

Khỏe Mạnh Ở Nhà cho các Ngày Lễ

Nên Chủng Ngừa

Thuốc chủng ngừa COVID-19 an toàn, hiệu quả, miễn phí và được khuyến cáo cho người lớn và trẻ em từ 6 tháng tuổi trở lên. Chủng ngừa vẫn là cách tốt nhất để bảo vệ bản thân khỏi bị bệnh. Nó cũng bảo vệ những người thân yêu của bạn, đặc biệt là những người lớn tuổi và những người có thể đã bị bệnh.

Nên Chích Mũi Tăng Cường



Mũi tăng cường COVID-19 hiện có sẵn cho mọi người từ 5 tuổi trở lên! Tìm vắc xin hoặc mũi tăng cường gần bạn tại www.boston.gov/covid19-vaccine.

Đừng Quên Bệnh Cúm!

Tất cả trẻ em từ 6 tháng tuổi trở lên nên chủng ngừa cúm hàng năm. Cảm cúm vẫn là một mối quan tâm nghiêm trọng, đặc biệt là đối với người lớn tuổi, trẻ nhỏ, người mang thai, và những người có tình trạng bệnh lý. Và có, bạn có thể bị nhiễm COVID-19 và bệnh cúm cùng một lúc. Tin mừng là bạn có thể chủng ngừa cúm và COVID-19 cùng một lúc, bao gồm mũi chích tăng cường.

Hãy Đi Thử Nghiệm

Làm xét nghiệm COVID-19 trước và sau khi bạn tham gia một buổi tụ tập hoặc đi du lịch, đặc biệt nếu bạn có thể đã tiếp xúc hoặc sẽ ở gần những người lớn tuổi hoặc những người khác có nguy cơ cao bị COVID-19 nghiêm trọng. Tìm thông tin về các trang web thử nghiệm và truy cập vào các bộ dụng cụ thử nghiệm tại nhà tại www.boston.gov/covid19-testing.

www.boston.gov/bphc

Khỏe Mạnh Ở Nhà cho các Ngày Lễ

Tự Hạp Thông Minh

Cân Nhắc Rủi Ro

Nếu bạn hoặc người thân là người lớn tuổi hoặc có tình trạng sức khỏe làm tăng nguy cơ mắc COVID-19 nghiêm trọng, hãy cân nhắc ở nhà và tận hưởng kỳ nghỉ lễ qua mạng, đặc biệt nếu bạn không được tiêm chủng đầy đủ.

Giữ cho Nhỏ

Càng có nhiều người tụ tập gần nhau, nguy cơ mắc COVID-19 càng cao.

Tăng thông gió

COVID-19 lan truyền dễ dàng hơn vào bên trong vì có ít không khí lưu thông hơn. Điều này đặc biệt đúng vào mùa đông khi cửa ra vào và cửa sổ được đóng lại. Nếu bạn không thể tổ ăn mừng ngoài trời, hãy cố gắng tăng cường thông gió bằng cách mở cửa sổ hoặc sử dụng máy lọc không khí.

Lấy đĩa cho Chính Mình

Không dùng chung đĩa, ly hoặc đồ dùng ăn uống. Hãy thử và tránh các loại thực phẩm ăn chung, chẳng hạn như tiệc tự chọn thức ăn hoặc đồ ăn nấu sẵn để trong nồi. Các bệnh như cảm lạnh, cúm, và thậm chí COVID-19 cũng có thể lây lan qua các bề mặt.

Làm theo những điều Cơ Bản

Đeo khẩu trang

Che miệng và mũi bằng cách đeo khẩu trang trong nhà và dùng khăn giấy khi ho hoặc hắt hơi. Điều này có thể bảo vệ khỏi cảm lạnh, cúm, cũng như COVID-19 bằng cách hạn chế sự lây lan của các hạt li ti qua đường hô hấp.

Rửa Tay Của Bạn

Thường xuyên rửa bằng xà phòng và vòi nước chảy trong 20 giây, đặc biệt là sau khi đi vệ sinh hoặc trước khi ăn. Điều này giúp ngăn ngừa sự lây lan của vi trùng có thể gây cảm lạnh, cúm, và COVID-19.