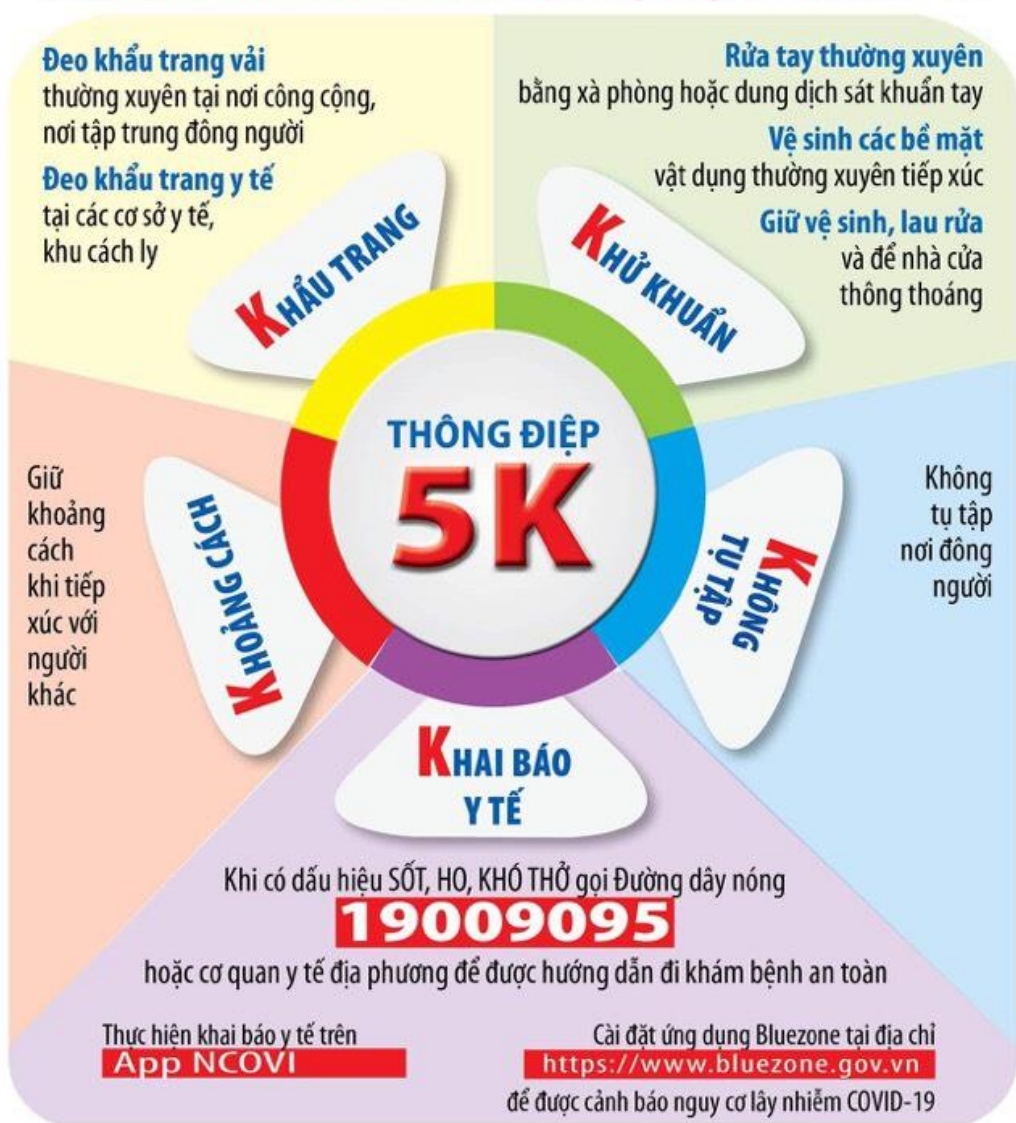


**THÔNG ĐIỆP 5K
CHUNG SỐNG AN TOÀN VỚI DỊCH COVID-19**

 **BỘ Y TẾ**

Đường dây nóng: 19009095

CHUNG SỐNG AN TOÀN VỚI ĐẠI DỊCH COVID-19



KHẨU TRANG
Đeo khẩu trang vải thường xuyên tại nơi công cộng, nơi tập trung đông người
Đeo khẩu trang y tế tại các cơ sở y tế, khu cách ly

KHỬ KHUẨN
Rửa tay thường xuyên bằng xà phòng hoặc dung dịch sát khuẩn tay
Vệ sinh các bề mặt vật dụng thường xuyên tiếp xúc
Giữ vệ sinh, lau rửa và để nhà cửa thông thoáng

KHOẢNG CÁCH
Giữ khoảng cách khi tiếp xúc với người khác

KHÔNG TỤ TẬP
Không tụ tập nơi đông người

KHAI BÁO Y TẾ
Khi có dấu hiệu SỐT, HO, KHÓ THỞ gọi Đường dây nóng **19009095** hoặc cơ quan y tế địa phương để được hướng dẫn đi khám bệnh an toàn

