



# NEWSLETTER

*August - 2021*

## NHỊP SỐNG TMA

- TMA tặng 10 bộ máy vi tính cùng 6 máy monitor đến lực lượng tuyến đầu chống dịch
- TMA Bình Định hỗ trợ lực lượng y tế chống dịch
- Cả 3 giải pháp công nghệ hỗ trợ phòng chống Covid của TMA lọt Top 20 HIS - COVID 2021
- Hơn 1000 sinh viên tham gia các sự kiện trực tuyến của TMA
- Quyền lợi bảo hiểm khi mắc bệnh viêm đường hô hấp do virus Corona
- Nhiều khoảnh khắc ý nghĩa, đáng nhớ được chia sẻ tại cuộc thi ảnh
- Bổ sung khóa học “Clean code” vào chương trình đào tạo nhân viên mới

## TMA tặng 10 bộ máy vi tính cùng 6 máy monitor đến lực lượng tuyến đầu chống dịch

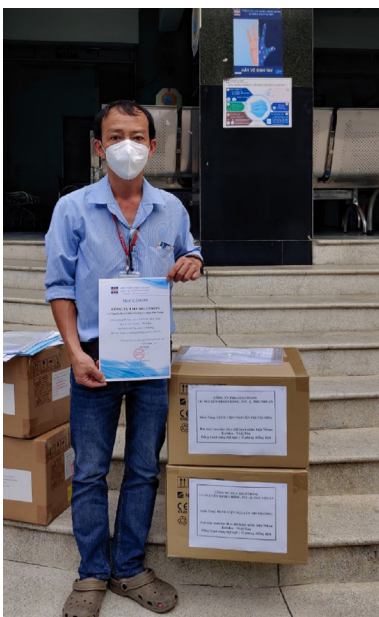
Vừa qua, TMA đã trao tặng 10 bộ máy vi tính cùng 6 máy monitor với tổng giá trị hơn 400 triệu đồng đến các Trung tâm Hồi sức tích cực người bệnh Covid-19 trực thuộc các bệnh viện tại TP.HCM để chung tay cùng các y bác sĩ tuyến đầu trong cuộc chiến chống dịch Covid-19.



Hầu hết các Trung tâm Hồi sức trong đợt hỗ trợ lần này đều vừa được thành lập và đưa vào điều trị covid. Đặc biệt, Trung tâm Hồi sức tích cực người bệnh Covid-19 trực thuộc Bệnh viện Đại học Y dược TP.HCM còn là tuyến cuối trong bậc thang điều trị người bệnh covid nên đang rất thiếu thốn về máy móc và trang thiết bị vật tư y tế.

Nhằm động viên và tiếp thêm sức mạnh để y bác sĩ thêm vững vàng trong công tác cứu chữa bệnh nhân, đẩy lùi đại dịch, TMA đã trao tặng máy vi tính và máy monitor cho các bệnh viện điều trị Covid - 19. Cụ thể, công ty đã trao tặng:

- **10 bộ máy vi tính** đến Trung tâm Hồi sức tích cực người bệnh Covid-19 tại Q. Tân Phú
- **02 máy monitor** đến Bệnh viện Nguyễn Tri Phương
- **02 máy monitor** đến Bệnh viện Dã chiến Quận 7
- **02 máy monitor** đến Bệnh viện Đại học Y dược TP.HCM



Mong rằng các thiết bị mới sẽ phần nào giúp giảm áp lực cho các y, bác sĩ, hỗ trợ điều trị tốt hơn cho các bệnh nhân đang ngày đêm chiến đấu với Covid -19.

Mến chúc đội ngũ y bác sĩ thật nhiều sức khỏe và vững tin cùng nhau, chúng ta sẽ chiến thắng đại dịch!

## TMA hỗ trợ lực lượng y tế Bình Định chống dịch



Nhiều phần quà thiết thực với tổng giá trị gần 140 triệu đồng đã được TMA Bình Định gửi đến các trung tâm y tế tỉnh Bình Định và Phú Yên, nơi các y bác sĩ tuyến đầu đang ra sức chống dịch.

Hiện tại, toàn tỉnh Bình Định đang thực hiện giãn cách theo chỉ thị 15; riêng thị xã An Nhơn - nơi xuất hiện nhiều ổ dịch lớn đang thực hiện giãn cách xã hội theo chỉ thị 16. Trước tình hình dịch COVID-19 trên địa bàn đang có chiều hướng diễn biến phức tạp, số ca mắc trong cộng đồng có nguy cơ tăng cao, các nguồn lực đang được triển khai tối đa cho công tác kiểm soát và dập dịch. Lực lượng y tế tỉnh Phú Yên - Tỉnh lân cận cũng đang nỗ lực hết mình để ngăn chặn dịch lây lan trong cộng đồng, cứu chữa những ca F0 tại bệnh viện.





