



# Phòng Chống Dịch Bệnh

Ngăn chặn sự lây lan dịch bệnh. Bảo vệ bản thân và những người khác.

## Bảo Vệ Chính Quý Vị



**Rửa tay thường xuyên** bằng xà phòng và nước ấm (sử dụng nước rửa tay nếu không có xà phòng và nước)



**Mang găng tay, tạp dề, khẩu trang và kính bảo vệ mắt** khi làm sạch máu, phân hoặc chất nôn mửa



**Ngăn ngừa HIV và các bệnh lây truyền qua đường tình dục khác** (ví dụ: sử dụng bao cao su, xét nghiệm thường xuyên, được điều trị, trao đổi với bạn tình)



**Trao đổi với bác sĩ về PrEP, một loại thuốc dùng hàng ngày** mà có thể ngăn chặn sự lây lan của HIV



**Tiêm vắc-xin** phòng bệnh cúm (hàng năm), viêm gan A và B



**Sử dụng kim tiêm và thiết bị mới, vô trùng** để chuẩn bị hoặc dùng thuốc



**Bảo quản thuốc ở nơi an toàn, ngoài tầm với của trẻ em** và ở nhiệt độ thích hợp



**Nếu bị phơi nhiễm với HIV hoặc các bệnh lây truyền qua đường tình dục khác, hãy tìm kiếm sự chăm sóc y tế ngay lập tức**



# Phòng Chống Dịch Bệnh

Ngăn chặn sự lây lan dịch bệnh. Bảo vệ bản thân và những người khác.

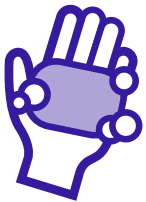
## Bảo Vệ Người Khác Khi Quý Vị Bị Ốm



**Hắt hơi hoặc ho vào khăn giấy**, hoặc mặt trong khuỷu tay



**Mang khẩu trang** khi quý vị tới các không gian chung



**Rửa tay thường xuyên**, đặc biệt là trước khi quý vị chế biến thực phẩm và sau khi đi vệ sinh, hắt hơi, ho, xì mũi hoặc chăm sóc vết thương



**Vệ sinh các bề mặt thường xuyên chạm vào từ 1-3 lần mỗi ngày** (tay nắm cửa, tay vịn, điều khiển từ xa, v.v.)



**Giữ vết thương sạch và che kín** bằng băng và/hoặc gạc



**Không chế biến, chuẩn bị thực phẩm cho người khác** nếu quý vị bị ốm, ví dụ như cúm, tiêu chảy, nôn mửa, bệnh vàng da (vàng da hoặc vàng mắt)



**Gọi 911** nếu quý vị bị đau ngực hoặc khó thở. Đi khám bác sĩ nếu quý vị cảm thấy không khỏe, đặc biệt là nếu quý vị gặp triệu chứng nghiêm trọng hoặc không thấy đỡ.



**Dùng máy giặt để giặt riêng các đồ có dính chất nôn mửa, máu hoặc phân.** Trước tiên, loại bỏ chất thải rắn và sử dụng nước nóng, bột giặt và 1/2 cốc thuốc tẩy. Mang găng tay, kính bảo vệ mắt, khẩu trang và tạp dề.



# Vệ Sinh

Vệ sinh cá nhân tốt sẽ bảo vệ sức khỏe của quý vị.

## Bàn Tay Sạch Sẽ



### + CÁCH SỐ 1 ĐỂ LUÔN KHỎE MẠNH +

Rửa tay bằng xà phòng và nước ấm trong 20 giây...



**Trước khi quý vị chế biến, chạm vào hoặc ăn đồ ăn**



**Trước khi rời khỏi nhà vệ sinh và sau khi thay tã**



**Trước và sau khi quý vị làm sạch hoặc băng bó vết thương**



**Sau khi quý vị chạm vào động vật, hoặc đồ ăn, chất thải của chúng**



**Sau khi xì mũi, ho hoặc hắt hơi vào bàn tay, hoặc giúp đỡ người bị bệnh**



**Khi quý vị vào khu vực chung hoặc một chỗ ở (quý vị cũng có thể sử dụng nước rửa tay)**

## Vệ Sinh Cá Nhân Tốt



**Bảo vệ bàn chân**  
– tránh đi lại bằng chân trần và vệ sinh vôi hoa sen trước khi sử dụng



**Đề riêng khăn tắm, lược chải tóc, xà phòng, dao cạo, v.v. với đồ dùng của người khác (không dùng chung)**



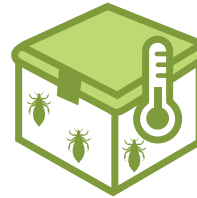
# Vệ Sinh

Vệ sinh cá nhân tốt sẽ bảo vệ sức khỏe của quý vị.

