

**Trước những diễn biến phức tạp của tình hình dịch bệnh Covid-19, Bộ Y tế đã đưa ra 10 biện pháp đơn giản để phòng, chống dịch hiệu quả như sau:**

1. Không đi ra ngoài khi không thật sự cần thiết. Không tập trung quá 2 người tại nơi công cộng.
2. Luôn đeo khẩu trang khi đi ra ngoài kể cả khi làm việc; luôn đứng cách xa người khác 2 mét.
3. Luôn rửa tay bằng xà phòng dưới vòi nước chảy hoặc bằng dung dịch sát khuẩn nhất là sau khi sờ tay vào bất cứ vật dụng nào và sau khi gặp, nói chuyện với người khác và khi về nhà.
4. Không bắt tay khi gặp người khác, không đưa tay lên mắt, mũi miệng.
5. Thường xuyên súc miệng bằng nước muối hoặc nước súc miệng; giữ ấm vùng ngực cổ, uống nước ấm. Thay quần áo khi về nhà và quần áo thay ra cần được ngâm với xà phòng.
6. Ăn uống đủ chất, ăn chín, uống chín, tập luyện thể thao phù hợp, sinh hoạt lành mạnh. Thường xuyên vệ sinh, giữ thông thoáng nhà cửa, lau rửa các bề mặt hay tiếp xúc.
7. Nếu phải cách ly thì phải ở nhà, hạn chế gặp người trong nhà, thực hiện theo các hướng dẫn cách ly của cơ quan y tế.
8. Không nên đến cơ sở y tế nếu không phải cấp cứu. Hãy hỏi cán bộ y tế bằng điện thoại hoặc qua mạng trước khi muốn đi khám bệnh.
9. Khai báo y tế qua ứng dụng (<https://ncovi.vn>) cho mình và cho người thân trong nhà; theo dõi sức khỏe hàng ngày và báo ngay cho cơ quan y tế hoặc trên ứng dụng NCOVI.
10. Không mời khách đến nhà và cũng không nên đến nhà người khác. Cuộc sống sẽ còn nhiều dịp để gặp nhau.