

## Chung tay phòng ngừa bệnh dịch lây lan

Hành động mỗi ngày để phòng ngừa sự lây lan của những virus bệnh hô hấp như cảm lạnh và cúm:



Rửa tay thường xuyên bằng xà phòng và nước ít nhất 20 giây – đặc biệt là sau khi sử dụng nhà vệ sinh hay hỉ mũi, cũng như trước khi ăn.

Nếu không có xà phòng và nước, hãy dùng dung dịch rửa tay có cồn với nồng độ cồn tối thiểu 60%.



Che miệng khi ho hoặc hắt hơi bằng khuỷu tay hoặc khăn giấy.



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



Tránh xa những người bị bệnh.



Ở nhà khi bạn bị bệnh.



Vệ sinh, khử trùng định kỳ các đồ vật và bề mặt.

English

# Help Keep Illness from Spreading

Take actions every day to help prevent the spread of respiratory viruses like cold and flu:



Wash your hands often with soap and water for at least 20 seconds — especially after using the bathroom or blowing your nose, and before eating.

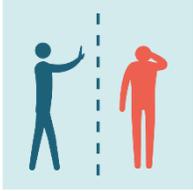
If soap and water are not available, use an alcohol-based hand sanitizer with at least 60% alcohol.



Cover your cough or sneeze into your elbow or a tissue.



Don't touch your eyes, nose or mouth with unwashed hands.



Stay away from people who are sick.



Stay home when you are sick.



Clean and disinfect objects and surfaces regularly.