## Giặt Ủi



**Yêu cầu bộ đồ giường ngủ sạch sẽ** khi quý vị đến một chỗ ở



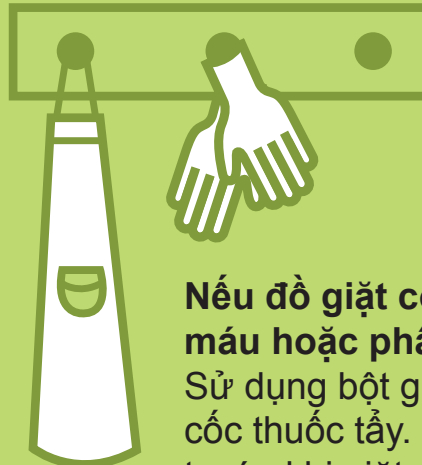
**Sử dụng hộp xử lý bằng nhiệt** để xử lý đồ dùng có thể chứa rệp, ghẻ hoặc chấy

### ✦ ĐỒ DÙNG SẠCH SẼ = SỨC KHỎE TỐT HƠN ✦

Để có kết quả tốt nhất, **hãy giặt đồ ở nhiệt độ nước khuyến nghị của bột giặt**



**Giặt khô ở nhiệt độ cao**



**Nếu đồ giặt có dính chất nôn, máu hoặc phân, hãy giặt riêng.** Sử dụng bột giặt, nước nóng và 1/2 cốc thuốc tẩy. Loại bỏ chất thải rắn trước khi giặt và đeo găng tay, tạp dề, khẩu trang và kính bảo vệ mắt.

**Không làm quá tải máy**  
– chỉ cho tới 3/4 hoặc ít hơn



**Khử trùng thảm nằm ngủ hàng ngày và giặt bộ đồ giường ngủ hàng tuần hoặc khi bị bẩn**



**Không cho đồ giặt chưa được giặt vào máy sấy**

**Nếu giặt đồ của người khác, không giũ ra và nhớ đeo găng tay, tạp dề**



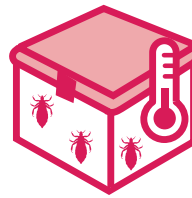
# Chấy, Ghẻ & Rệp

Không ai muốn bị ngứa cả. Hãy ngăn chặn sự lây lan!

## Ngăn Chặn Lây Lan



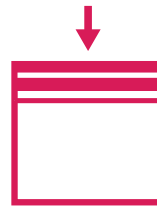
Hãy nói với nhân viên nếu quý vị bị ngứa hoặc có các triệu chứng khác để được điều trị



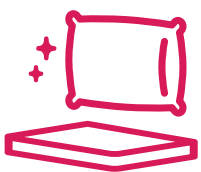
Sử dụng hộp xử lý bằng nhiệt để xử lý đồ dùng có thể chứa rệp, ghẻ hoặc chấy



Giặt riêng các đồ bị nhiễm bọ, rệp bằng máy và sấy khô ở nhiệt độ 130°F trong ít nhất 30 phút



Đặt các món đồ không thể xử lý bằng nhiệt hoặc không thể giặt và sấy ở nhiệt độ 130°F trong túi nhựa kín trong hai tuần để kiểm soát chấy và ghẻ



Làm sạch và khử trùng thảm nằm ngủ và giặt bộ đồ giường ngủ giữa các đợt khách



Vứt bỏ các vật dụng bị nhiễm rệp mà không thể xử lý được





# Chấy, Ghẻ & Rệp

Không ai muốn bị ngứa cả. Hãy ngăn chặn sự lây lan!

## Bảo Vệ Chính Quý Vị



**Giặt quần áo và bộ đồ giường ngủ hàng tuần để ngăn ngừa chấy**



**Cất giữ đồ đạc để chúng không chạm vào đồ của người khác**



**Đề riêng khăn tắm của quý vị với khăn tắm của người khác**



**Tránh dùng chung quần áo, giường, bộ đồ giường ngủ, khăn tắm, bàn chải hoặc lược**



**Tránh tiếp xúc da trực tiếp với người bị ngứa**



**Mang găng tay bảo vệ và tạp dề hoặc áo khoác ngoài nếu giặt đồ của người khác**



**Không giữ các đồ dùng có thể đang nhiễm rệp, bọ**



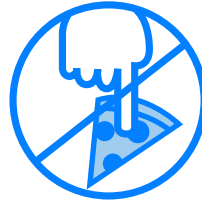
# An Toàn Thực Phẩm

Vi trùng và thực phẩm không tốt có thể gây bệnh cho quý vị.  
Hãy bảo vệ sức khỏe của quý vị.

