

# Vi-rút Corona Mới Lạ (2019-nCoV)

## 1. Vi-rút Corona là gì?

Vi-rút Corona là một quần thể lớn của vi-rút. Nhiều loại vi-rút của họ này lây nhiễm giữa các loài động vật, nhưng một số loại vi-rút Corona ở động vật có thể tiến hóa (thay đổi) thành một loại vi-rút Corona mới ở người và có thể lây lan từ người sang người. Đây chính là điều đã xảy ra với loại vi-rút Corona mới được biết đến với tên gọi SARS-CoV-2, nguyên nhân gây ra bệnh được gọi tên là COVID-19). Những căn bệnh do vi-rút Corona gây ra ở người thường khiến người mắc bị ốm ở mức độ nhẹ đến trung bình, giống như bệnh cảm lạnh thông thường. Có những dạng bệnh, giống như vi-rút SARS hoặc vi-rút MERS, thì gây ra bệnh nhiễm trùng nghiêm trọng như viêm phổi.

## 2. Vi-rút Corona lây truyền như thế nào?

Giống như những bệnh về đường hô hấp khác, chẳng hạn như bệnh cúm, vi-rút Corona ở người thường được lây phổ biến nhất là từ một người đã bị nhiễm và rồi lan sang những người khác với những triệu chứng điển hình là:

- Các nhiễm giọt văng ra khi ho và hắt hơi
- Tiếp cận với người, chẳng hạn như chăm sóc một người bị nhiễm
- Chạm vào một vật thể hoặc bề mặt có chứa vi-rút, sau đó sờ vào miệng, mũi, hoặc mắt của mình trước khi rửa tay

Chúng tôi đang tìm hiểu thêm từng ngày về mức độ dễ dàng lây lan của chủng vi-rút Corona mới này và khoảng thời gian người bị nhiễm sẽ mắc bệnh. Khi có thêm thông tin mới, chúng tôi thông tin đến cho quý vị.

Xin đừng cho rằng ai đó thuộc một sắc tộc hoặc quốc tịch nào đó thì có khả năng mắc COVID-19; chủng vi-rút mới này lây nhiễm ở người thuộc nhiều sắc tộc và quốc gia khắp thế giới.

## 3. Những triệu chứng của COVID-19 là gì?

Các trường hợp mắc bệnh được báo cáo có phạm vi dao động ở những người có triệu chứng từ bệnh nhẹ đến ốm nặng, rồi yêu cầu phải nhập viện, cho đến tử vong.

Các triệu chứng bao gồm:

- Sốt
- Ho
- Khó thở
- Ốm nặng



### Các Ý Chính

- Vi-rút Corona có thể lây nhiễm khi tiếp xúc gần người, hoặc do động chạm vào một vật thể hoặc bề mặt có chứa vi-rút.
- Các bước giúp ngăn ngừa những bệnh nhiễm trùng hô hấp khác sẽ giúp ngăn ngừa vi-rút Corona mới lạ.
- Sở Y Tế Công Cộng đang tích cực làm để ngăn chặn sự lây lan của vi-rút Corona mới lạ trong Quận LA.
- Gọi đến 211 nếu quý vị có các thắc mắc khác

### Để có thêm thông tin:

Sở Y Tế Công Cộng Quận Los Angeles

<http://publichealth.lacounty.gov/media/Coronavirus/>

Các Trung Tâm Kiểm Soát và Ngăn Ngừa Bệnh Tật (CDC)  
<http://www.cdc.gov/coronavirus/novel-coronavirus-2019.html>

Tổ Chức Y Tế Thế Giới  
<https://www.who.int/health-topics/coronavirus>

# Vi-rút Corona Mới Lạ (2019-nCoV)

## 4. Tôi nên làm gì nếu bản thân có những triệu chứng này và gần đây có đi đến một quốc gia bị lây nhiễm?

Bằng chứng từ các quốc gia khác cho thấy rằng giống như bệnh cúm, hầu hết mọi người sẽ có các triệu chứng ở mức độ nhẹ và nên ở nhà thêm 24 giờ sau khi bị sốt. Một số nhóm người nhất định nên sớm gọi điện cho bác sĩ của họ, bao gồm người già, phụ nữ có thai, những người có hệ miễn dịch dễ bị tổn thương hoặc có các vấn đề y khoa trước đó. Nếu quý vị khó thở hoặc nôn hết các đồ ăn uống dưới dạng chất lỏng, hãy đến một phòng cấp cứu hoặc gọi cho 911, nếu không, cách tốt hơn là gọi điện thoại cho bác sĩ của quý vị trước khi tìm đến các dịch vụ chăm sóc.

