



“Social Bubble” là một nhóm nhỏ người hòa nhập với nhau và chỉ tụ tập khi tuân thủ các biện pháp phòng ngừa giống nhau. Mặc dù “Social Bubble” hội có thể mang lại cho quý vị nhiều tương tác trực tiếp hơn, nhưng điều đó không có nghĩa là giao lưu với tất cả những người quý vị biết. Ngay cả với các bước để giữ an toàn, việc gặp gỡ với những người khác trong bong bóng xã hội của quý vị vẫn làm tăng nguy cơ nhiễm COVID-19, vì vậy điều quan trọng là mọi người trong nhóm nhỏ của quý vị phải cách nhau ít nhất 6 feet, đeo khẩu trang (ngay cả khi ở ngoài trời) và luyện tập vệ sinh tay tốt.

Điều quan trọng là phải tập cách xa về thể chất, đeo khẩu trang và rửa tay thường xuyên để ngăn chặn sự lây lan của COVID-19. Điều này có thể là một thách thức, đặc biệt là tại các cuộc họp mặt xã hội. Sức khỏe tinh thần và cảm xúc của chúng ta cũng rất quan trọng trong thời kỳ đại dịch, điều này làm cho mọi người thêm căng thẳng và lo lắng. Tùy thuộc vào tình trạng sức khỏe của quý vị và nguy cơ tiếp xúc, một vòng kết nối chặt chẽ trong một bong bóng xã hội, ngoài việc giữ kết nối ảo, có thể giúp ích.

Dưới đây là một số điều quý vị cần lưu ý để quyết định xem việc mở rộng phạm vi tiếp xúc với quý vị thân, thành viên gia đình, hàng xóm hoặc đồng nghiệp có phù hợp với quý vị hay không.

NÓ CÓ AN TOÀN KHÔNG:

- Biết tình hình y tế của quý vị, bao gồm cả các yếu tố nguy cơ
- Nói trước về kỳ vọng và chỉ tương tác với những người mà quý vị tin tưởng sẽ tuân theo các nguyên tắc
- Đừng chơi với bất kỳ ai không nghiêm túc đề phòng

ĐIỀU GÌ XẢY RA NẾU MỘT SỐ NGƯỜI TRONG NHÓM CỦA TÔI BỊ BỆNH?

- Là một phần của nhóm có nghĩa là mọi người sẵn sàng cách ly hoặc cô lập như một nhóm nếu một hoặc nhiều thành viên của nhóm tiếp xúc với người mắc bệnh COVID-19 hoặc tự phát triển các triệu chứng bệnh.
- Nếu một người trong nhóm có kết quả dương tính với COVID-19, người đó sẽ cần phải cách ly với những người còn lại trong nhóm và những người khác sẽ phải cách ly trong 14 ngày, bao gồm cả việc không đi làm được và phải xa nhau.

LÀM THẾ NÀO ĐỂ MỞ RỘNG NHÓM CỦA TÔI?

- Giữ nhóm của quý vị nhỏ và nhất quán, tiếp tục giữ khoảng cách
- Đặt ra các quy tắc rằng bất kỳ ai trong nhóm của quý vị phải đeo khẩu trang, ở nhà bất cứ khi nào có thể và thực hành tốt vệ sinh tay
- Giữ nhóm của quý vị với những người giống nhau; mỗi người được thêm vào nhóm sẽ tăng thêm rủi ro
- Thực hiện theo bất kỳ hướng dẫn sức khỏe do bộ y tế đề ra.