Transcript

Aged Care Quality and Safety Commission

Cách giữ an toàn trước COVID-19

**Trình bày bởi:**

Diễn giả

[*Hình ảnh mở đầu của trang trình bày với dòng chữ 'Cách giữ an toàn trước COVID-19', 'Chính phủ Úc có Huy hiệu (logo)', 'Ủy ban An toàn và Chất lượng Chăm sóc Người cao tuổi'*]

[*Hình ảnh trong video này là các trang trình bày với văn bản và hoạt hình thể hiện cho những gì đang được nói tại thời điểm đó trong video*]

§(Tiếng nhạc)§

**Diễn giả:**

COVID-19 là một bệnh nhiễm trùng mới nghiêm trọng hơn ở một số người lớn tuổi. Có lẽ quý vị đã nhận thấy mọi thứ đang thay đổi chính vì nó.

Bất kể quý vị sống ở đâu, quý vị vẫn muốn gặp gia đình và bạn bè thường xuyên nhất có thể, và quý vị muốn tránh bệnh COVID-19. Quý vị có thể làm điều này bằng cách thực hành vệ sinh tốt và giãn cách xã hội, tiêm phòng cúm, và báo cáo bất kỳ triệu chứng nào ngay lập tức.

Một khi quý vị hiểu vi-rút lây lan như thế nào, quý vị có thể thay đổi hành vi của mình để làm chậm sự lây lan. Điều đó giúp quý vị giữ an toàn trước COVID-19. Quý vị có thể bị nhiễm COVID-19 nếu tiếp xúc gần với một người khác bị nhiễm vi-rút, một người bị nhiễm vi-rút và khi họ ho hoặc hắt hơi vi trùng của họ tiếp cận quý vị, quý vị chạm vào miệng hoặc mặt của mình sau khi chạm vào thứ gì đó mà người bị nhiễm bệnh đã chạm vào, chẳng hạn như tay nắm cửa.

Sau đây là một số cách để bảo vệ bản thân và người khác trước COVID-19. Vệ sinh tốt giúp ngăn chặn sự lây lan của COVID-19, vì vậy hãy rửa tay bằng xà phòng hoặc chất khử trùng. Dùng khuỷu tay để che khi ho hoặc hắt hơi. Khử trùng những thứ quý vị thường xuyên chạm vào và đừng chạm vào mặt quý vị.

Giữ khoảng cách cũng có ích. Điều đó có nghĩa là ít gặp gỡ mọi người hơn và thời gian gặp sẽ ngắn hơn, giữ khoảng cách ít nhất 1,5 mét và tránh ôm nhau, hôn và bắt tay.

Tiêm vắc-xin cúm để được khỏe mạnh. Nó không ngăn ngừa được COVID-19, nhưng nó bảo vệ quý vị khỏi bệnh cúm, mà đây cũng là một căn bệnh nghiêm trọng.

[*Hình ảnh trang trình bày với dòng chữ 'Sốt', 'Ho', 'Đau họng', 'Khó thở'*]

Nếu quý vị có bất kỳ triệu chứng nào trong số này, nói chuyện với người chăm sóc hoặc bác sĩ của quý vị ngay lập tức để quý vị có thể làm xét nghiệm COVID-19.

Nếu bị bệnh, quý vị sẽ được chăm sóc cẩn thận. Quý vị có thể được yêu cầu ở trong phòng của mình và nghỉ ngơi, cách ly với những người khác. Đừng lo sợ nếu người chăm sóc của quý vị đeo khẩu trang hoặc mặc quần áo đặc biệt khác. Họ đang làm theo lời khuyên để giữ an toàn và ngăn chặn sự lây lan.

Quý vị có thể giữ an toàn bằng cách làm phần việc của mình. Cùng nhau, tất cả chúng ta có thể giảm nguy cơ mắc bệnh COVID-19.

§(Tiếng nhạc)§

[*Hình ảnh kết thúc của trang trình bày với dòng chữ 'Chính phủ Úc có Huy hiệu (logo)', 'Ủy ban An toàn và Chất lượng Chăm sóc Người cao tuổi', 'agedcarequality.gov.au'*]

[End of Transcript]