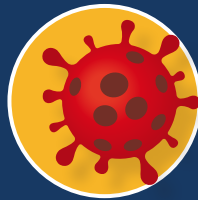


Bạn làm cách nào để giữ an toàn với các biến thể của COVID-19



Nhiều biến thể của vi rút gây ra COVID-19 đã được phát hiện tại Hoa Kỳ và toàn cầu trong đại dịch lần này, **bao gồm cả ở Virginia.**

Những điều bạn cần biết:



- Các biến thể COVID-19 này **lây lan nhanh hơn** và có thể gây **bệnh nặng hơn**
- Sự lây lan nhanh chóng có thể dẫn đến **số ca mắc, số ca tử vong cao hơn và có thể gây quá tải các bệnh viện và các nguồn lực chăm sóc sức khỏe**
- Vi rút COVID-19 phát tán càng nhiều thì khả năng các đột biến hoặc biến thể mới sinh ra/phát triển càng lớn
- **Việc một biến thể** xuất hiện có thể **làm giảm hiệu quả của các loại vắc xin** hiện có

Quan trọng hơn cả là phải tiếp tục thực hiện các bước để bảo vệ bản thân và những người khác.

Đeo khẩu trang có thể giúp ngăn chặn các biến thể

Các khuyến nghị về sức khỏe cộng đồng (chẳng hạn như đeo khẩu trang) sẽ giúp làm chậm sự lây lan của vi-rút gây ra COVID-19, bao gồm cả các biến thể mới.

- Đeo khẩu trang đúng cách để che kín **cả mũi và miệng của bạn**
- Chọn khẩu trang bằng vải có **nhiều lớp được dệt chặt**
- Đảm bảo **khẩu trang vừa vặn**, không có khe hở
- **Thắt và cài dây đeo tai** của khẩu trang 3 lớp để vừa vặn hơn



Giữ an toàn cho bản thân và những người khác

Để đại dịch không tiếp tục kéo dài, các biện pháp phòng chống cần được tiếp tục thực hiện.

- **Đeo khẩu trang trong nhà và khi ra ngoài** khi bạn ở gần những người không sống trong cùng gia đình
- Giữ **khoảng cách tối thiểu 6 feet** với người khác
- **Tránh xa đám đông**
- Rửa tay **thường xuyên**
- Tiêm vắc xin COVID-19 **khi đến lượt**



Đăng ký để nhận vắc xin COVID-19 **miễn phí**. Tìm hiểu thêm tại [Vaccinate.Virginia.gov](https://www.vaccinate.virginia.gov) hoặc gọi số **1-877-829-4682**.



VDH VIRGINIA
DEPARTMENT
OF HEALTH