



## DANH SÁCH KIỂM TRA CHO CÁ NHÂN

Theo lệnh điều hành GA-18 của Thống đốc Abbott, sau đây là các giao thức sức khỏe tối thiểu được khuyến nghị cho tất cả các cá nhân ở Texas. Các giao thức sức khỏe tối thiểu này không phải là giới hạn đối với các giao thức sức khỏe mà các cá nhân có thể áp dụng. Các cá nhân được khuyến khích áp dụng các giao thức bổ sung phù hợp với nhu cầu và hoàn cảnh cụ thể của họ để giúp bảo vệ sức khỏe và sự an toàn của tất cả người dân Texas.

Siêu vi khuẩn gây ra COVID-19 có thể lây sang người khác bởi những người nhiễm bệnh có ít hoặc không có triệu chứng. Ngay cả khi một người nhiễm bệnh chỉ bị bệnh nhẹ, những người mà họ lây lan có thể bị bệnh nặng hoặc thậm chí tử vong, đặc biệt là nếu người đó từ 65 tuổi trở lên với tình trạng sức khỏe từ trước khiến họ có nguy cơ cao hơn. Do tính chất tiềm ẩn của mối đe dọa này, mọi người nên tuân thủ nghiêm ngặt các thông lệ được chỉ định trong các giao thức này, tất cả đều tạo điều kiện cho việc mở lại Texas an toàn và được đo lường. Siêu vi khuẩn gây ra COVID-19 vẫn đang lưu hành trong cộng đồng của chúng tôi. Chúng ta nên tiếp tục quan sát các thực hành bảo vệ tất cả mọi người, kể cả những người dễ bị bệnh nhất.

Xin lưu ý, hướng dẫn y tế cộng đồng không thể lường trước mọi tình huống duy nhất. Các cá nhân nên được thông tin và thực hiện các hành động dựa trên ý thức chung và phán đoán khôn ngoan sẽ bảo vệ sức khỏe và hỗ trợ hồi sinh kinh tế.

### **Giao thức sức khỏe cho cá nhân:**

- Giữ khoảng cách tối thiểu 6 ft (1,83m) với người không ở chung nhà với mình. Nếu không thực hành “social distancing” được, thì quý vị hãy mang mặt nạ để che miệng và mũi, vệ sinh tay, ho trong rùi ro của mình, và giữ sạch sẽ nên được thực hành nghiêm ngặt.
- Tự kiểm tra mình trước khi đi vào một doanh nghiệp cho bất kỳ dấu hiệu hoặc triệu chứng mới hoặc xấu đi nào sau đây của COVID-19:
  - Ho
  - Đau họng
  - Khó thở
  - Mất vị giác
  - Ớn lạnh
  - Tiêu chảy
  - Run rẩy với ớn lạnh
  - Cảm thấy sốt hoặc nhiệt độ đo lớn hơn hoặc bằng 100 độ F (37.7 độ C)
  - Đau cơ
  - Đau đầu
  - Gần người đã bị xét nghiệm xác nhận là có COVID-19
- Rửa tay hoặc khử trùng tay trước khi vào cửa tiệm và sau khi giao tiếp với nhân viên, người khác, hoặc đồ đạc ở trong tiệm
- Phù hợp với các hành động được thực hiện bởi nhiều cá nhân trên toàn tiểu bang, hãy cân nhắc việc đắp khăn che mặt (qua mũi và miệng) khi vào doanh nghiệp hoặc khi trong vòng 6 feet (1,83m) của một người khác không phải là thành viên của gia đình cá nhân. Nếu có, quý vị nên đeo mặt nạ.