

# Ngăn ngừa lây lan virus COVID-19 trong các gia đình có nhiều thế hệ và nhiều gia đình sống chung

Thông tin này là dành cho những gia đình đồng người và nhiều thế hệ và những người sống chung. Với nhiều người sống chung gần gũi và tiếp xúc hàng ngày, COVID-19 có thể lây lan dễ dàng. Một số người dễ có nguy cơ mắc bệnh rất nặng do COVID-19, (xem [CDC: Những người dễ có nguy cơ mắc bệnh hơn](https://www.cdc.gov/coronavirus/2019-ncov/need-extra-precautions/index.html) ([www.cdc.gov/coronavirus/2019-ncov/need-extra-precautions/index.html](https://www.cdc.gov/coronavirus/2019-ncov/need-extra-precautions/index.html))). Thông tin sau đây có thể giúp quý vị bảo vệ những người sống chung với quý vị, đặc biệt là những người dễ có nguy cơ mắc bệnh nhất.

## Các quy định hướng dẫn tổng quát

- Giữ khoảng cách ít nhất 6 feet với những người khác sống trong gia đình và để có nguy cơ mắc bệnh nặng hơn những người khác nếu nhiễm COVID-19. Người cao niên và những người có các vấn đề về sức khỏe khác để có nguy cơ mắc bệnh hơn.
- Chuẩn bị sẵn các đồ dùng để phòng trường hợp có người mắc bệnh, như nhiệt kế, khẩu trang, khăn lau ướt khử trùng, khăn giấy, xà bông, dung dịch khử trùng tay, thuốc men, và thông tin liên lạc trong trường hợp khẩn cấp dành cho trẻ em.

## Tuân thủ quy định khi có người mắc bệnh

Tìm các dấu hiệu cảnh báo khẩn cấp cho COVID-19. Nếu có người khó thở, đau mà không đỡ hoặc tức ngực, bắt đầu xuất hiện triệu chứng lẫn lộn, môi hoặc mặt tái xám, và không thể thức dậy hoặc giữ tỉnh táo, hãy tìm cách chữa trị cấp cứu ngay.

### Người bệnh nên làm gì

- Mang khẩu trang vải hoặc khăn che miệng và mũi khi ở gần những người khác, trừ khi ngủ.
- Ngủ một mình, trong phòng ngủ riêng và sử dụng nhà vệ sinh riêng, nếu có thể được. Nếu ngủ chung, ngủ ở tư thế so le (đầu người này hướng về chân người kia).
- Ăn ở nơi riêng cách xa những người khác hoặc không ăn cùng lúc với những người khác. Không nên tự nấu hoặc tự dọn ăn để tránh làm lây lan vi trùng.

## NGĂN NGỪA LÂY LAN VIRUS COVID-19 TRONG CÁC GIA ĐÌNH CÓ NHIỀU THẾ HỆ VÀ NHIỀU GIA ĐÌNH SỐNG CHUNG

- Không nên sử dụng phương tiện giao thông công cộng, dịch vụ đi xe chung (như Uber hay Lyft), hay taxi để tới y viện hay bệnh viện. Nhờ người nhà đưa đi hoặc gọi 911 nếu đó là tình huống cần cấp cứu. Người nhà và người bị bệnh nên mang khẩu trang khi ở trong xe.

### Những người khác sống trong nhà nên làm gì

- Chỉ chọn một người không có nguy cơ cao và hiện đang sống ở trong căn nhà để trông nom chăm sóc người bệnh, nếu có thể được.
- Tất cả mọi người cư ngụ trong căn nhà đó đều nên giữ khoảng cách ít nhất 6 feet với người bệnh, ở mức độ tối đa có thể được.
- Tất cả những ai sống trong căn nhà, bao gồm cả trẻ em từ 2 tuổi trở lên, nên mang khẩu trang khi ở trong cùng phòng với người bị bệnh.
- Tất cả mọi người đều nên rửa tay hoặc khử trùng tay sau khi chạm vào các bề mặt hay các vật dụng ở trong phòng mà người bệnh sử dụng hoặc trước khi ăn uống.
- Nếu ngủ chung, treo rèm hoặc đặt các tấm chắn bằng bìa cứng để ngăn cách người bị bệnh với những người khác cũng ngủ trong cùng một căn phòng đó.
- Nếu sử dụng chung nhà vệ sinh, làm sạch và khử trùng tay nắm cửa, vòi nước, và các bề mặt khác mỗi khi người bệnh sử dụng nhà vệ sinh. Chờ càng lâu càng tốt sau khi người bệnh rời khỏi nhà vệ sinh rồi với vào để làm sạch và khử trùng.
- Khi giặt đồ, có thể giặt chung đồ giặt của người bệnh với đồ của người khác.
- Làm sạch và khử trùng giỏ đựng đồ giặt hoặc đặt một túi lót trong giỏ để quý vị có thể rửa và tái sử dụng hoặc vứt đi sau mỗi lần sử dụng (như túi nylon).
- Sau đó quý vị cần rửa tay.

