

Các biện pháp phòng ngừa các bệnh truyền nhiễm



GARLAND
HEALTH



Rửa tay thường xuyên bằng xà bông và nước ít nhất 20 giây.



Ở nhà nếu bản thân bị đau ốm.



Tránh dùng tay chưa rửa sạch chạm vào mắt, mũi hoặc miệng.



Xem xét giữ khoảng cách giao tiếp xã hội 3 to 6 feet với tất cả mọi người.



Tránh tiếp xúc gần với những người đang bị đau ốm.



Che miệng khi ho và hắt hơi, và sau đó rửa tay. Ho hoặc hắt hơi vào khuỷu tay hoặc tay áo của mình thay vì vào tay.



Ngủ nhiều, hoạt động thể chất, uống nhiều nước, ăn các thức ăn dinh dưỡng và quản lý sự căng thẳng của bản thân.



Thường xuyên lau sạch và khử trùng các vật và bề mặt.

Để có thêm thông tin về các hướng dẫn phòng ngừa đau yếu, hãy vào trang [GarlandTX.gov/DiseaseInfo](https://www.garlandtx.gov/DiseaseInfo)