## Bàn Tay Khỏe Mạnh



**Rửa tay** trong 20 giây trước khi chạm vào đồ ăn - sử dụng xà phòng, nước ấm và khăn giấy để lau khô



**Không chạm** vào đồ ăn bằng tay không, trừ khi đó là đồ ăn của quý vị



**Đeo găng tay** khi chuẩn bị đồ ăn và băng bó vết thương - không sử dụng lại găng tay



**Không chế biến thực phẩm** nếu quý vị bị ốm, ví dụ như cúm, tiêu chảy, nôn mửa, bệnh vàng da (vàng da hoặc vàng mắt)

## Nhà Bếp Sạch Sẽ



**Vệ sinh** các bề mặt chuẩn bị, chế biến và để đồ ăn trước và sau khi sử dụng



**Rửa, tráng, khử trùng** và để khô bát đĩa ngay sau khi sử dụng



**Dung dịch vệ sinh** = 1/4 thìa cà phê thuốc tẩy + 4 cốc nước



**Lưu trữ thực phẩm** và rác thải trong các thùng chống chuột bọ



# An Toàn Thực Phẩm

Vi trùng và thực phẩm không tốt có thể gây bệnh cho quý vị.  
Hãy bảo vệ sức khỏe của quý vị.

## Thực Phẩm An Toàn



**Rửa sạch trái cây và rau củ** trước khi chuẩn bị, chế biến hoặc ăn



**Viết ngày tháng** lên đồ đựng thực phẩm đã chế biến sẵn, và ăn hoặc vứt bỏ trong vòng một tuần

**⚠️ TRÁNH VÙNG NGUY HIỂM CỦA THỰC PHẨM: 41-135°F ⚠️**



**Những thực phẩm này có thể khiến quý vị bị ốm** nếu để bên ngoài trong hơn 4 giờ



Bánh nướng nhân trứng



Ngũ cốc đã nấu chín



Rau củ đã nấu chín



Rau mầm & rau lá xanh



Dưa hấu & cà chua đã cắt



Sản phẩm sữa & phô mát



Cá sống



Trứng sống



Thịt sống



**Thực phẩm bảo quản lâu** có thể được lưu trữ an toàn ở bất kỳ nhiệt độ nào



Bánh mì



Bơ đậu phộng



Trái cây



Rau củ chưa nấu



Đồ hộp chưa mở



Dầu



Bánh quy và bánh nướng



Thực phẩm khô







# Vệ Sinh & Khử Trùng

Vi trùng trên các bề mặt có thể khiến quý vị bị bệnh. Hãy bảo vệ sức khỏe của quý vị.

## Các Bước Để Vệ Sinh Hoặc Khử Trùng



**1** **Tự bảo vệ mình** - luôn đeo găng tay (cùng khẩu trang và tạp dề nếu khử trùng)



**2** **Làm sạch các bề mặt để loại bỏ bụi bẩn** trước khi khử trùng hoặc làm vệ sinh (đối với khăn lau khử trùng, hãy dùng các miếng khăn riêng cho bước 2 và 3)



**3** **Xịt và để nguyên dung dịch khử trùng/ dung dịch tẩy uế** trên bề mặt trong khoảng thời gian được khuyến nghị ghi trên nhãn



**4** **Lau khô bề mặt bằng khăn giấy sạch** hoặc để bề mặt tự khô

## Vệ Sinh & Khử Trùng Hàng Ngày



**Vệ sinh các bề mặt thường xuyên chạm vào từ 1-3 lần mỗi ngày** (tay nắm cửa, tay vịn, điều khiển từ xa, công tắc đèn, v.v.)



**Khử trùng khu vực ngủ hàng tuần**, khi bị bẩn, và giữa các đợt khách



**Làm sạch và khử trùng phòng tắm, nhà bếp từ 1-3 lần mỗi ngày** và vệ sinh vòi hoa sen giữa các lần sử dụng

**Cách pha dung dịch tẩy uế hoặc dung dịch khử trùng:**



**Dung dịch tẩy uế**  
1/4 cốc thuốc tẩy 8,25% +  
4 cốc nước

-HOẶC-

3/8 cốc thuốc tẩy 5,25% +  
4 cốc nước



**Dung dịch khử trùng**  
1/4 thìa cà phê thuốc tẩy +  
4 cốc nước






# Vệ Sinh & Khử Trùng

Vi trùng trên các bề mặt có thể khiến quý vị bị bệnh. Hãy bảo vệ sức khỏe của quý vị.

