

Kế Hoạch Hành Động Lành Mạnh INFORMED để Giữ Sức Khỏe

Tên: _____ Ngày: _____



Bước 1: Đánh dấu tình trạng hiện tại của bạn...

Hỏi: Tình trạng hiện tại của tôi về việc bảo vệ bản thân và gia đình khỏi bị nhiễm COVID-19 là gì?

Không nghĩ đến việc được

- xét nghiệm
- chích ngừa

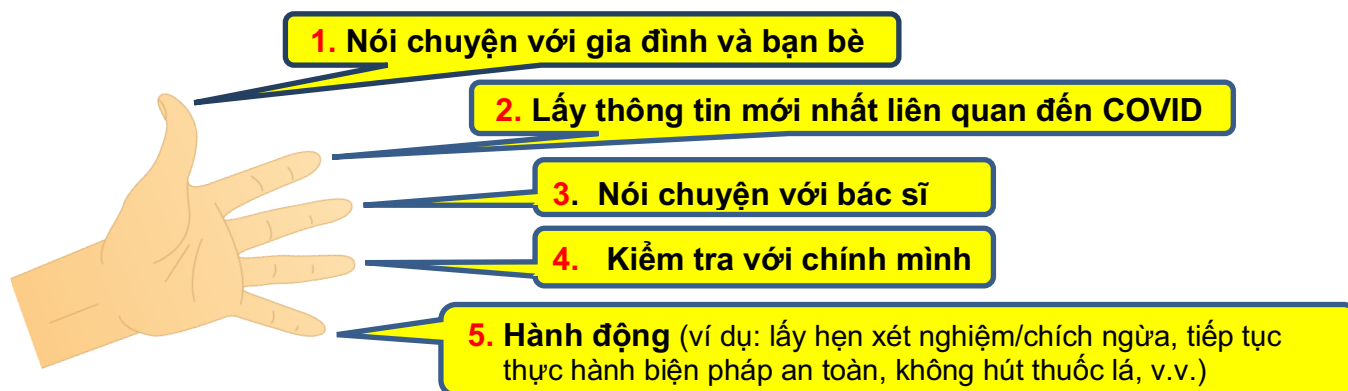
Muốn được ...

- xét nghiệm
- chích ngừa

Đã được...

- xét nghiệm
- chích ngừa

Bước 2: Chọn 1 hoặc nhiều mục hành động



Bước 3: Cam kết thực hiện một hoặc nhiều mục hành động

Đánh dấu trong các ô vuông bên dưới tương ứng với mục hành động đã chọn và ghi bên dưới làm gì hay làm sao để hoàn thành các mục đó.

**TÔI CAM KẾT GIỮ GÌN SỨC KHỎE BẰNG CÁCH
THỰC HIỆN NHỮNG "HÀNH ĐỘNG LÀNH MẠNH" NÀY TRONG TUẦN TỚI.**

- 1. Nói chuyện với gia đình và bạn bè
Về
- 2. Lấy thông tin mới nhất liên quan đến COVID
Nguồn:
- 3. Nói chuyện với bác sĩ
Về
- 4. Kiểm tra với chính mình
Đặt những câu hỏi này:
- 5. Hãy hành động
Tôi sẽ