Nhằm tiếp sức cùng các địa phương chiến đấu đẩy lùi dịch bệnh, những ngày vừa qua, TMA Bình Định đã trao tặng nhiều thiết bị y tế cần thiết đến lực lượng y bác sĩ tuyến đầu.

Cụ thể:

- **Ủng hộ nhiều vật dụng y tế thiết yếu đến các trung tâm y tế tỉnh Bình Định, cụ thể:**
  - ▶ Trung tâm Y tế thị xã An Nhơn: 200 bộ kits test nhanh
  - ▶ Trung tâm Y tế huyện Hoài Ân: 2000 khẩu trang N95
  - ▶ Phòng Y tế huyện Phù Mỹ: 150 áo chống dịch
- **Ủng hộ 80 triệu đồng quà tặng để hỗ trợ cho các đơn vị y tế tại tỉnh Phú Yên, cụ thể:**
  - ▶ Bệnh viện dã chiến Phú Lâm: 100 bộ bảo hộ cấp độ 3,1; 140 khẩu trang N95; 50 hộp găng tay y tế; 6 máy SpO2
  - ▶ Trung tâm y tế huyện Tuy Hòa và Trung tâm y tế huyện Tuy An mỗi đơn vị 70 bộ trang phục bảo hộ cấp độ 3; 680 khẩu trang N95; 03 máy SPO2

Mong rằng với sự san sẻ thiết thực và kịp thời này, TMA Bình Định đã mang đến đội ngũ y tế những tình cảm, nguồn động viên tích cực, giúp các y bác sĩ giữ vững tinh thần, cùng đẩy lùi dịch bệnh, trả lại cuộc sống bình yên cho người dân.

Cùng nhau, chúng ta sẽ chiến thắng đại dịch!

## Cả 3 giải pháp công nghệ hỗ trợ phòng chống Covid của TMA lọt Top 20 HIS – COVID 2021



# CHÚC MỪNG

# TOP 20

HIS-COVID 2021

<https://his-covid.doimoisangtao.vn>

“

Vừa qua, chương trình “Tìm kiếm và kết nối các giải pháp đổi mới sáng tạo ứng phó dịch COVID-19 tại TP. HCM năm 2021” (HIS-COVID 2021) do Sở Khoa học & Công nghệ TP. HCM tổ chức đã chọn ra Top 20 sản phẩm – giải pháp từ 99 sản phẩm.

”

Cả 3 giải pháp công nghệ hỗ trợ phòng chống Covid của TMA đều đã xuất sắc lọt Top 20 này, bao gồm:

- ▶ **mCare** - Theo dõi sức khỏe F0 24/7 qua vòng đeo
- ▶ **T-Check**: Thiết bị khai báo y tế và kiểm soát ra vào
- ▶ **Miguards Tracking** – Giải pháp quản lý vị trí công nhân/bảo vệ/bệnh nhân

**mCare**  
Theo dõi sức khỏe F0 24/7 qua vòng đeo

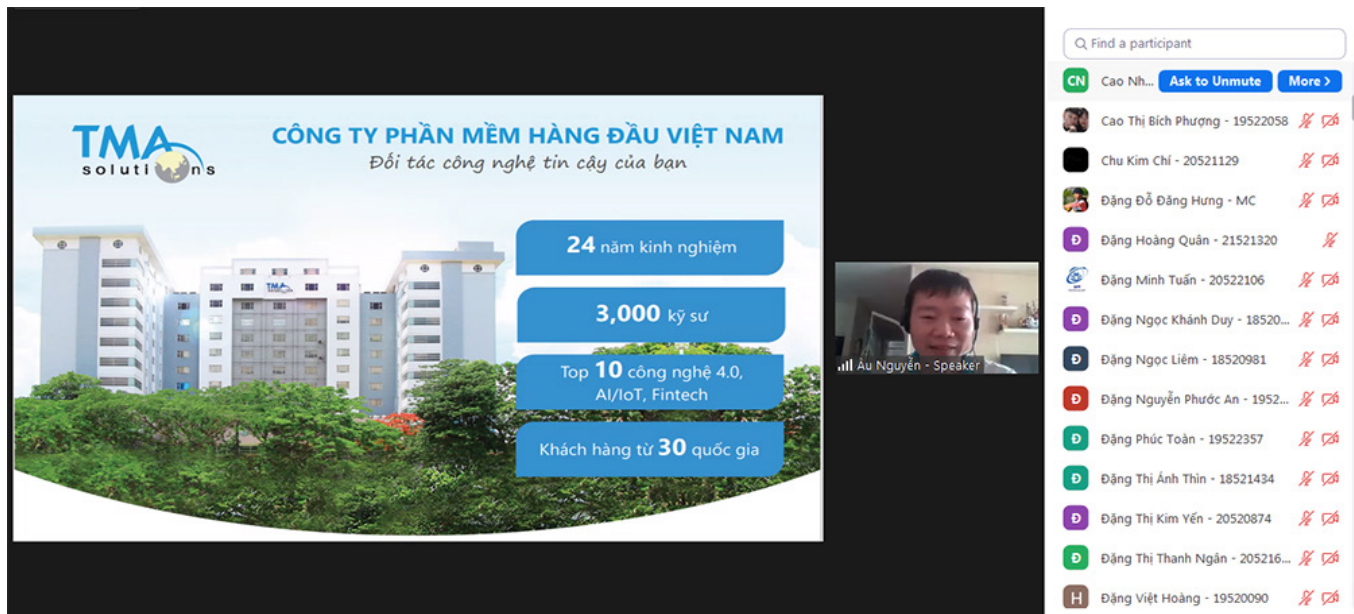
**T-Check**  
Thiết bị khai báo y tế và kiểm soát ra vào