## Làm Sạch Chất Nôn Mửa, Tiêu Chảy Hoạch Máu

- 

**1** Tự bảo vệ bản thân – đeo găng tay, tạp dề, kính bảo vệ mắt, bao giày và khẩu trang
- 

**2** Sử dụng cát vệ sinh cho mèo hoặc baking soda để thấm nước tràn ra nhiều và xúc đổ đi (không hút bằng máy hút bụi)
- 

**3** Sử dụng khăn giấy và nước xà phòng để lau và làm sạch
- 

**4** Phun dung dịch tẩy uế lên khu vực và để nguyên ở đó trong khoảng thời gian khuyến nghị ghi trên nhãn
- 

**5** Lau khu vực bằng khăn giấy hoặc để tự khô
- 

**6** Làm sạch và khử trùng bàn chải cọ rửa và các vật dụng dùng nhiều lần khác (ví dụ: giặt đầu cây lau sàn bằng máy giặt với nước nóng và 1/2 cốc thuốc tẩy)
- 

**7** Cho các vật dụng bẩn vào hai lần túi và thải bỏ
- 

**8** Rửa tay sau khi dọn dẹp, làm sạch



# Kim Tiêm & Vật Dụng Sắc Nhọn

Kim tiêm đã qua sử dụng có thể làm lây lan bệnh.  
Hãy xử lý an toàn.

## Bảo Vệ Chính Quý Vị



**Không nhặt kim tiêm đã qua sử dụng bằng tay không**



**Sử dụng dụng cụ gấp hoặc kẹp** với găng tay dùng một lần hoặc sử dụng găng tay chống đâm thủng

## Thải Bỏ An Toàn Kim Tiêm



**Không bỏ kim tiêm vào thùng rác**



**Đặt kim tiêm đã sử dụng vào hộp đựng vật sắc nhọn đã được đánh dấu ngay lập tức**



**Đưa các hộp chứa vật sắc nhọn đã đầy** tới trạm trung chuyển hoặc sắp xếp để có người đến thu gom



**Tìm địa điểm trao đổi kim tiêm ở gần:**  
[www.kingcounty.gov/needle](http://www.kingcounty.gov/needle)

## Nếu Quý Vị Bị Kim Tiêm Đâm Vào



**Hãy giữ bình tĩnh** – rửa khu vực đó bằng xà phòng và nước ấm, rồi băng lại



**Yêu cầu nhân viên giúp đỡ** và tìm kiếm sự chăm sóc y tế ngay lập tức



# Quản Lý Rác Thải

Thải bỏ rác đúng cách để giữ an toàn cho tất cả chúng ta.

## Rác & Nước Bẩn



Đổ nước bẩn vào bồn rửa dụng cụ hoặc bồn cầu, không đổ ra mặt đất, cống thoát nước mưa hoặc nơi chế biến thực phẩm



Dọn ngay phân thú cưng vào túi nhựa và bỏ vào thùng rác



Đổ sạch thùng rác trong nhà hàng ngày



Bỏ rác, rác tái chế và phân trộn vào đúng thùng chứa

## Chất Thải Nguy Hại & Thuốc



Bỏ kim tiêm đã qua sử dụng vào hộp đựng vật sắc nhọn (không chạm vào chúng bằng tay không)



Bỏ chất thải nguy hại vào thùng chứa được đánh dấu và không trộn lẫn các loại chất thải (ví dụ như pin, bóng đèn, dầu máy)



Đặt các loại thuốc không còn dùng nữa vào hộp đựng có khóa và đánh dấu, nằm ngoài tầm với của thú cưng và trẻ nhỏ

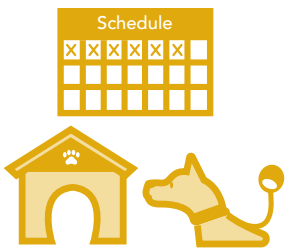




# Quản Lý Thú Cưng

Thú cưng rất tuyệt. Hãy giữ cho chúng an toàn và khỏe mạnh để giảm lây lan dịch bệnh và bảo vệ cộng đồng của chúng ta.

