

Hướng dẫn tự theo dõi sức khỏe tại nhà, cơ sở lưu trú

Mục đích của việc tự theo dõi này để phát hiện sớm những dấu hiệu của bệnh ngay từ lúc mới xuất hiện, qua đó hạn chế lây nhiễm cho những người xung quanh. Thời gian tự theo dõi là 14 ngày, tính từ ngày tiếp xúc cuối cùng với nguy cơ nhiễm bệnh hoặc từ ngày nhập cảnh vào Việt Nam.

Nếu bạn được yêu cầu tự theo dõi sức khỏe tại nhà, bạn cần thực hiện những việc sau:

1 Luôn chủ động thực hiện các biện pháp phòng lây nhiễm như:

- Mang khẩu trang khi tiếp xúc với người khác.



- Rửa tay thường xuyên bằng nước và xà phòng hoặc dung dịch sát khuẩn (khi không có điều kiện sử dụng xà phòng)

- Mang và tháo khẩu trang đúng cách, bỏ khẩu trang vào thùng rác có nắp đậy sau khi sử dụng



- Che chắn khi ho, hắt hơi, xì mũi bằng khăn tay hoặc khăn giấy.



- Giữ nhà cửa thông thoáng bằng cách mở các loại cửa trong nhà.

- Thường xuyên vệ sinh nơi ở, nơi lưu trú, nơi làm việc, các bề mặt hay tiếp xúc như bàn làm việc, tay nắm cửa... bằng chất sát khuẩn thông thường.



2 Hạn chế đi ra ngoài, nếu đi ra ngoài thì phải mang khẩu trang.

3 Hạn chế đến chỗ đông người.

4 Tự theo dõi sức khỏe hàng ngày. Khi phát hiện một trong các triệu chứng như: sốt, ho, khó thở phải mang ngay khẩu trang y tế và đồng thời thông báo ngay cho y tế địa phương để được hỗ trợ.

5 Thông tin địa chỉ mới nếu có thay đổi địa chỉ nơi ở, nơi lưu trú.



SỞ Y TẾ TP. HỒ CHÍ MINH
TRUNG TÂM KIỂM SOÁT BỆNH TẬT

ĐƯỜNG DÂY NÓNG: **0869 577 133**