**Miguards Tracking**  
Giải pháp quản lý cách ly và theo dõi lộ trình di chuyển

**Đây đều là những giải pháp thiết thực, hỗ trợ hiệu quả việc kiểm soát và điều trị Covid-19.**

- ▶ Theo dõi nồng độ oxy trong máu cho F0 đang được thử nghiệm tại 2 bệnh viện chữa trị Covid: Bệnh viện Dã chiến số 14 (quận Tân Phú) và Bệnh viện Lê Văn Thịnh, Q2
- ▶ T-Check đã áp dụng tại nhà máy tại Bình Dương

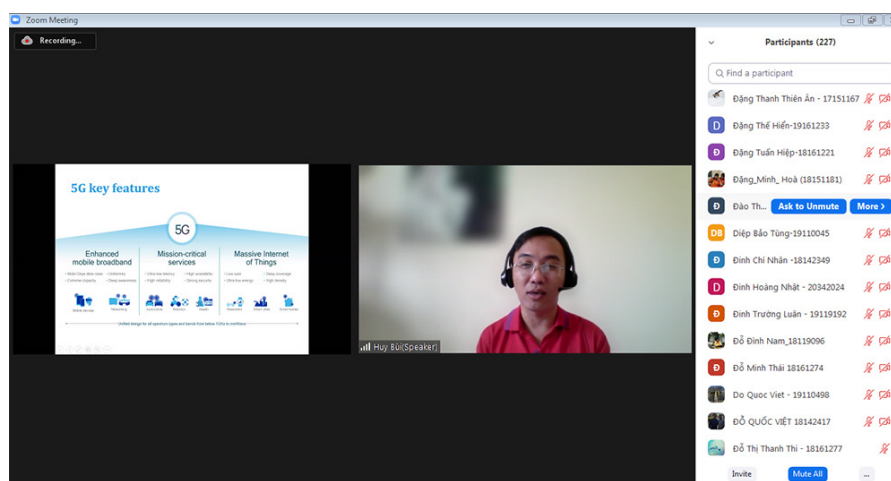
## Hơn 1000 sinh viên tham gia các sự kiện trực tuyến của TMA



Tháng 8 vừa qua, TMA đã nỗ lực phối hợp cùng các trường đại học để tổ chức nhiều webinar bổ ích về công nghệ mới và định hướng nghề nghiệp cho hơn 1000 sinh viên. Cùng với đó, TMA vẫn tích cực tham gia các sự kiện online để thu hút ứng viên, đáp ứng nhu cầu tuyển dụng.

