

Những Thói Quen Lành Mạnh Trong Mùa Đông



Đảm bảo tiêm đúng lịch vắc-xin COVID-19, cúm và RSV để giảm nguy cơ diễn biến nặng khi mắc bệnh.



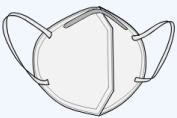
Ở nhà khi mắc bệnh và **xét nghiệm** COVID-19. Nếu xét nghiệm kháng nguyên đầu tiên âm tính, hãy thử lại sau 24 đến 48 giờ! Nếu các triệu chứng diễn biến nặng hơn hoặc quý vị lo ngại về vấn đề này, hãy liên hệ với nhà cung cấp dịch vụ chăm sóc sức khỏe.



Có kế hoạch điều trị nếu xét nghiệm dương tính với COVID-19. Quý vị phải bắt đầu điều trị bằng thuốc uống trong vòng 5 ngày kể từ khi xuất hiện triệu chứng.



Chỉ tập theo quy mô nhỏ ở ngoài trời hoặc nơi **thoáng gió**.



Cần nhắc **đeo khẩu trang** ở những không gian công cộng trong nhà, đặc biệt là khi quý vị thuộc nhóm có nguy cơ diễn biến nặng khi mắc bệnh cao hơn (trên 65 tuổi và/hoặc mắc các tình trạng sức khỏe nhất định).



Rửa tay thường xuyên và che miệng khi ho hoặc hắt hơi.



**Public Health
Department**
Alameda County Health

Để biết thêm thông tin, hãy truy cập covid-19.acgov.org hoặc quét Mã QR:

