



# LÀM SAO ĐỂ TỰ CÁCH LY



Không có gì quan trọng hơn sức khỏe và sự khỏe mạnh của những người được truyền cảm hứng và điều cần thiết đó là tất cả chúng ta phải làm mọi thứ có thể để giúp nhau an toàn, cả ở nơi làm việc và ở nhà. Quý vị nên cách ly hoặc tự cách ly nếu quý vị hoặc người ở cùng với quý vị:

- Đã được xét nghiệm và đang chờ kết quả hoặc đã được xác nhận dương tính với COVID-19.
- Đã tiếp xúc với người được xác nhận dương tính với COVID-19.
- Được công ty yêu cầu tự cách ly vì có khả năng đã tiếp xúc với người được xét nghiệm dương tính.

Nếu quý vị được yêu cầu tự cách ly vì COVID-19, vui lòng tuân thủ các hướng dẫn và lời khuyên hữu ích sau đây.

## Ở NHÀ



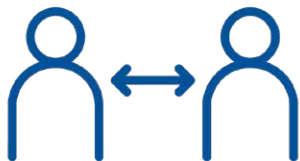
- Không sử dụng phương tiện công cộng, taxi hoặc dịch vụ đi xe chung
- Nếu có thể, đừng rời khỏi nhà vì bất kỳ lý do nào ngoài việc đi khám bác sĩ
- Cố gắng nhờ ai đó mang đồ tạp hóa đến cho quý vị, hoặc sử dụng dịch vụ giao hàng hoặc lấy hàng đối với đồ tạp hóa và thuốc

## TRÁNH TIẾP XÚC VỚI NGƯỜI KHÁC



- Không gặp bất kỳ ai trừ khi cần thiết, ví dụ như nhà cung cấp dịch vụ chăm sóc sức khỏe
- Hãy ở trong phòng riêng và tránh xa mọi người trong gia đình nhiều nhất có thể, nếu có thể hãy sử dụng phòng tắm riêng
- Tránh xa người già và những người có nguy cơ mắc bệnh cao, ví dụ như những người mắc bệnh mãn tính
- Không dùng chung đồ dùng ăn uống, đồ dùng chăm sóc, ly hoặc cốc uống nước
- Cố gắng hạn chế dùng chung những đồ dùng thông dụng khác, ví dụ như điện thoại

## GIỮ KHOẢNG CÁCH XÃ HỘI VÀ ĐEO KHẨU TRANG



- Giữ khoảng cách tối thiểu 6 feet với người khác
- Nếu quý vị ở chung phòng với người khác hoặc nếu quý vị phải ra khỏi nhà để đi khám bác sĩ, hãy đeo khẩu trang sạch để che miệng và mũi của mình

## GIỮ VỆ SINH TỐT



- Rửa tay thường xuyên bằng xà phòng và nước ấm trong ít nhất 20 giây
- Lau khô tay bằng khăn giấy dùng một lần hoặc bằng khăn vải và không dùng chung với người khác
- Sử dụng dung dịch rửa tay khô bằng cồn nếu không có xà phòng và nước
- Che miệng khi ho và hắt hơi bằng khăn giấy
- Vệ sinh các bề mặt được nhiều người chạm vào trong nhà, ví dụ như tay nắm cửa, công tắc đèn và mặt bàn

## HÃY ĐỂ CHÚNG TÔI GIÚP QUÝ VỊ



- Nếu quý vị cần hỗ trợ về nhà ở để có thể tự cách ly hiệu quả, vui lòng liên hệ với bộ phận nhân sự và chúng tôi có thể tìm tài nguyên để hỗ trợ quý vị.
- Duy trì liên lạc với bộ phận nhân sự về tình hình sức khỏe của quý vị.
- Chúng tôi có một chương trình trả lương đặc biệt để hỗ trợ lương và trợ cấp cho quý vị trong thời gian cách ly.
- Đảm bảo bộ phận nhân sự nắm được số điện thoại di động và địa chỉ email hiện tại của quý vị để họ có thể liên hệ khi cần thiết. Nếu quý vị đang cách ly và quý vị sống cùng một thành viên khác của nhóm hoặc đã có tiếp xúc với một thành viên khác của nhóm, hãy thông báo cho bộ phận nhân sự biết ngay lập tức.

**CẢM ƠN TẤT CẢ NHỮNG GÌ QUÝ VỊ ĐANG LÀM ĐỂ ĐẶT SỰ AN TOÀN LÊN ĐẦU TIÊN!**