



COVID-19 đang lây lan trong cộng đồng chúng ta. Bệnh này có thể gây sốt, ho, và các vấn đề hô hấp nghiêm trọng.

Một số người dễ có nguy cơ mắc bệnh nặng hơn. Những người trên 60 tuổi, và bất kỳ ai mắc bệnh tiểu đường, bệnh tim, các vấn đề về phổi, ung thư, và các bệnh mãn tính khác có thể bị bệnh rất nặng do COVID-19.

### Cách Tăng Cường An Toàn:



- Đeo khẩu trang hoặc khăn che miệng và mũi khi ở nơi công cộng, rửa tay thường xuyên bằng xà bông và nước trong 20 giây, và tránh tiếp xúc với những người khác đang bị bệnh.
- Tránh tiếp xúc gần bằng cách giữ khoảng cách ít nhất 6 feet giữa quý vị và những người khác.
- Cố gắng đừng chạm tay vào mặt quý vị.
- Tránh những trò lừa đảo hứa hẹn có cách chữa khỏi, vắc-xin hay yêu cầu đưa tiền để giúp đỡ những người bị ảnh hưởng bởi COVID-19.

### Cách Giữ Liên Lạc:



- Gọi điện thoại, nhắn tin, hoặc gửi email cho gia đình, bạn bè, hàng xóm, hay những người là chỗ dựa tin cậy.
- Nếu quý vị cảm thấy lo lắng hay cô đơn, hãy gọi Đường Dây Bạn Hữu để được yểm trợ tinh thần: 800-971-0016
- Gọi bác sĩ hoặc y viện của quý vị nếu quý vị bị sốt hoặc lạnh run, ho, hay thờ đốc. Tuân thủ tuyệt đối các hướng dẫn của họ.
- Gọi 911 nếu quý vị thấy khó thở, đau thắt ngực, hay cảm thấy lú lẫn.

Gọi đường dây COVID-19 của Quận Alameda (510-268-2101) để biết thông tin cập nhật nhất



Alameda County  
Health Care Services Agency



Alameda County Public Health Department  
Celebrating Healthy People in Healthy Communities

Colleen Chawla – Giám Đốc Cơ Quan  
Kimi Watkins-Tartt - Giám Đốc  
Bác sĩ Nicholas Moss – Viên Chức Y Tế Tạm Thời

Liên Lạc  
Sở Y Tế Cộng Đồng:  
(510) 267-8000 Đường dây  
chính

Thông Tin về COVID-19:  
(510) 268-2101

[www.acphd.org](http://www.acphd.org)