**BÀI TUYÊN TRUYỀN PHÒNG CHỐNG DỊCH COVID-19**

**\* Cách phòng ngừa COVID-19**

Mỗi cá nhân có thể tự bảo vệ mình thông qua các biện pháp dưới đây:

– Duy trì khoảng cách giao tiếp từ 1-2 mét, đặc biệt là những người đang ho, hắt hơi và bị sốt.

– Luôn đeo khẩu trang đúng cách khi đi ra khỏi nhà.

– Tránh đưa tay lên mắt, mũi và miệng. Che miệng và mũi khi ho hoặc hắt hơi bằng khăn giấy, khăn vải, khuỷu tay áo.

– Rửa tay thường xuyên bằng dung dịch rửa tay có cồn hoặc với xà phòng và nước.

– Tăng cường vận động, rèn luyện thể lực, bảo đảm chế độ ăn uống cân bằng, ngủ đủ giấc và thực hiện các biện pháp phòng ngừa bệnh cúm thông thường

– Vệ sinh thông thoáng nhà cửa, lau rửa các bề mặt hay tiếp xúc.

– Nếu có dấu hiệu sốt, ho, hắt hơi và khó thở, hãy tự cách ly tại nhà, đeo khẩu trang và gọi cho trạm y tế phường nơi mình sinh sống để được tư vấn khám và điều trị.

– Nếu bạn đi từ vùng có dịch bệnh trở về cần tự cách ly, theo dõi sức khỏe, khai báo y tế đầy đủ.

– Thực hiện khai báo y tế trực tuyến tại [http://tokhaiyte.vn](http://tokhaiyte.vn/) hoặc tải ứng dụng NCOVI từ địa chỉ [http://ncovi.vn](http://ncovi.vn/) và thường xuyên cập nhật tình trạng sức khỏe của bản thân.

– Cài đặt ứng dụng Bluezone để cảnh báo nguy cơ lây nhiễm COVID-19, giúp bảo vệ bản thân và gia đình tai địa chỉ[http://www.bluezone.gov.v](http://www.bluezone.gov.vn/)n