

CHUẨN BỊ CHO ĐẠI DỊCH MỚI

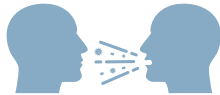
Một loại vi-rút chưa từng có trước đây (mới), như Bệnh Coronavirus 2019 (COVID-19), có thể xuất hiện từ bất cứ đâu và nhanh chóng lây lan khắp thế giới. Thật khó dự đoán khi nào hoặc ở đâu một đại dịch mới tiếp theo sẽ xuất hiện.



FEMA

FEMA P-2252/Tháng 10 năm 2020

Đại dịch là một đợt bùng phát dịch bệnh kéo dài nhiều quốc gia và ảnh hưởng đến một số lượng lớn người. Các đại dịch thường do vi-rút, như COVID-19, có thể dễ dàng lây lan từ người này sang người khác gây ra.



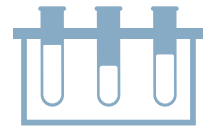
Có thể lây trực tiếp từ người này sang người khác.



Có thể lây lan gián tiếp. Ví dụ, vi trùng có thể truyền từ vật thể không sống sang người.



Có thể lây lan bởi những người bị nhiễm bệnh nhưng không có bất kỳ triệu chứng nào.



Thuốc chủng ngừa, xét nghiệm hoặc điều trị bệnh có thể không tồn tại ngay lập tức. Có thể mất vài tháng hoặc vài năm để phần lớn thế giới miễn nhiễm với căn bệnh này.

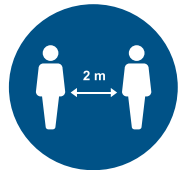
NẾU ĐẠI DỊCH MỚI ĐƯỢC TUYÊN BỐ

Thường xuyên rửa tay bằng xà phòng và nước trong ít nhất 20 giây và cố gắng không chạm vào mắt, mũi và miệng.



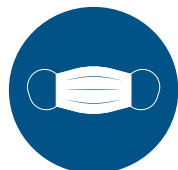
Làm sạch và khử trùng các vật dụng và bề mặt tiếp xúc nhiều.

Giữ khoảng cách ít nhất sáu feet giữa bạn và những người không thuộc gia đình của bạn.



Ở nhà càng nhiều càng tốt để ngăn ngừa dịch bệnh lây lan.

Che miệng và mũi bằng khẩu trang khi ở nơi công cộng.



Thực hiện theo hướng dẫn của Trung tâm Kiểm soát và Phòng ngừa Dịch bệnh (CDC) và cơ quan ủy quyền địa phương.

CÁCH GIỮ AN TOÀN KHI MỘT ĐẠI DỊCH ĐE DỌA



Tim hiểu cách dịch bệnh lây lan để giúp bảo vệ bản thân và những người khác.

Thực hiện các hành động để ngăn chặn sự lây lan của dịch bệnh. Che những cơn ho và hắt hơi. Ở nhà khi bị ốm (trừ khi được chăm sóc y tế). Rửa tay bằng xà phòng và nước trong ít nhất 20 giây.

Lập kế hoạch đóng cửa các trường học, nơi làm việc và trung tâm cộng đồng. Điều tra và chuẩn bị cho việc điều phối trực tuyến cho trường học, cơ quan (làm việc từ xa) và các hoạt động xã hội.

Lập một kế hoạch khẩn cấp để bạn và gia đình biết những việc cần làm và những gì bạn sẽ cần trong trường hợp bùng phát. Xem xét cách một đại dịch có thể ảnh hưởng đến kế hoạch của bạn cho các trường hợp khẩn cấp khác.

Thu thập nguồn cung cấp trong trường hợp bạn cần ở nhà trong vài ngày hoặc vài tuần. Nguồn cung cấp có thể bao gồm dụng cụ vệ sinh, thực phẩm không dễ hỏng, đơn thuốc và nước đóng chai. Mua nguồn cung cấp từ từ để đảm bảo rằng mọi người đều có cơ hội mua những gì họ cần. Hãy nhớ rằng không phải ai cũng có đủ khả năng để tích trữ ngay lập tức. Cân nhắc tránh các sản phẩm được dán nhãn WIC để những người dựa vào các sản phẩm này có thể tiếp cận chúng.

Xem lại các chính sách bảo hiểm y tế của bạn để hiểu những gì họ đài thọ, bao gồm cả các lựa chọn y tế từ xa.