## Chăm Sóc Thú Cưng Hàng Ngày



**Cho thú cưng ăn theo lịch đã định** và đảm bảo rằng chúng luôn có nước uống, nơi trú ẩn và được vận động



**Không cho thú cưng ăn thức ăn của người**, thực phẩm chưa được nấu cho vật nuôi hoặc đồ ăn chưa được nấu chín hoàn toàn (ví dụ: tai heo)



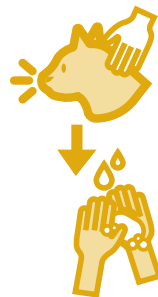
**Làm sạch bát đựng thức ăn và bát đựng nước của thú cưng hàng ngày**



**Bảo quản thức ăn cho thú cưng trong thùng chống chuột bọ** và dùng muỗng (không dùng tay) để lấy ra bát



**Không cho thú cưng vào khu vực chuẩn bị thức ăn hoặc chỗ ăn uống**



**Rửa tay bằng xà phòng và nước ấm** sau khi vuốt ve, cho ăn và dọn dẹp chất thải của thú cưng

## An Toàn Thú Cưng



**Xích, giám sát hoặc nhốt thú cưng của quý vị vào chuồng hoặc khu vực ngủ**



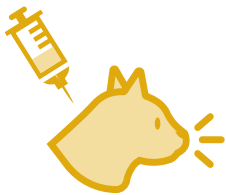
**Giữ thú cưng tránh xa động vật hoang dã và đi lạc**



# Quản Lý Thú Cưng

Thú cưng rất tuyệt. Hãy giữ cho chúng an toàn và khỏe mạnh để giảm lây lan dịch bệnh và bảo vệ cộng đồng của chúng ta.

## Sức Khỏe Thú Cưng



**Luôn giữ cho thú cưng được tiêm phòng đầy đủ**, đặc biệt là vắc-xin chống bệnh dại, DHLPP (chó) và FVRCP (mèo)



**Triệt sản cho thú cưng** để bảo vệ sức khỏe của chúng và ngăn chặn những lứa đẻ không theo kế hoạch



**Ngăn ngừa bọ chét, bọ ve, giun tim và các ký sinh trùng sống bên trong cơ thể** bằng các thuốc thông thường

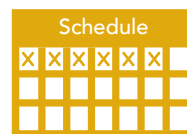


**Gặp bác sĩ thú y ít nhất một lần mỗi năm** hoặc nếu thú cưng của quý vị bị ốm (hãy hỏi về bác sĩ thú y có chi phí thấp và ngân hàng thức ăn cho thú cưng)

## Phân, Chất Nôn Mửa & Máu Của Thú Cưng



**Dọn ngay phân chó** vào túi nhựa và bỏ vào thùng rác



**Xúc dọn hộp vệ sinh của mèo hàng ngày**, cho chất thải vào túi đựng và bỏ vào thùng rác, đổ hết, làm sạch và khử trùng hộp này hàng tuần



**Hỏi người phụ trách** để được hướng dẫn cách làm sạch chất nôn mửa, tiêu chảy và máu của thú cưng



**Người đang mang thai không nên dọn hộp vệ sinh của mèo**



**Ghi chú:** Một số người dễ có khả năng bị bệnh do động vật. Hãy trao đổi với bác sĩ nếu quý vị bị suy giảm hệ miễn dịch, trên 65 tuổi, đang mang thai hoặc có con dưới 5 tuổi.

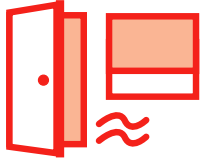




# An Toàn Chung

Giữ cho địa điểm của quý vị thông thoáng, không có côn trùng gây hại và an toàn.

## Chất Lượng Không Khí Trong Nhà



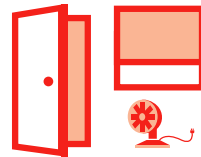
Mở tất cả các cửa ra vào và cửa sổ trong vài phút để lấy không khí trong lành



Không hút thuốc trong nhà hoặc trong vòng 25 feet tính từ lối vào và lối ra



Lau hoặc tháo giày khi vào nơi ở



Mở cửa ra vào và cửa sổ, và/hoặc mở quạt khi làm sạch

## Kế Hoạch Khẩn Cấp



Tìm hiểu các kế hoạch sơ tán khẩn cấp tại địa điểm của quý vị



Xác định vị trí các lối ra gần nhất của quý vị

## Ngăn Ngừa Côn Trùng Gây Hại



Dọn dẹp đồ để lộn xộn mà có thể khuyến khích côn trùng phá hoại



Để thực phẩm và rác thải trong các thùng chống chuột bọ



Không lưu trữ thức ăn trong khu vực ngủ của quý vị