Thực hiện khai báo y tế trên **App NCOVI**

Cài đặt ứng dụng Bluezone tại địa chỉ <https://www.bluezone.gov.vn> để được cảnh báo nguy cơ lây nhiễm COVID-19

Hãy giữ an toàn cho Bạn và Chúng ta trước đại dịch COVID-19

SUCKHOEĐOISONG
suckhoedoisong.vn

ĐEO KHẨU TRANG ĐÚNG CÁCH PHÒNG, CHỐNG DỊCH COVID-19



BỘ Y TẾ

Đường dây nóng: 19009095

PHÒNG, CHỐNG DỊCH COVID-19 HƯỚNG DẪN SỬ DỤNG KHẨU TRANG ĐÚNG CÁCH

CÁCH ĐEO KHẨU TRANG



- 1 Rửa tay đúng cách với xà phòng hoặc dung dịch rửa tay sát khuẩn có chứa ít nhất 60% cồn.
- 2 Xác định phần trên, dưới của khẩu trang.
- 3 Xác định mặt trong, ngoài theo đường may hoặc mặt đậm hơn ở bên ngoài.
- 4 Đeo và điều chỉnh để khẩu trang che kín mũi, miệng đảm bảo không có khe hở giữa mặt và khẩu trang.

LƯU Ý

Không chạm tay vào mặt ngoài khẩu trang trong suốt quá trình sử dụng. Nếu chạm vào phải rửa tay đúng cách với xà phòng hoặc dung dịch rửa tay sát khuẩn có chứa ít nhất 60% cồn.

THẢI BỎ KHẨU TRANG



- 1 Khi tháo khẩu trang chỉ cầm phần dây đeo sau tai (không chạm vào mặt ngoài của khẩu trang).



- 2 Bỏ khẩu trang vào túi kín (nếu có) và/hoặc bỏ vào thùng rác có nắp đậy kín đối với khẩu trang dùng 1 lần.



- 3 Rửa tay đúng cách với xà phòng hoặc dung dịch rửa tay sát khuẩn có chứa ít nhất 60% cồn.

LƯU Ý

Thay hoặc thải bỏ khẩu trang sau: mỗi lần sử dụng hoặc khi bị bẩn. Tuyệt đối không dùng lại đối với khẩu trang dùng 1 lần.



Tái sử dụng khẩu trang 870 (Khẩu trang vải kháng giọt bắn, kháng khuẩn)

◆ Giặt bằng tay. ◆ Giặt riêng. ◆ Phơi tự nhiên, sấy hoặc là khô. ◆ Số lần tái sử dụng (Đọc kỹ hướng dẫn và khuyến cáo của nhà sản xuất được in trên bao bì hoặc nhãn mác của sản phẩm).

SUCKHOE DOISONG
suckhoedoisong.vn

RỬA TAY ĐÚNG CÁCH PHÒNG, CHỐNG DỊCH COVID-19



BỘ Y TẾ

Đường dây nóng: 19009095

HƯỚNG DẪN RỬA TAY ĐÚNG CÁCH

Thời điểm rửa tay

Rửa tay nhiều lần trong ngày



Sau khi ho, hắt hơi



Trước khi đeo khẩu trang và sau khi tháo khẩu trang



Sau khi chăm sóc người bệnh hoặc nghi ngờ mắc bệnh



Sau khi tiếp xúc với dịch tiết mũi, họng, ho hắt hơi của người; mắc bệnh hoặc nghi ngờ mắc bệnh



Trước các bữa ăn, trước và sau khi chế biến thực phẩm



Sau khi tiếp xúc với động vật hoặc chất thải của động vật



Sau khi đi vệ sinh.





BỘ Y TẾ

Đường dây nóng: 19009095

6 BƯỚC RỬA TAY BẰNG XÀ PHÒNG VÀ NƯỚC SẠCH



Bước 1: Làm ướt tay bằng nước và xà phòng. Chà hai lòng bàn tay vào nhau.



Bước 2: Chà lòng bàn tay này lên mu và kẽ ngoài các ngón tay của bàn tay kia và ngược lại.



Bước 3: Chà 2 lòng bàn tay vào nhau, miết mạnh các kẽ ngón tay.



Bước 4: Chà mặt ngoài các ngón tay này vào lòng bàn tay kia.



Bước 5: Xoay ngón tay cái của bàn tay này vào lòng bàn tay kia và ngược lại (làm sạch ngón tay cái).



Bước 6: Xoay các đầu ngón tay của tay này vào lòng bàn tay kia và ngược lại. Làm sạch tay dưới vòi nước chảy đến cổ tay và lau khô.

- Thời gian rửa tay tối thiểu 30 giây, các bước 2,3,4,5 làm đi làm lại tối thiểu 5 lần.
- Sử dụng nước sạch, tốt nhất là dưới vòi nước chảy để rửa tay.
- Sử dụng khăn sợi bông/ khăn giấy sạch dùng 1 lần để lau khô tay. Không dùng một khăn lau tay chung cho nhiều lần rửa tay.