Quý vị cũng nên gọi điện thoại cho bác sĩ nếu quý vị có tiếp xúc gần với một người nhiễm COVID-19. Ghé thăm website của Trung Tâm Kiểm Soát Dịch Bệnh (CDC) để biết danh sách cập nhật các quốc gia chịu ảnh hưởng nặng nề nhất bởi COVID-19 tại <https://www.cdc.gov/coronavirus/2019-ncov/travelers/index.html>

## 5. Tôi có thể được xét nghiệm vi-rút Corona không?

Việc xét nghiệm không trợ giúp được gì nếu quý vị không có các triệu chứng. Tuy nhiên, hầu hết mọi người sẽ khỏe lên khi được nghỉ ngơi, vì vậy không cần đến gặp bác sĩ nếu quý vị có các triệu chứng nhẹ. Nếu quý vị xuất hiện triệu chứng khó thở và không thể ngừng nôn hết các đồ ăn uống dưới dạng chất lỏng, hãy khám bác sĩ hoặc gọi điện thoại cho 911. Có một vài nhóm bệnh nhân nhất định như người già, những người có hệ miễn dịch bị tổn thương hoặc có các tình trạng y tế trước đó nên sớm gọi điện cho bác sĩ của mình. Nếu quý vị chỉ mắc các triệu chứng nhẹ, có thể không cần đi đến cơ sở y tế để khám bác sĩ. Nếu có thắc mắc, quý vị có thể gọi điện thoại cho phòng khám hoặc bác sĩ của quý vị trước khi đến.

## 6. Vi-rút Corona mới lạ được điều trị như thế nào?

Không có cách điều trị cụ thể cho những bệnh gây ra bởi vi-rút Corona mới lạ này. Tuy nhiên, có nhiều triệu chứng có thể điều trị khỏi. Việc điều trị còn tùy thuộc theo bệnh tình của bệnh nhân.

Hiện tại không có vắc-xin để ngăn ngừa loại vi-rút Corona mới lạ này. Hãy thận trọng với các sản phẩm lừa bịp được tung bán qua những tuyên bố vô căn cứ rằng có thể ngăn ngừa hoặc điều trị bệnh gây nhiễm trùng mới này.

## 7. Vi-rút Corona có đang lây lan ở Hoa Kỳ không?

Đã có một vài trường hợp được xác định tại Hoa Kỳ mà những người này không hề đi đến quốc gia nào bị lây nhiễm. Điều này gợi ý rằng đang có sự lây lan trong cộng đồng tại Hoa Kỳ và sự lây lan này có thể tiếp tục.

## 8. Tôi có thể bảo vệ bản thân bằng cách nào khi tôi đi lại?

Vào thời điểm này, Trung Tâm Kiểm Soát và Ngăn Ngừa Bệnh Tật (Centers for Disease Control and Prevention, CDC) khuyến nghị mọi người nên tránh tất cả những chuyến đi không thiết yếu đến các quốc gia đang chịu ảnh hưởng nặng nề nhất bởi COVID-19. Theo dõi thông tin trên trang web Thông Tin về COVID-19 liên quan đến Đi Lại của CDC tại <https://www.cdc.gov/coronavirus/2019-ncov/travelers/index.html> để được cập nhật thông tin về các khuyến nghị. Thực hiện các bước để ngăn chặn sự lây lan của các bệnh về đường hô hấp, ví dụ như bệnh cúm, cũng sẽ giúp ngăn chặn các loại vi-rút Corona. Trao đổi với bác sĩ của quý vị trước chuyến đi để đảm bảo quý vị được chủng ngừa các loại vắc-xin và dùng các loại thuốc được khuyến nghị tới điểm đến của quý vị một cách cụ thể để bảo vệ sức khỏe của quý vị.

# Vi-rút Corona Mới Lại (2019-nCoV)

## 9. Chính Quyền Liên Bang đang thực hiện những tác động nào liên quan đến những du khách vừa từ Trung Quốc và Iran đến?

