

# 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.



Phỏng theo Ian Mackay. Đồ họa thông tin về Pho mát Thụy Sĩ được lan truyền vào tháng 12 năm 2020. (<https://virologydownunder.com/the-swiss-cheese-infographic-that-went-viral/>)

Giữ khoảng cách 6 feet	Giữ khoảng cách 6 feet với những người khác không phải là thành viên gia đình của quý vị.
Đeo khẩu trang	Đeo <b>khẩu trang</b> khi <b>bắt buộc hoặc được khuyến nghị</b> .
Rửa tay, che miệng khi ho/hắt hơi	Thường xuyên rửa tay bằng xà phòng và nước trong 20 giây hoặc sử dụng dung dịch rửa tay có ít nhất 60% cồn. Che miệng khi ho hoặc hắt hơi.
Tránh những nơi đông người	<b>Tránh những nơi đông người</b> tại các sự kiện và địa điểm khó giữ khoảng cách 6 feet.
Đi xét nghiệm	<b>Đi xét nghiệm</b> để phát hiện xem quý vị có mắc bệnh hay không. Quý vị nên đi xét nghiệm nếu quý vị có các triệu chứng COVID-19 ( <b>sốt, ho hoặc các triệu chứng khác</b> ), ngay cả khi quý vị đã được <b>tiêm vắc-xin đầy đủ</b> và bất kể là quý vị có bị phơi nhiễm hay không. <ul style="list-style-type: none"> <li>Sử dụng <b>công cụ tự kiểm tra của CDC</b> để giúp quý vị quyết định khi nào nên đi xét nghiệm hoặc tìm kiếm sự chăm sóc y tế.</li> <li>Tìm nơi xét nghiệm tại <b>Quận Arlington</b> hoặc thông tin về <b>các lựa chọn xét nghiệm tại nhà</b>.</li> </ul>
Đưa không khí ngoài trời vào trong nhà	Đưa không khí ngoài trời vào trong nhà để giảm lượng vi-rút trong không khí <b>ở nhà</b> và <b>tại nơi làm việc</b> .
Cách ly/tự cách ly	<b>Cách ly và tự cách ly</b> . Ở nhà và tự cách ly khỏi những người khác trong khi quý vị chờ đợi kết quả xét nghiệm; tự cách ly khi quý vị vừa khỏi bệnh. Xem <b>Các Bước Kiểm Chế Sự Lây Lan của COVID-19</b> để biết thêm thông tin. <ul style="list-style-type: none"> <li>Trường hợp quý vị có kết quả dương tính với COVID-19, Quận Arlington sẽ gọi điện cho quý vị để hỏi về các triệu chứng của quý vị, những người ở cùng quý vị và các hoạt động của quý vị. <b>Trả lời điện thoại</b> của sở y tế.</li> </ul>
Tiêm vắc-xin	Tiêm vắc-xin. Vắc-xin COVID-19 miễn phí, an toàn và hiệu quả. <ul style="list-style-type: none"> <li>Truy cập <b>trang web vắc-xin COVID-19</b> của Quận Arlington để biết thêm thông tin.</li> <li>Tìm một địa điểm tiêm vắc-xin gần chỗ quý vị tại <b>Quận Arlington</b> hoặc truy cập <b>Vaccines.gov</b>.</li> </ul>