

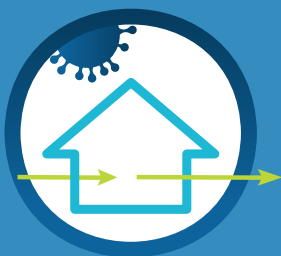
COVID-19

SOCIÉTÉ D'HABITATION DU QUÉBEC

BẠN ĐANG ĐỊNH CHUYỂN NHÀ TRONG MÙA ĐẠI DỊCH?



COVID-19 : Các biện pháp thực hành tốt cho sức khỏe cần tuân thủ khi chuyển nhà



Cứ năm này qua năm khác, hàng trăm cư dân ở Quebec chuyển nhà thường sẽ nhờ vào gia đình và bạn bè trợ giúp.

Nếu bạn đang gặp phải tình huống này trong năm nay, hãy thực hiện tất cả các biện pháp phòng ngừa cần thiết để bảo vệ bản thân và những người khác khỏi vi-rút COVID-19.

Trước khi bắt tay vào chuyển nhà, hãy lưu ý các khuyến nghị sau đây của chính phủ để hạn chế sự lây lan của vi-rút:

- Nếu không cần thiết phải chuyển nhà, tốt hơn nên gia hạn hợp đồng thuê hiện tại của bạn.
- Nếu nhất định phải chuyển nhà, hãy thuê một công ty chuyển nhà được công nhận sẽ áp dụng các biện pháp phòng ngừa y tế theo quy định của chính phủ.
- Nếu phải tự mình thực hiện công việc này, hãy ít nhờ người thân hoặc bạn bè giúp đỡ nhất có thể, hoặc thậm chí hoàn toàn tránh nhờ hỗ trợ. Và quan trọng nhất, hãy làm theo các biện pháp thực hành tốt cho sức khỏe, đặc biệt là:



- **Tránh chạm tay vào mặt;**



- **Thường xuyên rửa tay trong 20 giây;**



- **Ho hoặc hắt hơi vào khuỷu tay; và;**



- **Luôn giữ ở khoảng cách 2 m so với người khác.**



Trước khi chuyển nhà

- Hỏi chủ nhà về tình trạng sức khỏe gần đây của những người thuê nhà trước đó. Nếu người nào đó đang sống hoặc từng sống trong ngôi nhà tương lai của bạn có các triệu chứng liên quan đến COVID-19, hãy liên hệ với Info-Santé 811 để tìm ra các giải pháp khả thi;
- Hỏi công ty cho thuê xe tải hoặc công ty chuyển nhà để xem xe tải dùng chuyển nhà đã được khử trùng bằng dung dịch cồn hay chưa;
- Đảm bảo rằng nguồn cung cấp các sản phẩm tẩy rửa cho bạn có chất lượng tốt;
- Lập kế hoạch cho trình tự công việc để đảm bảo luôn tuân thủ các biện pháp "giãn cách xã hội".
- Lấy vật dụng nhỏ hơn ở lối vào để hạn chế việc đi ra vào qua các phòng;
- Vệ sinh và khử trùng các bề mặt thường xuyên chạm vào (ví dụ: đồ nội thất, thiết bị, tay nắm cửa) bằng dung dịch cồn;
- Đóng gói vào nhiều hộp nhất có thể trước khi chuyển, và đảm bảo thực hiện các biện pháp phòng ngừa cho sức khỏe khi sờ vào đồ vật; và
- Thỏa thuận thời điểm bạn sẽ nhận nhà với người thuê trước đó hoặc chủ nhà để tránh gặp phải nhóm người khác trong ngày chuyển nhà.



Trong khi chuyển nhà

- Nếu bạn có các triệu chứng liên quan đến COVID-19 vào ngày chuyển nhà, hãy hoãn việc chuyển nhà và áp dụng các biện pháp được đưa ra bởi các cán bộ Y tế Công cộng;
- Không nhận giúp đỡ từ người có triệu chứng COVID-19;
- Nhắc nhở mọi người khi bắt đầu chuyển nhà và tầm quan trọng của các biện pháp vệ sinh do cơ quan chính phủ quy định, và giao cho một người đảm trách vai trò "chỉ huy thực hiện các quy tắc vệ sinh".
- Tránh tụ họp quá nhiều người trong một phòng cùng lúc;
- Tuân theo quy tắc khoảng cách vật lý 2 mét với mọi người, cho dù là nhân viên chuyển nhà, bạn bè hoặc người thân, bên trong nhà ở cũng như trong hành lang và thang máy của tòa nhà (tối đa hai người);
- Sử dụng dây đai để di chuyển các thiết bị lớn nhằm tuân thủ cả các biện pháp giãn cách và biện pháp thực hành an toàn được công nhận;
- Đeo găng tay và tuân thủ các hướng dẫn sau:
 - Tháo găng tay trước khi vào xe và cho găng tay vào túi hoặc hộp có nắp đậy;
 - Rửa tay bằng xà phòng và nước hoặc dung dịch cồn mỗi khi tháo găng tay;
 - Nếu cần, hãy đeo găng tay trở lại sau khi ra khỏi xe;
- Giao thú cưng cho một người sẽ chăm sóc chúng bên ngoài nơi ở;
- Trước khi rời hẳn khỏi nhà cũ, hãy dọn dẹp các phòng trống và khử trùng tay nắm cửa bằng dung dịch cồn cho người ở tiếp theo; và
- Bất cứ khi nào có thể, hãy chọn phương án giao gửi điện tử cho hóa đơn để tránh phải sờ vào giấy.

Sau khi chuyển nhà... ổn định chỗ ở



- Vệ sinh và khử trùng các phòng bằng dung dịch cồn, hãy chú ý đến các bề mặt thường hay chạm vào, như đồ nội thất, thiết bị, tay nắm cửa, v.v.
- Đợi tối thiểu 24 giờ trước khi vứt bỏ các hộp rỗng;
- Không giữ quần áo bẩn và giặt tất cả các loại vải, như khăn trải giường, khăn và quần áo, trong nước nóng bằng bột giặt thông thường; và
- Đặc biệt chú ý khử trùng phòng tắm (tường, bồn rửa, nhà vệ sinh, bồn tắm).



Để biết thêm thông tin, xin truy cập:

- Trang web [của chính phủ về vi-rút corona](#)
- [Website của Viện sức khỏe cộng đồng](#)
- Danh [mục của chủ sở hữu giấy phép](#)
- Thông tin cho [nhân viên để giúp chuyển nhà an toàn](#) (Chỉ tiếng Pháp)
- Lời khuyên giúp [chọn công ty chuyển nhà](#)
- Lời khuyên [giúp chuyển nhà an toàn](#) (Chỉ tiếng Pháp)
- [Khuyến nghị tạm thời cho các công ty chuyển nhà](#) (Chỉ tiếng Pháp)