### 1. Chuỗi các webinar về công nghệ và định hướng nghề nghiệp

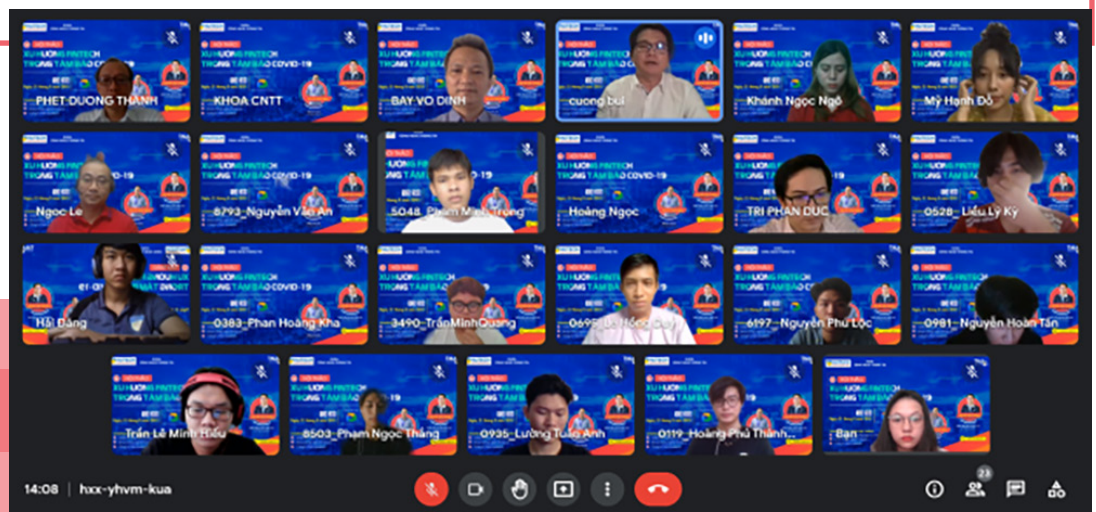
- ▶ Webinar “Sinh viên IT - Cơ hội và Thách thức” được tổ chức dành cho sinh viên Trường ĐH Công nghệ Thông tin vào ngày 31/7/2021
- ▶ Webinar “5G: Cơ hội và thách thức cho sinh viên Gen Z” được tổ chức cùng trường ĐH Sư Phạm Kỹ Thuật Tp.HCM vào ngày 28/8/2021
- ▶ Webinar “Xu hướng Fintech trong tâm bão Covid” được phối hợp tổ chức với trường ĐH Công nghệ Tp.HCM (HUTECH) vào ngày 31/8/2021



Đến với webinar “Sinh viên IT - Cơ hội và Thách thức”, với 17 năm kinh nghiệm trong lĩnh vực phát triển phần mềm, anh Nguyễn Hải Âu – Giám đốc Dự án tại TMA Solutions đã chia sẻ về thực trạng ngành CNTT hiện nay, các công nghệ đang được sử dụng phổ biến và nhu cầu nhân lực của ngành. Anh cũng nhấn mạnh, để chuẩn bị cho tương lai, nhất là trong thời kỳ Covid-19, các bạn sinh viên cần phải học kỹ các kiến thức chuyên ngành trên ghế nhà trường cũng như cải thiện kỹ năng ngoại ngữ của bản thân để có thể gia nhập các công ty chuyên nghiệp, quốc tế.

Chương trình đã kết thúc thành công tốt đẹp với hơn 300 bạn sinh viên tham gia cùng nhiều đánh giá tốt về những kinh nghiệm quý báu mà anh Âu đã mang. Webinar “5G: Cơ hội và thách thức cho sinh viên Gen Z” được tổ chức cùng trường ĐH Sư Phạm Kỹ Thuật Tp.HCM ghi nhận con số đăng ký kỷ lục với hơn 800 bạn từ nhiều ngành học. Tuy nhiên, BTC chỉ chọn lựa ra hơn 200 bạn thực sự phù hợp với chương trình để có thể nghe chia sẻ từ anh Bùi Thanh Huy – Chuyên gia công nghệ 5G tại TMA và chị Bùi Bích Thị Quỳnh Trang – Trưởng bộ phận Đào tạo. Với những cải tiến vượt trội so với các thế hệ mạng di động 3G/4G đi trước, 5G đang dần được ứng dụng rộng rãi trong mọi mặt của cuộc sống, mở ra một thời kỳ “Internet of Things” mới và webinar này chính là cơ hội để các bạn sinh viên tìm hiểu về công nghệ mới cũng như khám phá các cơ hội nghề nghiệp chưa từng có dành cho sinh viên trong TMA 5G Project.

Cuối cùng, anh Bùi Văn Cường – Giám đốc Dự án cấp cao và anh Lê Xuân Ngọc – Quản lý dự án tại TMA đã xuất hiện tại webinar “Xu hướng Fintech trong tâm bão Covid”, được phối hợp tổ chức với trường ĐH Công nghệ Tp.HCM (HUTECH). Webinar được phát trực tiếp trên fanpage trường ĐH HUTECH và Fanpage Khoa CNTT, ghi nhận hơn 1000 lượt xem. Anh Cường đã giới thiệu đến các bạn sinh viên về xu hướng Fintech và những thay đổi đáng chú ý mà Fintech tạo ra trong khối ngân hàng liên quan đến Open Banking, quản lý tài sản, định hướng tài chính, thị trường vốn, mạng xã hội đầu tư, blockchain, payment... và khẳng định “Điều quan trọng nhất Fintech hướng tới là trải nghiệm khách hàng, đó là chìa khóa của thành công”. Trong phần tiếp theo chia sẻ về TMA FinTech Center và những giải pháp đón đầu xu hướng, anh Ngọc đã cho các bạn sinh viên thấy các dự án FinTech của TMA cho các khách hàng lớn như: ACB, KPMG, Tập đoàn Hưng Thịnh... cùng các công nghệ ở phía sau. Webinar đã thu hút sự chú ý không chỉ của các bạn sinh viên CNTT mà còn các bạn SV học các ngành kinh tế, Tài chính-Ngân hàng tham dự với nhiều câu hỏi được đặt ra về sự phát triển của ngành, những xu hướng mới và tác động của FINTECH tới nhiều ngành nghề hiện nay



