



# Asian Community & Cultural Center

- Serving ALL Refugees & Immigrants, Celebrating Cultural Heritage

144 N. 44 Street, Suite A, Lincoln, NE 68503-3701

402-477-3446 FAX 402-477-4508

[www.lincolnasiancenter.org](http://www.lincolnasiancenter.org)

Các báo cáo mới về đại dịch toàn cầu COVID-19 làm cho tất cả chúng ta đều lo lắng về sức khỏe và an toàn của gia đình mình. Vì-rút này chưa tồn tại trước đây bao giờ nên các nhà khoa học trên khắp thế giới cũng đang làm việc tích cực để cung cấp thêm thông tin cho chúng ta. Điều đó cũng có nghĩa là những thông tin mà chúng ta nhận được sẽ thay đổi liên tục. Hội Á Châu sẽ cố gắng cung cấp những thông tin cập nhật nhất cho quý vị ngay khi chúng tôi nhận được chúng. Nhân viên của chúng tôi sẽ phục vụ quý vị qua điện thoại khi quý vị cần trong tình hình biến động này.

Những điều chúng ta biết:

1. Số lượng ca nhiễm COVID-19 đang tăng theo cấp số mũ và đến ngày 15 tháng Ba năm 2020, ở Mỹ đã có 3244 ca nhiễm. Đây là con số những người đã được xét nghiệm và có kết quả nhiễm bệnh. Các chuyên gia y tế cộng đồng tin rằng số lượng ca nhiễm thực tế chưa được điểm tra cao hơn rất nhiều. Chúng ta đang trông cậy vào thông tin cập nhật tình hình từ Đại học John Hopkins và Trung tâm Kiểm soát Dịch bệnh (CDC) và sở Y tế địa phương cung cấp.
  - a. <https://coronavirus.jhu.edu/map.html>
  - b. <https://www.cdc.gov/coronavirus/2019-nCoV/index.html>
  - c. <https://lincoln.ne.gov/city/health/>
2. Không phải ai có triệu chứng bệnh mới có khả năng lây lan cho người khác. Bất kỳ ai cũng có thể là người mang vi-rút.
3. Các tốt nhất để ngăn chặn việc lây lan bệnh là ở nhà. Nếu được, quý vị đừng tham dự các sự kiện cộng đồng, đến thăm nhà bạn hay là đến các nơi công cộng. Trường học và nhiều văn phòng tổ chức đã đóng cửa để ngăn chặn việc lây lan và làm “giảm điểm cực đại”, để số lượng người nhiễm bệnh rải rác và không làm quá tải số giường bệnh hiện có.
4. Các quan chức y tế muốn chúng ta thực hiện chiến lược “giữ khoảng cách”, nghĩa là quý vị nên cách xa những người xung quanh từ 6 đến 10 feet (khoảng 1m8 đến 3m).
5. Xin hãy giữ bình tĩnh và tìm kiếm những cách an toàn hơn để hỗ trợ những người xung quanh (như điện thoại, nhắn tin, gọi video, v.v.). Giữ khoảng cách không đồng nghĩa với việc cô lập nhau..
6. Nếu quý vị buộc phải đi chợ hoặc đi làm, hãy rửa tay hoặc dùng nước rửa tay khô, chà tay trong khoảng 20s khi bước vào một chỗ mới và khi về đến nhà. Làm sạch tay sau khi quý vị chạm vào bất kỳ bề mặt cứng nào, sau khi chạm vào mặt hoặc khi ho, hỉ mũi hoặc hắt hơi.
7. Rửa tay thường xuyên với xà phòng và nước trong vòng ít nhất 20 giây. Nếu không có nước và xà phòng, hãy dùng các dung dịch rửa tay khô với hàm lượng cồn ít nhất 60%.

8. Che mũi và miệng khi ho hay hắt hơi.
9. Tránh đung tay và mắt, mũi và miệng.
10. Chào hỏi nhau bằng một nụ cười thay vì một cái bắt tay hay một cái ôm.
11. Cố gắng đi chợ vào các thời điểm ít người như sáng sớm hoặc tối muộn.
12. Nếu quý vị bị bệnh, hãy ở nhà.
13. Nếu người nhà quý vị bị bệnh, hãy ở nhà.
14. Nếu quý vị bị sốt trên 100 độ F (khoảng 38 độ C), ho khan và khó thở, quý vị có khả năng đã nhiễm COVID-19. Quý vị phải gọi cho văn phòng bác sĩ để báo cáo về các triệu chứng, nhân viên y tế sẽ hướng dẫn quý vị cần làm gì.
15. Đảm bảo quý vị có đủ các nhu yếu phẩm trong nhà để sử dụng trong vòng 2 tuần hoặc hơn.