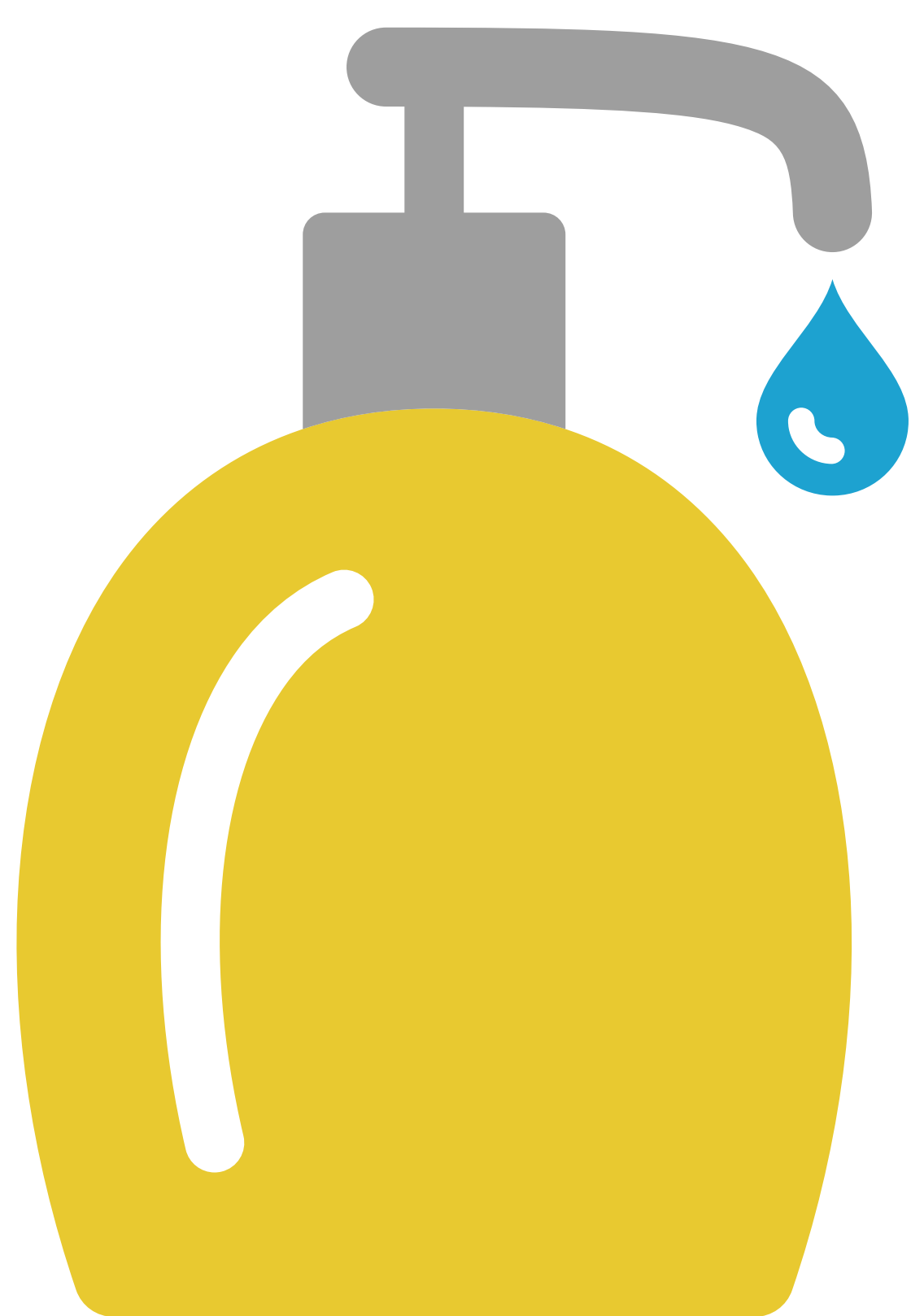


# BẢO VỆ BẢN THÂN VÀ GIA ĐÌNH CỦA BẠN SAU BÃO

**Giữ bàn tay của  
bạn sạch sẽ để  
ngăn ngừa sự lây  
lan của vi trùng.**



- Thường xuyên rửa tay bằng xà phòng và nước sạch (luôn luôn rửa tay trước bữa ăn và sau khi đi vệ sinh).
- Nếu bạn không có xà phòng và nước sạch, hãy sử dụng chất khử trùng tay có cồn.

Nếu bạn cảm thấy lo lắng hoặc căng thẳng, hãy gọi cho Đường dây trợ giúp Tư vấn Thảm họa của SAMHSA theo số 1-800-985-5990 (nhấn phím “2” cho tiếng Tây Ban Nha) hoặc nhắn tin “TalkWithUs” cho tiếng Anh hoặc “Háblanos” cho tiếng Tây Ban Nha gửi đến 66746.

Để biết thêm thông tin, hãy truy cập: [www.cdc.gov/disasters/hurricanes](http://www.cdc.gov/disasters/hurricanes)



U.S. Department of  
Health and Human Services  
Centers for Disease  
Control and Prevention