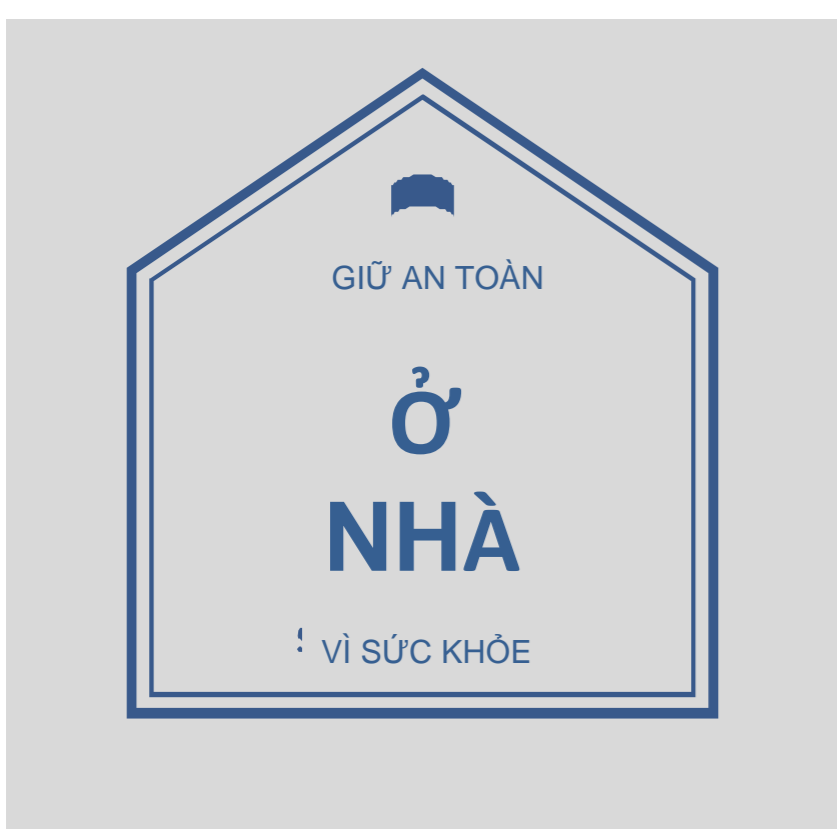


# TÔI MẮC COVID-19, TÔI NÊN LÀM GÌ?



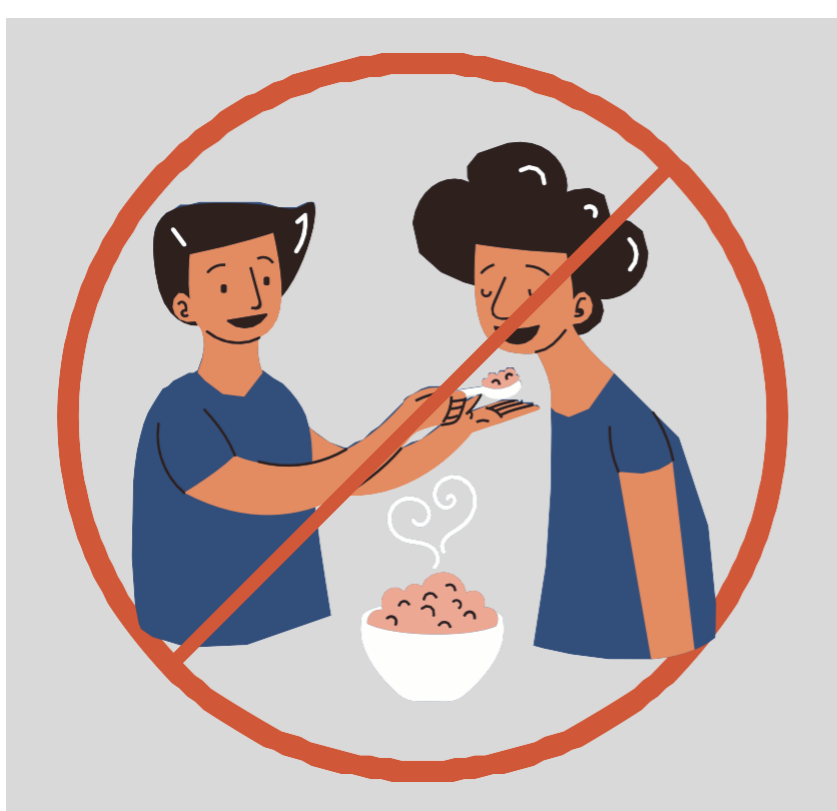
## Việc nên làm

- Ở nhà & cách ly với mọi người trong nhà nhiều nhất có thể.
- Đeo khẩu trang khi ở gần những người trong nhà.
- Tránh xa những người có nguy cơ lây nhiễm virus cao.
- Thường xuyên rửa tay & sử dụng nước rửa tay diệt khuẩn.



## Ở nhà cho đến khi...

- Các triệu chứng COVID-19 có tiến triển. Chẳng hạn như sốt, ho & khó thở.
- Hết 10 ngày kể từ ngày đầu tiên bạn cảm thấy mệt mỏi.
- Bạn không bị sốt trong 24 giờ & không phải dùng thuốc để hạ sốt.



## Việc nên tránh

- Ra khỏi nhà hoặc đón khách đến chơi.
- Sử dụng phương tiện công cộng hoặc các dịch vụ đi xe công nghệ, như Uber hoặc Lyft.
- Dùng chung đồ, như đồ ăn, cốc chén & dụng cụ ăn uống.
- Chạm vào mặt khi chưa rửa tay.



## Giới thiệu nhận hỗ trợ

- Nếu cần trợ giúp về việc cách ly, bạn có thể yêu cầu hỗ trợ miễn phí.
- Chẳng hạn như: hỗ trợ về thực phẩm, nhà an toàn/nhà cách ly, kết nối văn hóa & các dịch vụ ngôn ngữ.
- Dưới đây là liên kết để bạn tự giới thiệu bản thân, for hoặc giới thiệu người khác nhận hỗ trợ  
<https://www.maine.gov/dhhs/form/covid-19-referral-form>.