## 2. Chuỗi khác sự kiện online khác

Bên cạnh chuỗi webinar, TMA còn tham dự Phiên phỏng vấn của đoàn đánh giá dành cho nhóm nhà tuyển dụng do Đoàn đánh giá của AUN-QA thực hiện tại trường ĐH Khoa học Tự nhiên, cũng như tham gia khảo sát sự hài lòng của nhà tuyển dụng và cải tiến chương trình đào tạo cho các trường ĐH Văn Lang và trường ĐH Công nghệ Thông Tin – ĐH Quốc gia Tp.HCM (UIT).

Ngoài ra, TMA cũng tham dự Ngày hội việc làm trực tuyến - Job Fair Online 2021 do trường Đại học Quốc Tế - ĐHQG TP.HCM tổ chức vào ngày 30-31/8/2021 dưới hình thức trực tuyến. Tham gia Job Fair lần này, TMA mang đến nhiều vị trí tuyển dụng tại Hồ Chí Minh và Bình Định như: 5G Engineer, Tester, Business Analyst, DevOps Engineer, Data Scientist/Engineer, Developer (AI, IoT, web, mobile, Python, .Net, Java, Front – end,...) và cũng nhận được nhiều CV ứng tuyển cho các vị trí trên.



Trong các tháng tiếp theo, TMA vẫn sẽ chủ trương tổ chức và tham gia nhiều hoạt động trực tuyến nhằm tăng sự kết nối với các bạn sinh viên và các trường đại học đối tác, nhất là trong tình hình dịch Covid-19 còn diễn biến hết sức phức tạp.

## Quyền lợi bảo hiểm khi mắc bệnh viêm đường hô hấp do virus Corona

Nhiều năm nay, TMA liên tục hợp tác với công ty bảo hiểm VietinBank để cung cấp gói bảo hiểm chăm sóc sức khỏe toàn diện VBI cho toàn thể nhân viên. Với gói bảo hiểm này, quyền lợi khám, chữa bệnh của các thành viên tại nhiều bệnh viện uy tín được đảm bảo. Trong giai đoạn dịch Covid-19 đang có nhiều diễn biến phức tạp, TMA đã nỗ lực làm việc cùng VietinBank để nâng cao các quyền lợi này, cụ thể là đưa bệnh viêm đường hô hấp do virus Corona vào danh sách được chi trả.

### I. Đối tượng được bảo hiểm

- ▶ Nhân viên TMA đã ký hợp đồng lao động chính thức với công ty và người nhà đã được nhân viên mua bảo hiểm người thân
- ▶ Mắc bệnh viêm đường hô hấp do virus Corona và điều trị có thu phí tại bệnh viện, phòng khám tư...
- ▶ Hiện chưa xem xét giải quyết cho các trường hợp khám bệnh từ xa/online
- ▶ Nhân viên là FO đã khỏi bệnh trước đó, nếu bị lại sẽ được giải quyết. Các trường hợp phát sinh trước hiệu lực đơn sẽ không thuộc phạm vi bảo hiểm

### II. Thời hạn bảo hiểm

Áp dụng từ 00h 00 phút ngày 01/05/2021 đến 24h ngày 30/4/2022

### III. Mức chi trả

#### 1. Đối với nhân viên:

- ▶ Trường hợp điều trị ngoại trú do bệnh tật: Hưởng hạn mức chi phí điều trị ngoại trú do bệnh tật lên đến 10.400.000 VND.
- ▶ Trường hợp điều trị nội trú do bệnh tật: Theo hạn mức quy định trong đơn theo từng hạn mức điều trị giới hạn tại từng mục quy định cụ thể tại mục điều trị nội trú, tổng mức tối đa là 374.400.000 VND.

#### 2. Đối với người thân

- ▶ Trường hợp điều trị ngoại trú do bệnh tật: Mức tối đa là 10.400.000 VND
- ▶ Trường hợp điều trị nội trú do bệnh tật: Theo hạn mức quy định trong đơn theo từng hạn mức điều trị giới hạn tại từng mục quy định cụ thể tại mục điều trị nội trú, tổng mức tối đa là 374.400.000 VND.