BỘ Y TẾ

Đường dây nóng: 19009095

HƯỚNG DẪN RỬA TAY ĐÚNG CÁCH

6 bước rửa tay với dung dịch rửa tay có cồn

(Khi không có xà phòng và nước sạch có thể rửa tay bằng dung dịch rửa tay có cồn)



1

Lấy dung dịch rửa tay có cồn vào lòng bàn tay. Chà 2 lòng bàn tay vào nhau.



2

Chà lòng bàn tay này lên mu bàn tay và kẽ ngoài các ngón tay của bàn tay kia và ngược lại.



3

Chà 2 lòng bàn tay vào nhau, miết mạnh các kẽ ngón tay.



4

Chà mặt ngoài các ngón tay này và lòng bàn tay kia và ngược lại.



5

Xoay ngón tay cái của bàn tay này vào lòng bàn tay kia và ngược lại (làm sạch ngón tay cái).



6

Xoay các đầu ngón tay của bàn tay này vào lòng bàn tay kia và ngược lại. Để tay khô tự nhiên.

- Thời gian rửa tay tối thiểu 30 giây, các bước 2,3,4,5,6 làm đi làm lại tối thiểu 5 lần.
- Không cần tráng lại tay bằng nước, không cần lau khô tay.

SỨC KHỎE - ĐỜI SỐNG
suckhoedoisong.vn

CÀI ĐẶT, SỬ DỤNG ỨNG DỤNG TRUY VẾT BLUEZONE



Đường dây nóng: 19009095



4
bước để

cài đặt ứng dụng BLUEZONE

Lưu ý: luôn bật Bluetooth trong quá trình sử dụng (khi đi ra ngoài và đến những nơi công cộng).

Bước 1 Vào kho ứng dụng CH Play (Android) và Appstore (OS)

Bước 2 Gõ từ khóa "Bluezone" trong mục tìm kiếm

Bước 3 Chọn ứng dụng "Bluezone - khẩu trang điện tử" (Cục tin học hóa, Bộ Thông tin và Truyền thông) rồi cài đặt.

Bước 4 Mở ứng dụng và cho phép Bluezone truy cập các quyền cần thiết.

Hệ thống hoạt động như thế nào?

Bước 1 Tham gia vào cộng đồng Bluezone (cài đặt bluezone app vào điện thoại di động, có sẵn cho android và iOS).
Truy cập vào trang <https://www.bluezone.gov.vn/>

Ứng dụng ghi nhận quá trình tiếp xúc gần (< 2m) với cộng đồng Bluezone (vào lúc nào, bao lâu)

Bước 2

Bước 3 Nếu có người nhiễm Covid-19 (F0), cơ quan y tế có thẩm quyền sẽ nhập dữ liệu F0 vào hệ thống.

Hệ thống sẽ giữ dữ liệu F0 đến tất cả các máy trong cộng đồng Bluezone.

Bước 4

Bước 5 Ứng dụng Bluezone trên máy sẽ so sánh lịch sử tiếp xúc với dữ liệu F0.

Nếu dữ liệu F0 trùng khớp với dữ liệu tiếp xúc.

Bước 6

Bước 7 Ứng dụng cảnh báo người dùng có nguy cơ lây nhiễm Covid-19 khi tiếp xúc với người nhiễm trong thời gian 10 phút ở khoảng

Màn hình hiển thị hướng dẫn liên hệ với cơ quan y tế có thẩm quyền để nhận trợ giúp.

Bước 8

SUCKHOE DOISONG
suckhoedoisong.vn

CÀI ĐẶT, SỬ DỤNG ỨNG DỤNG KHAI BÁO Y TẾ NCOVI

BỘ Y TẾ

Đường dây nóng: 19009095

1

Tải ứng dụng NCOVI trên thiết bị di động (qua CHPlay trên Android và Appstore trên iOS). Sau đó nhấn vào "Cài đặt".

2

Sau khi cài đặt thành công. Mở ứng dụng NCOVI. Điền thông tin để đăng ký.

3

Tích dấu "Tôi cam kết các thông tin khai báo là trung thực" và nhấn "Xác thực OTP".

4

Nhập mã OTP gồm 6 chữ số gửi về thiết bị di động qua tin nhắn từ số điện thoại đăng ký.

5

Khai báo thông tin yếu tố nguy cơ (Có/không) và ấn "Khai báo".

6

Nhấn "Khai báo y tế toàn dân" để cung cấp thông tin chi tiết.

7

Điền thông tin cá nhân và nhấn "Tiếp tục".

8

Điền thông tin khai báo y tế toàn dân.

9

Tích dấu "Tôi cam kết các thông tin khai báo là đúng sự thật" và nhấn "Gửi thông tin khai báo".

10

Hệ thống thông báo "Gửi thông tin khai báo thành công".

SỨC KHỎE & ĐỜI SỐNG
suckhoedoisong.vn