



Làm chậm lan truyền COVID-19

Tất cả thành viên cá nhân, chủ nơi làm việc và các cơ quan tổ chức có thể giúp hạn chế sự lan truyền siêu vi corona (COVID-19) và bảo vệ những người dễ bị nguy hiểm nhất trong cộng đồng chúng ta. Tất cả mọi người được khuyến khích phải hành động NGAY LẬP TỨC để giảm thiểu sự lan truyền này và nguy cơ bị nhiễm bệnh. Hai cách quan trọng nhất mà chúng ta có thể giúp là thực hành vệ sinh tốt và giữ khoảng cách khi xã giao.

Giữ khoảng cách khi xã giao có nghĩa là tránh tiếp xúc gần với người khác. Dù là không phải lúc nào cũng có thể, hãy cố gắng giữ 1.5 mét cách người khác.

Lời khuyên cho công chúng

- Tất cả những người du hành ngoại quốc phải tự cách ly 14 ngày khi trở về Úc, cho dù quý vị không có triệu chứng bệnh.
- Thực hành vệ sinh tốt – thường xuyên rửa tay 20 giây bằng xà phòng và nước, tránh sờ mặt, hãy ho và hắt hơi vào khuỷu tay hoặc khăn giấy – và sau đó vứt bỏ khăn giấy vào thùng rác. Thường xuyên tẩy uế những bề mặt thường được sờ.
- Hãy ở nhà nếu không được khỏe và đừng viếng thăm những người dễ bị lây nhiễm trong bệnh viện, nhà dưỡng lão, hoặc những người có bệnh tim, phổi, thận hay tiểu đường.
- Nếu con em của quý vị/một người trẻ bị bệnh, thì đừng cho đi đến trường hay nhà giữ trẻ đến khi nào không còn triệu chứng.
- Trừ tin cho điều có thể xảy ra là con em của quý vị có thể không được đến nhà trẻ hoặc trường học vì những trường hợp đóng cửa trong tương lai. Thường xuyên xem các trang mạng của [The Department of Education](#) (Bộ Giáo Dục) và [Catholic Schools NSW](#) (Các Trường Công Giáo NSW) để cập nhật thông tin.
- Hỗ trợ những người khác trong cộng đồng bằng cách giúp đỡ gia đình và bạn bè.
- Đừng chọn đám đông hãy chọn đám mây – tránh tụ họp và hãy giữ liên lạc với gia đình, bạn bè và đồng nghiệp bằng điện thoại, thư điện tính email và mạng xã hội.
- Hãy ngưng bắt tay, ôm và hôn khi chào hỏi.
- Xét lại các trừ tin du hành ngoại quốc hoặc xuyên bang.
- Bàn với bác sĩ và dược sĩ về việc chuẩn bị dự trữ khẩn cấp các loại thuốc thường dùng cho chính mình và gia đình.
- Cập nhật thông tin: vì trường hợp thay đổi nhanh chóng, hãy nên thường xuyên theo dõi những trang mạng sau đây để cập nhật thông tin [NSW Health COVID-19 website](#) (Trang Mạng COVID-19 Bộ Y Tế NSW) và [NSW Health Facebook page](#) (trang Facebook của Bộ Y Tế NSW)

Lời khuyên cho các chủ nơi làm việc và ngành cung cấp dịch vụ

- Khuyến khích giờ làm việc/huấn luyện uyển chuyển và khuyến khích nhân viên ở nhà nếu bị bệnh.
- Khuyến khích nhân viên đình hoãn hoặc hủy các chuyến du hành không khẩn cấp.
- Khuyến khích tiêu chuẩn cao về thường xuyên làm sạch.
- Mua trữ các nhu yếu phẩm vệ sinh (thí dụ như dung dịch vệ sinh tay bằng cồn) và cung cấp những thứ này để dùng ở lối vào các toà nhà và trong các khu vực sử dụng chung. Khuyến khích việc rửa tay thường xuyên và sử dụng dung dịch vệ sinh tay bằng cồn.
- Điều chỉnh sinh hoạt/dịch vụ để đề cao việc giữ khoảng cách xã giao – làm dễ dàng cho khách hàng được tách riêng, tránh việc sắp hàng và những nơi chật hẹp.



- Tránh các buổi họp với số đông ở bên trong và ở phòng ăn và nếu có thể thì hãy dùng những địa điểm ngoài trời.
- Nghĩ đến nhu cầu của những người cao niên, những người có khiếm tật hoặc có nhu cầu đặc biệt về hoạt động hay tiếp cận.
- Cập nhật thông tin: tham khảo [SafeWork NSW's COVID-19: Advice and guidance for NSW workplaces](#) (Làm Việc An Toàn NSW COVID-19: Hướng Dẫn Cho Các Nơi Làm Việc NSW).

Ai nên xét nghiệm?

- Bất cứ một ai có các triệu chứng tương tự bệnh cảm hay cúm và vừa từ ngoại quốc về Úc hoặc đã có tiếp xúc với ca bị xác nhận là nhiễm COVID-19, cần phải được xét nghiệm. Nếu có triệu chứng, hãy điện thoại trước cho bác sĩ toàn khoa của mình để bảo đảm có những sắp đặt thích hợp.

Các liên kết trang mạng hữu ích

- [NSW Health COVID-19 website](#) (Trang Mạng COVID-19 Bộ Y Tế NSW)
- [NSW Health Facebook page](#) (trang Facebook của Bộ Y Tế NSW)
- [Australian Department of Health](#) (Bộ Y Tế Úc Châu)
- [The Department of Education](#) (Bộ Giáo Dục)
- [Catholic Schools NSW](#) (Các Trường Công Giáo NSW)
- [Transport for NSW](#) (Bộ Vận Chuyển NSW)