### IV. Hồ sơ để được chi trả

Hồ sơ thu thập tương tự như đối điều trị ngoại nội trú với bệnh thông thường, và tử vong do bệnh, bao gồm:

- ▶ Giấy yêu cầu bảo hiểm (theo mẫu của VBI)
- ▶ Bản sao các chứng từ liên quan đến việc điều trị: đơn thuốc, sổ khám bệnh, giấy ra viện, phiếu điều trị, xét nghiệm
- ▶ Các chứng từ liên quan đến việc thanh toán chi phí y tế: hóa đơn tài chính, biên lai, phiếu thu theo quy định Bộ Tài chính, Cục thuế... Các chứng từ là bản gốc
- ▶ Trường hợp tử vong thì cung cấp giấy chứng từ, giấy xác nhận quyền thừa kế hợp pháp

## Photo Contest: Nhiều khoảnh khắc ý nghĩa, đáng nhớ chứa đựng trong từng bức ảnh

Sau gần 2 tuần phát động, BTC cuộc thi ảnh “Vui lên đi – Chiến thắng Cô Vi” đã nhận về rất nhiều hình ảnh đẹp và giàu cảm xúc. Mỗi bức ảnh đều chứa đựng những kỷ niệm đáng nhớ của các thành viên TMA cùng đồng nghiệp. Đó có thể là những giây phút xả hết nấc trong từng chuyến đi chơi, những khoảnh khắc happy hour cực vui cùng anh chị em đồng nghiệp, những hình ảnh bình dị và ấm áp trong những giờ làm việc cuối năm... Tuy mỗi bức ảnh chứa đựng trong đó một câu chuyện khác nhau nhưng đều truyền tải đến người xem những tình cảm vui tươi, ấm áp, tiếp thêm động lực để mọi người cùng nhau vững bước vượt qua mùa dịch.



Thi hình ảnh

# VUI LÊN ĐI CHIẾN THẮNG CÔ VI



### Cơ cấu giải thưởng

1

Giải nhất  
3 triệu đồng

2

Giải ba  
1 triệu đồng

Giải nhì  
2 triệu đồng

1

Giải ảnh được yêu thích nhất  
2 triệu đồng

1

2/3 chặng đường của cuộc thi đã đi qua nhưng cơ hội vẫn luôn rộng mở cho các thành viên đến sau. Nhanh tay lục tìm lại những chiếc ảnh xinh xắn, những khoảnh khắc thú vị để tham gia cuộc thi, vừa có dịp cùng đồng đội ôn lại kỷ niệm đáng nhớ trong những ngày xa cách, vừa có cơ may rinh về những giải thưởng hấp dẫn và hơn hết là lan tỏa năng lượng tích cực, tinh thần lạc quan, vui vẻ đến nhiều người hơn nữa.

## Cách thức tham dự

Gửi bài dự thi gồm hình ảnh kèm tên tác giả, dự án, DC và lời bình thật ý nghĩa về email **ic@tma.com.vn** hoặc inbox fanpage **TMA Solutions**.

- Hạn chót gửi ảnh: 15/09/2021
- Thời hạn bình chọn đến 12h00 trưa ngày 16/09/2021



Còn bây giờ, hãy cùng chiêm ngưỡng lại những bài thi đã được lên sóng qua fanpage TMA Solutions tại album Cuộc thi ảnh "Vui lên đi - Chiến thắng Cô Vĩ" và đừng quên để lại 1 like/tim cho những bức ảnh mà bạn yêu thích để giúp chủ nhân bức ảnh có thêm cơ hội giành chiến thắng.

Hình ảnh sẽ tiếp tục cập nhật liên tục trên fanpage. Các thành viên hãy theo dõi để không bỏ qua những bài dự thi sắp tới nhé!

## Tháng 8: Bổ sung khóa học “Clean code” vào chương trình đào tạo nhân viên mới

Những tháng vừa qua, hình thức đào tạo online được ứng dụng gần như 100% trong công tác đào tạo tại TMA, hỗ trợ ứng phó và thích nghi tốt trong tình hình dịch bệnh. Thông qua hình thức học online, công ty vẫn duy trì được việc phát triển kỹ năng, nâng cao năng lực nhân viên kết hợp đảm bảo an toàn mùa dịch.

Cập nhật tình hình đào tạo trong tháng 8 vừa qua:

### 1. Các khóa học online

#### Hot trend:

- C Programming - Pointers and Memory Management
- C Programming - Advanced Data Type
- Introduction to Kubernetes

#### Soft skills:

- Speaking to Persuade
- Speaking to Inspire

#### Leadership & Management:

- Designing the Organization

#### Foreign Languages:

- Learning English by Quiz: Vocabulary- Human Speech System
- Learning English by Quiz: Listening- Interesting Facts (About Languages)
- Learning English by Quiz: Reading- COVID-19 and your mental health
- Learning English by Quiz: Writing Skills Guide

### 2. Các khóa học live training qua zoom.us

#### Technical (kèm link tài liệu và training video):

- Clean Code
- Java for Testers

**New hire & soft skills cho nhân viên mới vẫn được tổ chức đều đặn hàng tuần**

### 3. Bổ sung khóa học “Clean code” cho nhân viên mới

Từ tháng 8-2021, khóa học “Clean code” được bổ sung vào gói đào tạo dành cho nhân viên mới nhằm nâng cao nhận thức về “coding standard” cho nhân viên mới để áp dụng vào dự án.

