

HÃY SẴN SÀNG ĐỂ Ở YÊN TRONG NHÀ:

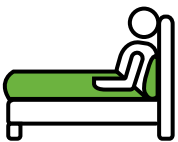
Vietnamese



TỰ CÁCH LY TRONG MỘT ĐẠI DỊCH

Khi một bệnh truyền nhiễm phổ biến trong cộng đồng của quý vị, quý vị hoặc người nào cùng sống với quý vị có thể đột nhiên bị ốm, hoặc cần tự cách ly tại nhà.

CÁCH THỨC ĐỂ CHUẨN BỊ



SẮP XẾP NHỮNG THỨ ĐỂ TỰ CÁCH LY

Nếu sống với những người khác, hãy sắp xếp nơi chốn người đang phải cách ly sẽ ở và ngủ. Nếu có thể, hãy xếp cho họ một phòng và phòng tắm riêng.



TÌM ĐƯỢC MỘT NGƯỜI BẠN THỜI ĐẠI DỊCH

Sắp xếp với một người ngoài hộ gia đình của quý vị để làm giúp các công việc cần thiết nếu quý vị cần phải tự cô lập, chẳng hạn như chuyển giúp các món thiết yếu, đi chợ hoặc đi lấy thuốc theo toa.



LIÊN LẠC VỚI Y TẾ CÔNG CỘNG

Vào mạng [HealthLinkBC.ca](https://www.healthlinkbc.ca) để tìm biết những triệu chứng cần theo dõi. Kết nối với người cung cấp dịch vụ chăm sóc sức khỏe của quý vị hoặc gọi **8-1-1** về các vấn đề sức khỏe, hướng dẫn cách tự cách ly và tiếp cận chương trình nguồn an toàn (safe supply), (có dịch vụ thông dịch). Quay số **7-1-1** nếu cần dịch vụ Teletypewriter relay cho người khiếm thính.

Trong trường hợp khẩn cấp, hãy gọi **9-1-1**.



NẾU QUÝ VỊ DỪNG CÁC THỨ THUỐC CẤM

Hãy hỏi một nhân viên y tế hoặc gọi **8-1-1** để hỏi về chương trình nguồn cung cấp an toàn (safe supply). Đừng dùng thuốc khi ở một mình—hãy sắp xếp để có một người trông chừng quý vị khi dùng thuốc, và có sẵn một bộ thuốc giải naxolone. Hãy tải ứng dụng Lifeguard (từ mạng lifeguarddh.com).



CÓ ĐẦY ĐỦ THÔNG TIN

Theo dõi các bản cập nhật và thông tin y tế của Trung tâm Kiểm soát Dịch bệnh BC ([bccdc.ca](https://www.bccdc.ca)) và Cơ quan Y tế Chuyên hải Vancouver ([vch.ca](https://www.vch.ca)). Vào điểm mạng BCCDC để tìm hiểu thêm về tự cách ly.

Thông tin thêm về phản ứng **COVID-19** của Thành phố Vancouver: vancouver.ca/covid19 (Có bản phiên dịch.)



@CityofVancouver

SẮP XẾP NHỮNG THỨ ĐỂ TỰ CÁCH LY

Dự trữ dần các thứ mà quý vị cần trong thời gian được khuyến cáo tự cách ly. Tích trữ để dùng lâu dài hơn mức thời gian này là không cần thiết.

DANH MỤC

Thuốc men

Thực phẩm (gồm cả đồ khô, đóng hộp và đông lạnh)

Thực phẩm cho thú cưng

Xà bông

Dung dịch rửa tay chứa cồn

Các chất tẩy rửa và khử trùng gia dụng

Bột giặt

Khăn giấy, giấy vệ sinh

Mặt nạ (khẩu trang)

Bao tay (găng) dùng một lần

Túi nhựa đựng rác

Các món dùng cho vệ sinh cá nhân

Sách, trò chơi, đồ chơi

Túi đồ phòng bị trường hợp khẩn cấp (emergency kit)



Hướng dẫn:

Để soạn Túi đồ phòng bị cho trường hợp khẩn cấp, xem ở mạng điểm:

vancouver.ca/emergency-kit