



## Hướng dẫn giữ khoảng cách xã hội

Tờ thông tin này nên đọc cùng với các tờ thông tin “Những điều quý vị cần biết”, “Hướng dẫn cách ly” và “Lời khuyên cho các cuộc hội họp nơi công cộng” có thể truy cập tại [www.health.gov.au/covid19-resources](http://www.health.gov.au/covid19-resources).

## Giữ khoảng cách xã hội là gì và tại sao điều này lại quan trọng?

Giữ khoảng cách xã hội bao gồm các cách ngăn chặn hoặc làm chậm sự lây lan các bệnh truyền nhiễm. Nghĩa là hạn chế sự tiếp xúc giữa quý vị với những người khác.

Giữ khoảng cách xã hội rất quan trọng vì COVID-19 có khả năng lây lan từ người sang người thông qua:

- tiếp xúc gần trực tiếp với người đang bị nhiễm bệnh hoặc trong 24 giờ trước khi các triệu chứng bệnh của họ khởi phát
- tiếp xúc gần với một người xác định bị nhiễm bệnh đang bị ho hoặc hắt hơi, hoặc
- chạm vào đồ vật hoặc bề mặt (như tay nắm cửa hoặc bàn) bị truyền nhiễm do một người xác định bị bệnh ho hoặc hắt hơi, sau đó sờ vào miệng hoặc mặt của quý vị.

Vi vậy, khoảng cách giữa quý vị và những người khác càng xa, vi-rút càng khó lây lan.

## Tôi có thể làm gì?

Nếu quý vị bị bệnh, hãy tránh xa những người khác - đó là điều quan trọng nhất quý vị có thể làm.

Quý vị cũng nên thực hành vệ sinh tay và khi hắt hơi/ho đúng cách:

- rửa tay thường xuyên bằng xà phòng và nước, trước và sau khi ăn, và sau khi đi vệ sinh
- che miệng khi ho và hắt hơi, vứt bỏ khăn giấy sau khi lau và sử dụng dung dịch khử trùng tay có chứa cồn và
- nếu không khỏe, tránh tiếp xúc với người khác (giữ khoảng cách với người khác hơn 1,5 mét).

Cũng như những điều này, quý vị có thể bắt đầu ngay bây giờ một loạt các hành động giữ khoảng cách xã hội và vệ sinh chi phí thấp.

Những hành động đơn giản, thông thường này giúp giảm rủi ro cho quý vị và những người khác. Chúng sẽ giúp làm chậm sự lây lan của dịch bệnh trong cộng đồng - và quý vị có thể sử dụng chúng hàng ngày - tại nhà, nơi làm việc, trường học và trong khi ra nơi công cộng.

## Giữ khoảng cách xã hội ở nhà

### Các hộ gia đình

Để giảm sự lây lan mầm bệnh<sup>1</sup>:

- Như đã đề cập, thực hành vệ sinh tay và khi hắt hơi/ho đúng cách
- Tránh bắt tay và hôn
- Thường xuyên khử trùng các bề mặt hay bị chạm như bàn, bàn đảo bếp và tay nắm cửa
- Tăng cường thông gió trong nhà bằng cách mở cửa sổ hoặc điều chỉnh điều hòa không khí
- Giảm việc đi mua hàng hóa ở các cửa hàng và tăng mua hàng hóa và dịch vụ trực tuyến
- Cân nhắc liệu các chuyến đi chơi và du lịch, cả cá nhân và gia đình, có hợp lý và cần thiết không

### Các hộ gia đình có người bị bệnh\* (ngoài các biện pháp trên)

- Nếu có thể, chăm sóc người bệnh trong một phòng riêng
- Số lượng người chăm sóc giữ ở mức tối thiểu
- Đóng kín cửa phòng người bệnh và mở cửa sổ nếu có thể,
- Cả người bệnh và người chăm sóc nên đeo khẩu trang y tế khi họ ở cùng phòng
- Bảo vệ những người dễ bị tổn thương khác trong gia đình, như những người trên 65 tuổi hoặc những người mắc bệnh mãn tính, bao gồm, nếu có thể, tìm chỗ ở khác

### Giữ khoảng cách xã hội ở nơi làm việc

Để giảm sự lây lan mầm bệnh tại nơi làm việc<sup>1</sup>:

- Ở nhà nếu quý vị bị bệnh
- Không bắt tay khi chào hỏi
- Tổ chức các cuộc họp thông qua hội thảo trực tuyến hoặc gọi điện thoại
- Ngưng các cuộc họp lớn
- Nếu có thể, tổ chức các cuộc họp cần thiết ngoài trời
- Thực hành vệ sinh tay và khi hắt hơi/ho đúng cách và cung cấp dung dịch vệ sinh tay cho tất cả nhân viên và công nhân
- Ăn trưa tại bàn làm việc hoặc bên ngoài thay vì trong phòng ăn
- Thường xuyên làm vệ sinh và khử trùng các bề mặt hay bị chạm
- Cân nhắc mở cửa sổ và điều chỉnh điều hòa không khí để thông gió hơn
- Hạn chế chế biến thức ăn và chia sẻ thức ăn tại nơi làm việc
- Xem xét lại việc đi công tác không cần thiết
- Thực hành vệ sinh nghiêm ngặt nhất giữa các nhân viên chuẩn bị đồ ăn (ở căng tin) và những người tiếp xúc gần với họ
- Xem xét có thể xếp lại lịch, bố trí chéo hoặc hủy bỏ các cuộc họp lớn