### 4. Các khóa học mới

Các khóa học mới trong tháng 9 sẽ được mở tại: <https://training.tma.com.vn/#/upcomingcourse>. Những lớp học không đủ số lượng để mở lớp sẽ được chuyển qua hình thức mentoring, hãy đăng ký lớp học mình yêu thích.

### 5. Hot jobs Quý 3 bao gồm các mảng Telecom, C/C++ fresher, Web developer

Các khóa học mới trong tháng 9 sẽ được mở tại: <https://training.tma.com.vn/#/upcomingcourse>. Những lớp học không đủ số lượng để mở lớp sẽ được chuyển qua hình thức mentoring, hãy đăng ký lớp học mình yêu thích.

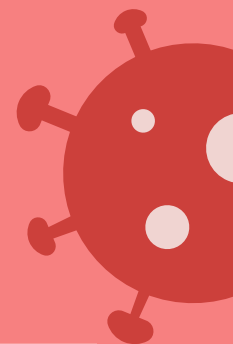
#### Quyền lợi:

- Được đào tạo trước khi vào dự án
- Hưởng 100% lương trong thời gian đào tạo
- Cơ hội làm việc tại nước ngoài
- Môi trường làm việc chuyên nghiệp

#### Yêu cầu:

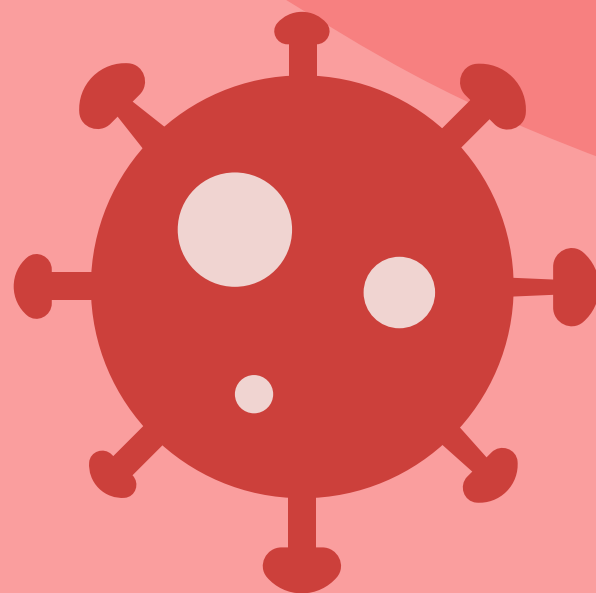
- Sinh viên vừa tốt nghiệp đại học hoặc đang chờ nhận bằng các ngành IT, ĐTVT
- Không cần kinh nghiệm làm việc

Hồ sơ gồm CV và bảng điểm nộp về [training@tma.com.vn](mailto:training@tma.com.vn)



# [Mẹo vặt]

**Giữ nhà cửa thông thoáng,  
sạch sẽ phòng dịch Covid-19**





**Nếu không biết cách vệ sinh, giữ gìn, ngôi nhà của chúng ta cũng có thể trở thành nguồn lây nhiễm Covid-19.**

Virus Corona được nhận định có tốc độ lây lan nhanh chóng đặc biệt là biến chủng Delta.

Do đó, bên cạnh việc tăng cường sức đề kháng, rửa tay thường xuyên... chúng ta cũng cần chú ý vệ sinh nhà cửa để phòng dịch bệnh.

Dưới đây là một số mẹo nhỏ giúp nhà cửa luôn thông thoáng nhưng vẫn đảm bảo công tác phòng dịch.

## 1. Vệ sinh bề mặt, vị trí được tiếp xúc nhiều



**D. KHỬ KHUẨN BỀ MẶT**

Làm sạch, vệ sinh bề mặt bằng chất tẩy rửa và chất khử trùng

**Bước 1:** Lau bề mặt bằng chất tẩy rửa để làm sạch chất bẩn

**Bước 2:** Lau khử khuẩn với dung dịch clo 0.1%, để khô 10 phút

**Bước 3:** Lau lại nước sạch để tránh hoá chất tồn lưu

Lưu ý: Môi trường cần có sự thông khí tốt (mở cửa sổ)

**ÍT NHẤT 1 LẦN/NGÀY**  
Nền nhà, tường, bàn ghế, đồ vật, bề mặt có nguy cơ tiếp xúc, khu vệ sinh

**ÍT NHẤT 2 LẦN/NGÀY TẠI NHÀ**  
**ÍT NHẤT 4 LẦN/NGÀY Ở NƠI CÔNG CỘNG**

**CÁC VỊ TRÍ TIẾP XÚC THƯỜNG XUYẾN**

LƯU Ý: TẮT CÁC THIẾT BỊ ĐIỆN TRƯỚC KHI KHỬ KHUẨN

nh ảnh, nguồn: CDC

Các bề mặt, vị trí trong ngôi nhà thường xuyên được chúng ta chạm vào như tay nắm cửa, mặt bàn, công tắc đèn, mặt kệ, bàn phím máy vi tính... rất có thể lưu lại virus sau những lần được cầm nắm, sử dụng.

