàn bộ thời gian cách ly.
- b. Tránh tiếp xúc gần với các thành viên khác trong gia đình.
- c. Tránh dùng chung vật dụng cá nhân và ăn chung với các thành viên khác trong gia đình.
- d. Nếu sống chung với người khác, cả người cách ly và người sống cùng cần phải đeo khẩu trang trong suốt thời gian cách ly
- e. Không ai được phép vào nơi cách ly (ví dụ như bạn bè hoặc người thân không sống cùng) để giảm nguy cơ khiến họ bị lây nhiễm.
- f. Tiến hành vệ sinh tay thường xuyên và thực hiện đúng các quy tắc khi ho
- g. Ở trong một phòng riêng thoáng mát xa nhất có thể. Các thành viên trong gia đình tốt nhất nên ở trong một phòng riêng
- h. Đảm bảo không gian chung phải được thoáng mát nhất có thể bằng cách mở các cửa sổ
- i. Làm sạch và khử trùng môi trường sống trong nhà hàng ngày bằng thuốc tẩy gia dụng pha loãng với tỉ lệ 1:99 (pha 10 ml thuốc tẩy chứa natri hypochlorit 5,25% với 990 ml nước), chờ trong 15-30 phút và sau đó rửa sạch lại với nước. Đối với bề mặt kim loại, khử trùng bằng cồn 70%.
- j. Nếu có những nơi bị dịch tiết đường hô hấp, chất nôn hoặc chất bài tiết làm bẩn, hãy sử dụng khăn dùng một lần siêu thấm nước để làm sạch các vết bẩn có thể nhìn thấy. Sau đó khử trùng bề mặt và khu vực lân cận bằng chất khử trùng. Đối với bề mặt phi kim loại, khử trùng bằng thuốc tẩy gia dụng pha loãng theo tỷ lệ 1:49 (hỗn hợp 10ml thuốc tẩy gia dụng chứa dung dịch natri hypochlorit 5,25% với 490ml nước), chờ trong 15 - 30 phút, sau đó rửa sạch với nước. Đối với bề mặt kim loại, khử trùng bằng cồn 70%.
- k. Chọn một nhà vệ sinh càng xa càng tốt mà chỉ bạn mới được sử dụng. Nếu điều này không khả thi, cần phải làm sạch và khử trùng nhà vệ sinh sau mỗi lần sử dụng. Làm sạch và khử trùng bên trong nhà vệ sinh

bằng thuốc tẩy gia dụng pha loãng theo tỷ lệ 1:49 sau khi đi vệ sinh. Làm sạch và khử trùng chậu rửa bằng thuốc tẩy gia dụng pha loãng theo tỷ lệ 1:49 nếu nó bị đờm hoặc nước bọt làm bẩn ví dụ như sau khi súc miệng hoặc đánh răng

#### l. Sử dụng nhà vệ sinh đúng cách

(i). Chọn một nhà vệ sinh càng xa càng tốt mà chỉ bạn mới được sử dụng.

(ii) Đóng nắp bồn cầu trước khi xả nước để giảm thiểu vi khuẩn lây lan.

(iii) Luôn rửa tay bằng xà phòng dạng lỏng và nước sau khi đi vệ sinh.

m. Giữ gìn vệ sinh đường ống thoát nước đúng cách và thường xuyên (khoảng một lần một tuần) đổ khoảng nửa lít nước vào mỗi cửa thoát nước (ống chữ U), để đảm bảo vệ sinh môi trường sống. Đậy tất cả các cửa thoát nước trên sàn khi chúng không được sử dụng.

n. Trong trường hợp không có thành viên gia đình hoặc bạn bè nào có thể giúp xử lý rác thải, hãy bọc rác thải của bạn đúng cách để người của cửa nhà nước đến từng nhà thu gom.

o. Nếu bạn bị sốt và có các triệu chứng của bệnh hô hấp cấp tính hoặc cảm thấy không khỏe, hãy đảm bảo đeo khẩu trang đúng cách; gọi cho đường dây nóng DH ngay lập tức để được tư vấn và sắp xếp đến bệnh viện công để được chăm sóc thêm.

p. Nếu một thành viên trong gia đình bị sốt hoặc có triệu chứng về hô hấp, người đó cần đeo khẩu trang và đi khám ngay lập tức