

# COVID-19 Lời Khuyên về An Toàn Sức Khỏe

Cách giúp bảo vệ bạn và những người xung quanh

1.



**Giữ khoảng cách an toàn.**  
Giữ khoảng cách 6 ft./2 mét giữa bạn và người xung quanh.

2.



**Rửa tay diệt khuẩn.**  
Rửa tay kỹ lưỡng và thường xuyên.

3.



**Ho và hắt hơi vào khuỷu tay.**  
Dùng khuỷu tay để che miệng/mũi khi ho và hắt hơi—không dùng tay!

4.



**Cảnh giác với những thông tin thất thiệt**

- Tuyên bố về thuốc chữa, vắc-xin, và lời khuyên về sức khỏe.

- Cảnh giác với các thủ đoạn lừa đảo qua điện thoại và email/thư điện tử, nhất là khi có người lạ đề nghị bạn cung cấp số SIN hoặc thông tin thẻ tín dụng ngân hàng.

Luôn cập nhật thông tin mới và chính xác nhất về dịch COVID-19 qua những nguồn tin chính thống đáng tin cậy.

5.



**Tự giác cách ly tại nhà nếu bạn có triệu chứng của COVID-19.**

Hãy gọi:

Cấp Cứu: 9-1-1

Đường Dây Nóng Tư Vấn

Sức Khỏe của Canada: 8-1-1\*

\*Có thông dịch viên trực tiếp

**Bạn có thể kiểm tra độ xác thực của thông tin về COVID-19 qua đường dây nóng thông tin của chính phủ Québec: 1-877-644-4545**

\*Có thông dịch viên trực tiếp Bạn có thể đề nghị dịch vụ thông dịch bằng cách nói câu tiếng Anh sau: "Vietnamese only, no English." (bằng tiếng Anh).