Do đó, chúng cần được vệ sinh thường xuyên nhất là sau khi được chúng ta sử dụng, chạm vào.

Điều này càng phải được thực hiện thường xuyên, kỹ lưỡng hơn nếu trong gia đình có người nhiễm Covid-19.

*Cần thường xuyên khử khuẩn bề mặt các vật dụng để phòng dịch. (Ảnh: Đại học Y Dược TP.HCM).*

## 2. Vệ sinh sàn nhà

Sàn nhà là nơi thường xuyên tiếp xúc với giày, dép, là những đồ vật dễ bị vi khuẩn, virus bám vào. Để phòng tránh nguy cơ virus xâm nhập vào căn nhà, chúng ta cần phải thường xuyên vệ sinh sàn nhà bằng các chế phẩm sát khuẩn an toàn cho sức khỏe.

Mỗi lượt lau sàn, chúng ta nên đợi từ 10-15 phút để dung dịch sát khuẩn có thời gian xử lý virus, vi khuẩn. Khi vệ sinh sàn nhà, chúng ta cũng cần phải đeo khẩu trang, bao tay để hạn chế nguy cơ tiếp xúc với virus.

### 3. Dọn dẹp, xử lý đồ cũ, không sử dụng

Đồ cũ, không sử dụng sẽ chiếm dụng không gian nhà, làm cho nhà cửa không thông thoáng, tạo điều kiện cho virus dễ dàng trú ngụ, lây lan.

Do đó, chúng ta nên dọn dẹp, xử lý những vật dụng cũ, quần áo... không còn sử dụng để ngôi nhà rộng rãi, sạch sẽ hơn. Việc này cũng hạn chế nhà cửa bị ảm mốc hoặc tạo môi trường sản sinh vi khuẩn nguy hại cho sức khỏe.

### 4. Vệ sinh các thiết bị công nghệ trong nhà

Điện thoại, tivi, máy tính, máy tính bảng, bộ điều khiển từ xa... đều là những đồ vật mọi người thường xuyên dùng tay tiếp xúc. Do đó, những vật dụng này rất dễ lưu lại virus.



Để nhà cửa thông thoáng cũng là một cách phòng chống sự lây lan của dịch bệnh.

(Ảnh: Đại học Y dược TP.HCM).

Để phòng dịch, tránh lây nhiễm, chúng ta nên vệ sinh chúng thường xuyên sau mỗi lần sử dụng bằng dung dịch sát khuẩn. Sau đó, chúng ta dùng khăn lau chùi nhẹ vào bề mặt các thiết bị điện tử có trong nhà.

## 5. Vệ sinh các đồ đạc trong nhà làm từ vải

Ghế sofa là nơi các thành viên trong gia đình tiếp xúc nhiều nhất. Bởi vậy, chúng ta cần làm sạch sofa thường xuyên.

Khăn nhà bếp cũng cần được giặt sạch bằng nước nóng ít nhất một tuần một lần để loại bỏ vi khuẩn phát triển trên những bề mặt ẩm ướt.

## 6. Giặt giũ và khử khuẩn quần áo

Quần áo là những thứ tiếp xúc nhiều ở nơi công cộng và có nguy cơ bị virus bám vào cao nhất. Để đảm bảo an toàn cho ngôi nhà, các thành viên trong gia đình, chúng ta hãy thay quần áo, giặt sạch chúng ngay khi trở về nhà.

Trong lúc giặt, chúng ta cũng cần sử dụng các loại nước giặt, bột giặt và chế độ sấy khô thích hợp để loại bỏ virus. Bên cạnh đó, sau khi tiếp xúc với đồ bẩn, bạn nên rửa tay bằng xà phòng ngay lập tức.

Khay hoặc giỏ đựng quần áo cũng là những đồ vật nên được vệ sinh sạch sẽ mỗi ngày.

## 7. Tạo môi trường thông thoáng, trong lành

Đảm bảo thông gió bằng cách tăng cường thông gió tự nhiên trong ngôi nhà của bạn. Chúng ta cũng nên mở cửa cho thoáng khí, đón nắng vào nhà, hạn chế ở trong phòng máy lạnh dưới 25 độ C.

Nguồn: [vietnamnet.vn](http://vietnamnet.vn)