

# Cách các giọt bắn hô hấp lan truyền



Mỗi khi bạn thở ra bằng miệng hoặc bằng mũi, bạn cũng thở ra nước, hay **giọt bắn hô hấp**.

Những giọt bắn này **có thể di chuyển** trong không khí và đáp xuống trên các bề mặt.

Hầu hết các giọt bắn nhỏ xíu không nhìn thấy được nhưng chúng **có thể chứa các phân tử vi-rút**.

Các vi-rút lan truyền qua các giọt bắn hô hấp bao gồm:

- SARS-CoV-2
- Cúm
- Vi-rút Adeno
- Vi-rút hợp bào hô hấp (RSV)

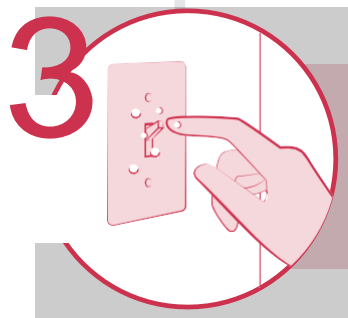
Có **5 cách** có thể lan truyền các giọt bắn hô hấp:



**1** Từ người sang người (thông qua các giọt bắn trực tiếp)



**2** Từ người sang bề mặt



**3** Từ bề mặt sang tay, sau đó từ tay sang mũi, miệng hoặc mắt

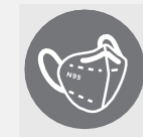


**4** Từ tay sang tay, sau đó từ tay sang mũi, miệng hoặc mắt

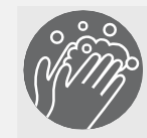


**5** Từ tay sang bề mặt

Ngăn chặn giọt bắn hô hấp lây lan:



Sử dụng thiết bị bảo hộ cá nhân



Thực hiện vệ sinh tay



Vệ sinh và khử trùng các bề mặt