Do sự bùng phát COVID-19 tại Trung Quốc đại lục và Iran, có các chi thị của Nhà Trắng đang được thực hiện:

- Hạn chế cho nhập cảnh vào Hoa Kỳ tất cả những người có quốc tịch nước ngoài đã đến hoặc ở Trung Quốc đại lục và Iran trong vòng 14 ngày qua. Lệnh này có thể được Tổng Thống cho gia hạn cứ mỗi 14 ngày một lần.
- Yêu cầu tất cả công dân Hoa Kỳ và những người người họ hàng gần của họ khi từ Trung Quốc về lại thì phải bị buộc nhập cảnh qua một trong mười một sân bay của Hoa Kỳ (bao gồm LAX), và ở đó, họ sẽ được các nhân viên Hải Quan và Biên Phòng Hoa Kỳ sàng lọc.
  - Nếu du khách có những dấu hiệu của bệnh về đường hô hấp, họ sẽ được gửi đến một cơ sở chăm sóc sức khỏe để được xét nghiệm bổ sung.
  - Nếu du khách đã có mặt ở tỉnh Hồ Bắc vào bất kỳ thời điểm nào trong vòng 14 ngày vừa qua, họ sẽ được kiểm dịch tại một địa điểm an toàn và được giám sát về dấu hiệu nhiễm bệnh trong vòng 14 ngày tính từ lần họ bị phơi nhiễm.
  - Nếu du khách đến từ những địa điểm khác ở Trung Quốc và có tiếp xúc cận với một trường hợp được xác nhận là nhiễm vi-rút Corona mới lại, họ cũng sẽ chịu kiểm dịch trong vòng 14 ngày tính từ lần họ bị phơi nhiễm.
  - Nếu du khách đến từ những địa điểm khác của Trung Quốc và không có tiếp cận với một trường hợp nào được xác nhận là nhiễm vi-rút Corona mới lại, họ sẽ được phép đi đến điểm đến cuối cùng của mình, nơi đây họ sẽ được sở y tế công cộng địa phương giám sát và yêu cầu họ phải ở trong nhà và tránh đến những địa điểm công cộng trong vòng 14 ngày kể từ ngày đã có tiếp xúc.

## 10. Chính Quyền Liên Bang đang thực hiện những hành động nào liên quan đến những du khách đến từ các quốc gia khác bị lây nhiễm?

CDC đang khuyến nghị rằng bất kỳ du khách nào đến từ các quốc gia khác đang bùng phát bệnh COVID-19 và có thể có các triệu chứng sốt, ho, hoặc khó thở trong vòng 14 ngày sau khi rời đi nên gọi điện thoại cho bác sĩ của họ và thực hiện tự cách ly (Tránh tiếp xúc với người khác và không đi lại trên các phương tiện công cộng khi đang bị bệnh).

## 11. Sở Y Tế Công Cộng sẽ giám sát những du khách tự cách ly như thế nào?

Dựa theo sự hướng dẫn mới về đi lại, Sở Y Tế Công Cộng sẽ thường xuyên giám sát những trường hợp có tiềm năng nhiễm bệnh để xem họ có phát sinh bất kỳ triệu chứng nào hoặc sốt hay không. Đây cũng là quy trình tương tự mà chúng tôi sử dụng với những bệnh lây lan khác, chẳng hạn như bệnh sởi. Sở Y Tế Công Cộng cũng sẽ giám sát những người tiếp xúc trong vòng 14 ngày tính từ lần họ phơi nhiễm cuối cùng, sau giai đoạn đó, họ không còn nguy cơ mắc COVID-19.

# Vi-rút Corona Mới Lại (2019-nCoV)

## 12. Tôi có thể làm gì để bảo vệ bản thân và những người khác để không bị mắc những bệnh nhiễm trùng hô hấp giống như 2019-nCoV?

Cũng như những bệnh khác về đường hô hấp, có những bước thực hiện mà mọi người có thể làm hàng ngày để giảm nguy cơ mắc bệnh hoặc lây truyền cho người khác khỏi những loại vi-rút hiện hành.

