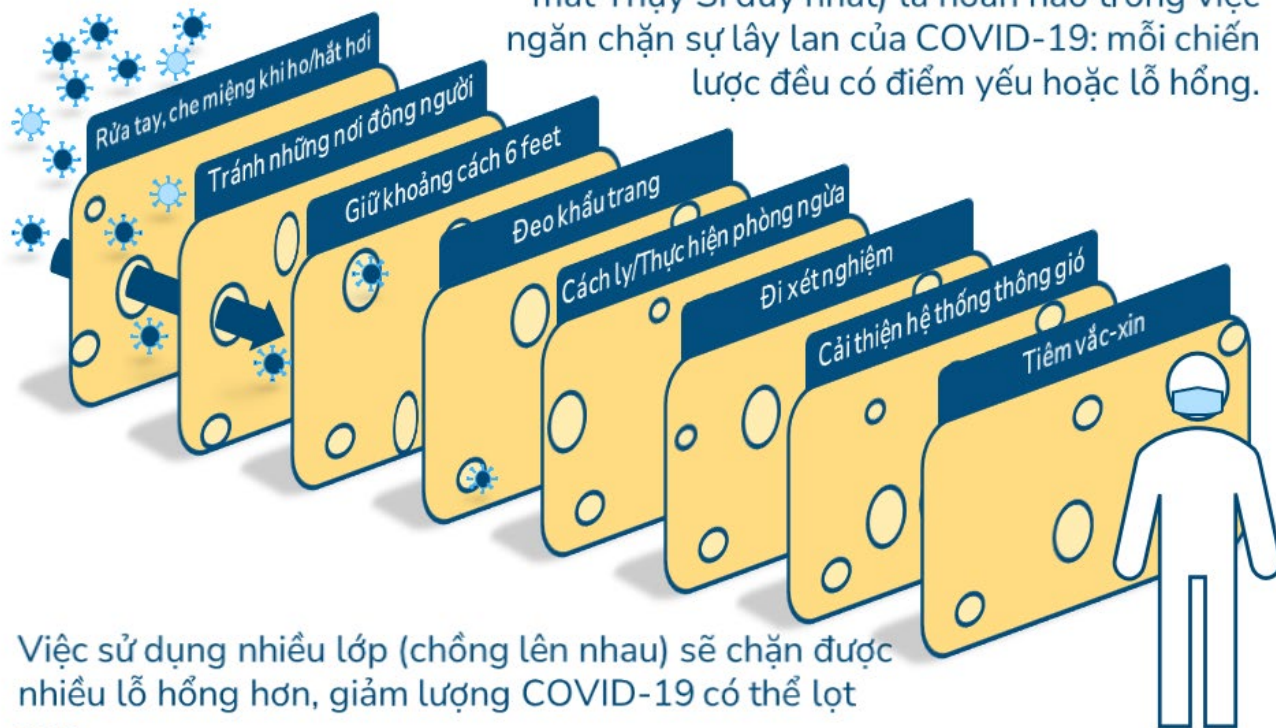


Sử Dụng Nhiều Chiến Lược Để Kiểm Chế Sự Lây Lan Của COVID-19

Không có chiến lược đơn lẻ nào (một lớp pho mát Thụy Sĩ duy nhất) là hoàn hảo trong việc ngăn chặn sự lây lan của COVID-19: mỗi chiến lược đều có điểm yếu hoặc lỗ hổng.



Việc sử dụng nhiều lớp (chồng lên nhau) sẽ chặn được nhiều lỗ hổng hơn, giảm lượng COVID-19 có thể lọt qua.

Tiêm vắc-xin	<p>Tiêm vắc-xin. Vắc-xin COVID-19 miễn phí, an toàn và hiệu quả.</p> <ul style="list-style-type: none"> Truy cập trang web vắc-xin COVID-19 của Quận Arlington để biết thêm thông tin. Tìm kiếm vaccines.gov để biết các cuộc hẹn bên trong và xung quanh Arlington, kể cả các hiệu thuốc và các nhà cung cấp dịch vụ y tế khác.
Cải thiện hệ thống thông gió	Đưa thêm không khí ngoài trời vào trong nhà để giảm lượng vi-rút trong không khí ở nhà và tại nơi làm việc .
Đi xét nghiệm	<p>Đi xét nghiệm. Tìm nơi xét nghiệm tại Quận Arlington hoặc thông tin về các lựa chọn xét nghiệm tại nhà.</p> <ul style="list-style-type: none"> Xét nghiệm ngay nếu quý vị có các triệu chứng mắc COVID-19. Xét nghiệm vào ngày thứ 6 nếu quý vị tiếp xúc với người nhiễm COVID-19 nhưng không có triệu chứng. <ul style="list-style-type: none"> Xét nghiệm lại vào ngày thứ 7 hoặc 8 nếu xét nghiệm đầu tiên có kết quả âm tính. Cân nhắc việc xét nghiệm trước khi tiếp xúc với người có nguy cơ cao bị mắc COVID-19 nghiêm trọng. Sử dụng công cụ của CDC để giúp quý vị quyết định khi nào nên đi xét nghiệm hoặc tìm kiếm sự chăm sóc y tế.
Cách ly/Thực hiện phòng ngừa	<p>Cách ly và thực hiện phòng ngừa nếu bị mắc COVID-19.</p> <ul style="list-style-type: none"> Ở nhà và tránh xa những người khác cho đến khi quý vị có kết quả xét nghiệm. Nếu quý vị có kết quả xét nghiệm dương tính, hãy ở nhà và tránh xa những người khác trong ít nhất 5 ngày. Xem Các Bước Kiểm Chế Sự Lây Lan của COVID-19 để biết thêm thông tin. <p>Thực hiện phòng ngừa nếu mắc COVID-19 (xem Đi xét nghiệm trên đây và Đeo khẩu trang dưới đây).</p>
Đeo khẩu trang	Đeo khẩu trang vừa vặn, bảo vệ và thoải mái nhất, khi được yêu cầu hoặc khuyến nghị .
Giữ khoảng cách 6 feet	Giữ khoảng cách tối đa với những người không sống cùng quý vị (lý tưởng là ít nhất 6 feet).
Tránh những nơi đông người	Tránh những nơi đông người tại các sự kiện và địa điểm khó giữ khoảng cách an toàn.
Rửa tay, che miệng khi ho/hắt hơi	<ul style="list-style-type: none"> Rửa tay thường xuyên bằng xà phòng và nước trong 20 giây. Nếu không có sẵn, hãy sử dụng nước rửa tay có chứa ít nhất 60% cồn. Che miệng khi ho hoặc hắt hơi.