---

## Luôn tuân thủ quy định, ngay cả khi không có ai bị bệnh

### Đi lại và những việc cần thiết

- Giữ khoảng cách 6 feet với những người khác và mang khẩu trang khi ở gần những người không sống cùng nhà với quý vị.
- Khi ở trong xe, tất cả mọi người đều nên ngồi càng xa càng tốt và mang khẩu trang, đặc biệt là những người dễ có nguy cơ mắc bệnh nặng hơn do COVID-19.
- Mở cửa sổ hoặc quạt thông gió để đưa không khí từ bên ngoài vào để không khí trong xe được lưu thông tốt hơn.
- Chỉ đi ra ngoài khi quý vị phải làm những việc cần thiết cho sinh hoạt hàng ngày, như đi chợ mua nhu yếu phẩm, tới các buổi hẹn khám chữa bệnh, tới tiệm thuốc và đi làm hoặc đi học.

### Nấu ăn và ăn uống

- Chọn một hoặc hai người sống trong căn nhà để đi chợ mua nhu yếu phẩm. Chọn những người ít có nguy cơ mắc bệnh nặng do COVID-19 hơn.

## NGĂN NGỪA LÂY LAN VIRUS COVID-19 TRONG CÁC GIA ĐÌNH CÓ NHIỀU THẾ HỆ VÀ NHIỀU GIA ĐÌNH SỐNG CHUNG

- Rửa tay trước khi ăn. Không ăn chung đĩa, ly uống nước, chén, hoặc dao muỗng nĩa. Rửa bằng xà bông và nước nóng sau mỗi lần sử dụng.

### Ngủ và sử dụng nhà vệ sinh

- Nếu ngủ chung phòng, mở cửa sổ để đưa không khí bên ngoài vào trong nhà. Nếu thời tiết lạnh, mở cửa ra vào cửa căn phòng.
- Sử dụng các túi hoặc hộp đựng để cất riêng bàn chải đánh răng, kem thoa, nước rửa mặt, đồ trang điểm và các sản phẩm chăm sóc cá nhân khác của mỗi người.
- Không đặt bàn chải đánh răng trực tiếp trên các mặt kệ tủ.

### Làm sạch trong nhà

- Làm sạch bề mặt bằng xà bông và nước, sau đó sử dụng các chất làm sạch để khử trùng, nếu có. Làm sạch bằng xà bông và nước giúp giảm số lượng vi trùng và bụi bẩn trên các bề mặt. Khử trùng có tác dụng diệt vi trùng trên các bề mặt.
- Làm sạch các bề mặt thường xuyên chạm vào nhiều, như mặt bàn, tay nắm cửa, công tắc đèn, tay vịn, bàn làm việc, bồn vệ sinh, bồn nước, bồn rửa và đồ điện tử.

## Tìm hiểu thêm thông tin

- [CDC: Những người dễ có nguy cơ mắc bệnh \(www.cdc.gov/coronavirus/2019-ncov/need-extra-precautions/people-at-increased-risk.html\)](http://www.cdc.gov/coronavirus/2019-ncov/need-extra-precautions/people-at-increased-risk.html) [CDC: Các gia đình sống trong những nơi sinh hoạt chật chội \(www.cdc.gov/coronavirus/2019-ncov/daily-life-coping/living-in-close-quarters.html\)](http://www.cdc.gov/coronavirus/2019-ncov/daily-life-coping/living-in-close-quarters.html)
- [CDC: Nếu quý vị bị bệnh hoặc trông nom chăm sóc người khác \(www.cdc.gov/coronavirus/2019-ncov/if-you-are-sick/index.html\)](http://www.cdc.gov/coronavirus/2019-ncov/if-you-are-sick/index.html)
- [CDC: Cách ly cô lập nếu quý vị bị bệnh \(www.cdc.gov/coronavirus/2019-ncov/if-you-are-sick/isolation.html\)](http://www.cdc.gov/coronavirus/2019-ncov/if-you-are-sick/isolation.html)
- [CDC: Bảo vệ cho mình khi quý vị sử dụng phương tiện giao thông \(www.cdc.gov/coronavirus/2019-ncov/daily-life-coping/using-transportation.html\)](http://www.cdc.gov/coronavirus/2019-ncov/daily-life-coping/using-transportation.html)
- [CDC: Sinh hoạt hàng ngày và việc đi ra ngoài \(www.cdc.gov/coronavirus/2019-ncov/daily-life-coping/going-out.html\)](http://www.cdc.gov/coronavirus/2019-ncov/daily-life-coping/going-out.html)
- [CDC: Khi nào cần cách ly tránh tiếp xúc \(www.cdc.gov/coronavirus/2019-ncov/if-you-are-sick/quarantine.html\)](http://www.cdc.gov/coronavirus/2019-ncov/if-you-are-sick/quarantine.html)



Minnesota Department of Health | [health.mn.gov](http://health.mn.gov) | 651-201-5000  
625 Robert Street North PO Box 64975, St. Paul, MN 55164-0975

Liên lạc [health.communications@state.mn.us](mailto:health.communications@state.mn.us) để xin tài liệu bằng hình thức khác.

4 tháng 11, 2020 (Vietnamese)