### Giữ khoảng cách xã hội ở trường học

Để giảm sự lây lan mầm bệnh tại trường học<sup>1</sup>:

- Nếu con quý vị bị bệnh, không đưa chúng đến trường (hoặc nhà trẻ)
- Rửa tay khi đến trường và thường xuyên trong các giờ giải lao
- Ngưng các hoạt động trộn lẫn các lớp và các khối
- Tránh việc xếp hàng và xem xét hủy bỏ các buổi tập trung tại trường
- Tăng cường việc rửa tay thường xuyên
- Thường xuyên vệ sinh và khử trùng các bề mặt hay bị chạm
- Nếu có thể, tiến hành các buổi học ngoài trời
- Cân nhắc mở cửa sổ và điều chỉnh điều hòa không khí để thông gió hơn
- Thực hành vệ sinh nghiêm ngặt nhất giữa các nhân viên chuẩn bị đồ ăn (ở căng tin) và những người tiếp xúc gần với họ

---

<sup>1</sup> Phỏng theo Dalton và các tác giả khác. Ưu tiên giữ khoảng cách xã hội chi phí thấp và tăng cường thực hiện vệ sinh trước khi truyền nhiễm COVID-19 tại địa phương có thể làm giảm số lượng và mức độ nghiêm trọng của các ca nhiễm bệnh.

\* Người "bị bệnh" đề cập đến người bị bệnh hô hấp hoặc sốt chưa được chẩn đoán, người chưa được điều tra về COVID-19 nhưng có thể là một ca không được công nhận. \*\* Điều này có thể tốn kém trừ khi được sử dụng một cách thận trọng trong khi chờ loại trừ ca COVID-19 và được giới thiệu dựa trên khả năng truyền bệnh cục bộ. \*\*\* Bằng chứng là nhiệt độ và độ ẩm thấp trong môi trường máy lạnh có thể tăng khả năng sống sót của các virus corona như SARS.<sup>1</sup> \*\*\*\* Các trang web như trang đánh giá rủi ro đi lại CDC có thể hữu ích

<https://www.cdc.gov/coronavirus/2019-ncov/travelers/index.html>

## Giữ khoảng cách xã hội nơi công cộng

Để giảm sự lây lan mầm bệnh:

- Rửa tay của quý vị bất cứ khi nào có thể, bao gồm cả khi vào và ra khỏi tòa nhà
- Sử dụng thẻ thanh toán tiền thay vì dùng tiền mặt
- Cố gắng đi lại vào những thời điểm vắng và tránh đám đông
- Khi có thể, nhân viên phục vụ giao thông công cộng và tài xế taxi nên mở cửa sổ xe, và thường xuyên vệ sinh và khử trùng bề mặt hay bị chạm

## Những điều cần xem xét khi tổ chức các cuộc tụ tập nơi công cộng

Các sự kiện có nhiều người tại một nơi có thể làm tăng nguy cơ truyền nhiễm vi-rút. Nếu quý vị tổ chức các cuộc hội họp, cân nhắc liệu quý vị có thể hoãn, giảm quy mô/tần suất hoặc hủy sự kiện hay không. Nếu vẫn quyết định tổ chức, quý vị nên đánh giá các rủi ro và cân nhắc lại bất kỳ khía cạnh nào có thể làm tăng nguy cơ lây bệnh.

Từ thứ Hai ngày 16 tháng Ba, Chính phủ Úc khuyên rằng các cuộc hội họp không thiết yếu chỉ nên giới hạn dưới 500 người; và các cuộc họp không thiết yếu của các lực lượng lao động quan trọng như nhân viên y tế và nhân viên dịch vụ khẩn cấp nên được hạn chế.

Để biết thêm thông tin về các cuộc tụ tập nơi công cộng, truy cập thông tin về các cuộc tụ tập nơi công cộng tại [www.health.gov.au/covid19-resources](http://www.health.gov.au/covid19-resources)

## Thông tin thêm

Để biết thêm thông tin về việc hạn chế sự lây lan của COVID-19 tại nơi làm việc, truy cập <https://www.who.int/docs/default-source/coronaviruse/getting-workplace-ready-for-covid-19.pdf>

Để được tư vấn, thông tin và tài liệu mới nhất, truy cập [www.health.gov.au](http://www.health.gov.au)

Gọi Đường dây Trợ giúp Virus corona Quốc gia (National Coronavirus Help Line) theo số 1800 020 080. Đường dây hoạt động 24 giờ trong ngày, bảy ngày trong tuần. Nếu quý vị yêu cầu dịch vụ dịch thuật hoặc phiên dịch, gọi số 131 450.

Số điện thoại của cơ quan y tế công cộng tiểu bang hoặc khu vực của quý vị có tại [www.health.gov.au/state-territory-contacts](http://www.health.gov.au/state-territory-contacts)

Nếu quý vị lo lắng về sức khỏe của mình, hãy báo cho bác sĩ của quý vị.