Tạo bản sao kỹ thuật số được bảo vệ bằng mật khẩu của các tài liệu quan trọng và lưu trữ ở nơi an toàn. Đề phòng những trò gian lận và lừa đảo.



Thực hiện theo các hướng dẫn mới nhất từ CDC và chính quyền tiểu bang và địa phương để ngăn chặn sự lây lan của dịch bệnh. Tham khảo các sở y tế công cộng tại địa phương và tiểu bang của bạn để biết các cập nhật về vắc xin và xét nghiệm.

Duy trì thói quen sức khỏe cá nhân tốt và thực hành sức khỏe cộng đồng. Rửa tay và khử trùng bề mặt đúng cách giúp làm chậm sự lây lan của dịch bệnh. Nếu không có xà phòng và nước, hãy sử dụng chất khử trùng tay có chứa ít nhất 60 phần trăm cồn.

Hạn chế tiếp xúc trực tiếp, gần gũi với người khác. Ở nhà càng nhiều càng tốt để ngăn ngừa sự lây lan của dịch bệnh.

Nếu bạn tin rằng mình đã tiếp xúc với căn bệnh này, hãy liên lạc với bác sĩ của bạn, làm theo hướng dẫn cách ly từ nhà cung cấp dịch vụ y tế, và theo dõi các triệu chứng của bạn. Nếu bạn đang gặp trường hợp khẩn cấp về y tế, hãy gọi 9-1-1 và trú ẩn tại chỗ với khẩu trang, nếu có thể, cho đến khi có sự trợ giúp.

Thực hành giãn cách xã hội khi ở nơi công cộng. Giữ khoảng cách ít nhất sáu feet (2m) giữa bạn và những người không thuộc gia đình của bạn. Tránh đám đông và nhóm đông người.

Chia sẻ thông tin chính xác về căn bệnh này với bạn bè, gia đình và mọi người trên phương tiện truyền thông xã hội. Chia sẻ thông tin xấu về bệnh hoặc các phương pháp điều trị bệnh có thể gây ra những hậu quả nghiêm trọng về sức khỏe. Hãy nhớ rằng sự kỳ thị làm tổn thương tất cả mọi người và có thể gây ra sự phân biệt đối xử với mọi người, địa điểm hoặc quốc gia.

Biết rằng cảm thấy lo lắng hoặc căng thẳng là điều bình thường. Tương tác trực tuyến với cộng đồng của bạn thông qua các cuộc gọi điện video và điện thoại. Hãy chăm sóc cơ thể của bạn và nói chuyện với ai đó nếu bạn đang cảm thấy khó chịu.



Tiếp tục thực hiện các hành động bảo vệ, chẳng hạn như:

- Ở nhà khi bạn bị ốm (trừ khi được chăm sóc y tế).
- Theo hướng dẫn của nhà cung cấp dịch vụ chăm sóc sức khỏe của bạn.
- Che các cơn ho và hắt hơi bằng khăn giấy.
- Rửa tay bằng xà phòng và nước trong ít nhất 20 giây.

Làm theo hướng dẫn về cách mở lại doanh nghiệp, trường học, tổ chức dựa vào cộng đồng, nhà thờ phượng (thờ cúng) và nơi làm việc.

Đảm bảo đánh giá kế hoạch khẩn cấp cho gia đình của bạn và cập nhật kịp thời.

Làm việc với cộng đồng của bạn để nói về những bài học bạn đã học được từ đại dịch. Quyết định cách bạn có thể sử dụng những kinh nghiệm này để chuẩn bị tốt hơn cho các đại dịch trong tương lai.



FEMA

FEMA P-2252

Giữ một Vai trò Tích cực trong sự An toàn của Bạn

Truy cập [Ready.gov/vi/pandemic](https://www.ready.gov/vi/pandemic) và [Ready.gov/collection/12-ways-to-prepare](https://www.ready.gov/collection/12-ways-to-prepare) để tìm hiểu thêm về cách giúp bạn và gia đình chuẩn bị cho thiên tai. Tải xuống ứng dụng FEMA để có thêm thông tin về việc chuẩn bị cho một đại dịch mới. Ghi tên cho ký các dịch vụ đăng ký của Trung tâm Kiểm soát và Phòng ngừa Dịch bệnh.