

KHUYẾN NGHỊ CHO NHỮNG BUỔI GẶP MẶT VÀ TỤ TẬP

April 7, 2022 11:42 AM VIETNAMESE

Tụ tập với bạn bè, gia đình và cộng đồng đóng vai trò quan trọng với sức khỏe tinh thần và xã hội của chúng ta. Trong hai năm qua, chúng ta đã học được rất nhiều về cách bảo vệ lẫn nhau khỏi COVID-19. Chúng ta có thể tụ tập an toàn hơn bằng cách thực hiện một số biện pháp phòng ngừa.

Giảm thiểu rủi ro cho bản thân và cộng đồng

Khi chúng ta học cách sống chung với COVID-19 và bắt đầu tụ tập trở lại, hãy nhớ rằng:

- Ở nhà nếu bạn bị ốm. Điều quan trọng là không được tiếp xúc với người khác, dù bị COVID-19, cúm, cảm lạnh hay bệnh khác.
- Duy trì cập nhật chủng ngừa COVID-19 và mũi tiêm phòng cúm hàng năm. Chủng ngừa là biện pháp phòng ngừa tốt nhất chống lại những căn bệnh nguy hiểm.
- Thường xuyên rửa tay và vệ sinh đều đặn các bề mặt thường xuyên tiếp xúc.



Hãy nhớ rằng một số người có nguy cơ mắc bệnh nguy hiểm cao hơn

Suy nghĩ về nơi bạn sẽ đến và những người bạn sẽ ở cạnh. Nhiều người có nguy cơ nhiễm bệnh nặng, nhập viện hoặc tử vong vì COVID-19 cao hơn. Những lớp phòng vệ bổ sung này có thể giúp bảo vệ những người có nguy cơ cao hơn, bao gồm người cao tuổi, người chưa tiêm chủng và người có bệnh nền.

- Khẩu trang bảo vệ bạn và những người khác, đặc biệt khi COVID-19 ở mức cao.
- Tụ tập ngoài trời hoặc tại những không gian trong nhà thoáng khí (có cửa sổ mở và quạt để bổ sung luồng khí) sẽ an toàn hơn tụ tập trong nhà ở những không gian nhỏ.
- Nếu gần đây bạn tiếp xúc với người mắc COVID-19, hãy cân nhắc hoãn lại việc tụ tập với người khác, đặc biệt trong trường hợp họ có nguy cơ cao mắc bệnh nặng. Tụ theo dõi các triệu chứng của bản thân trong 10 ngày.



Tôn trọng mức độ thoải mái của người khác

- Một số người có thể sẽ yêu cầu bạn tiếp tục đeo khẩu trang khi bước vào trong nhà họ.
- Một số người có thể muốn đeo khẩu trang kể cả khi không được yêu cầu.
- Một số người có thể thấy thoải mái hơn nếu chỉ tụ tập ngoài trời, hoặc chỉ trong những nhóm nhỏ.
- Chúng ta có thể bày tỏ sự quan tâm đối với người khác bằng cách chấp nhận quyết định của mỗi cá nhân về biện pháp phòng ngừa an toàn.

Hướng dẫn có thể thay đổi nếu số ca mắc COVID-19 tăng lên

Hãy nắm bắt mức độ [COVID](#) trong cộng đồng của bạn để có thể lựa chọn biện pháp an toàn cho bản thân và người khác. Sự lây lan của COVID-19 có thể ảnh hưởng tới quyết định tham gia hay tổ chức những buổi tụ tập của bạn.