Quý vị nên:

- **Ở nhà khi quý vị bị ốm.**
- Thường xuyên rửa tay bằng xà-phòng và nước trong thời gian tối thiểu là 20 giây, đặc biệt là sau khi đi vệ sinh; trước khi ăn; và sau khi xì mũi, ho, hoặc hắt hơi.
- Sử dụng một chất khử trùng rửa tay bằng cồn có tối thiểu 60% là cồn nếu không có sẵn xà-phòng và nước. Luôn rửa tay bằng xà-phòng và nước nếu nhìn thấy rõ là tay bị bẩn.
- Tránh lấy tay chưa được rửa sạch để chạm vào mắt, mũi, và miệng của quý vị.
- Hạn chế tiếp xúc gần, như hôn và dùng chung cốc hoặc dụng cụ, với người bị ốm.
- Thường xuyên vệ sinh và khử trùng các đồ vật và bề mặt thường chạm vào bằng một loại nước xịt vệ sinh hoặc khăn lau thường dùng trong nhà.
- Dùng khăn giấy che miệng khi quý vị ho hoặc hắt hơi, sau đó ném khăn vào thùng rác. Nếu quý vị không có khăn giấy, hãy dùng tay áo của mình (không dùng tay).
- Mặt nạ là công cụ hiệu quả nhất khi được các nhân viên chăm sóc y tế và người bị bệnh sử dụng đúng cách.
- Tiêm vắc-xin phòng cúm để ngăn ngừa bệnh cúm nếu quý vị chưa thực hiện trong mùa này.

## 13. Tôi có nên đeo khẩu trang không?

Không khuyến nghị những người khỏe mạnh đeo khẩu trang để bảo vệ bản thân không bị mắc COVID-19, trừ khi một chuyên gia chăm sóc y tế khuyến là nên thực hiện. Những người mắc COVID-19 và có các triệu chứng nên sử dụng khẩu trang để bảo vệ những người khác không bị lây nhiễm. Nhân viên y tế và những người đang chăm sóc người bị nhiễm COVID-19 trong một hoàn cảnh gần nên đeo khẩu trang.

## 14. Trường học hoặc doanh nghiệp có thể bị đóng cửa không?

Nếu COVID-19 lây lan rộng rãi trong một cộng đồng, có thể cần khuyến nghị việc đóng cửa trường học hoặc doanh nghiệp để trợ giúp ngăn chặn sự lây lan của bệnh. Cơ quan y tế công cộng khuyến khích các tổ chức và trường học nên xem xét và cập nhật các kế hoạch khẩn cấp của mình và xem xét các cách giúp tiếp tục các dịch vụ quan trọng nếu các hoạt động tại chỗ tạm thời phải giảm thiểu. Trao đổi với trường học hoặc trung tâm chăm sóc ban ngày của con quý vị để tìm hiểu về kế hoạch vận hành khẩn cấp của họ và chuẩn bị trước các sắp xếp thay thế có thể thực hiện để chăm sóc trẻ nhỏ. Cũng nên trao đổi với chủ lao động và tìm hiểu xem quý vị có thể được yêu cầu thực hiện điều gì nếu xảy ra tình trạng đóng cửa hoặc giảm các hoạt động tại nơi làm việc của quý vị.

# Vi-rút Corona Mới Lại (2019-nCoV)

## 15. Tôi có thể làm gì nếu tôi trở nên căng thẳng vì COVID-19?

Khi quý vị nghe, đọc, hoặc xem tin tức về một đợt bùng phát một bệnh truyền nhiễm, việc cảm thấy lo lắng và có các biểu hiện căng thẳng là bình thường - dù cho đợt bùng phát đó ảnh hưởng lên những người ở xa nơi quý vị sinh sống và quý vị có nguy cơ mắc bệnh ở mức thấp. Điều quan trọng là hãy chăm sóc sức khỏe thể chất và tinh thần của chính quý vị. Để biết thêm về những mẹo mà quý vị có thể thực hiện để trợ giúp đối diện, đọc "Đối diện với căng thẳng trong những đợt bùng phát bệnh truyền nhiễm" trên website của Sở Y Tế Công Cộng. Để được trợ giúp, hãy gọi điện thoại cho Đường Dây Trợ Giúp 24/7 Trung Tâm Tiếp Cận Sở Sức Khỏe Tâm Thần Quận Los Angeles theo số điện thoại (800) 854-7771 hoặc gọi cho 2-1-1.

## 16. Tôi còn có thể làm gì?

- Tìm kiếm một nhà cung cấp dịch vụ chăm sóc sức khỏe nếu quý vị vẫn chưa có.
- Cập nhật các bộ cứu hộ khẩn cấp của quý vị với đồ ăn, nước và đồ dùng có thể kéo dài trong một vài ngày trong trường hợp có nhu cầu kiếm dịch. Dù cho điều này không chắc chắn, điều quan trọng là cần chuẩn bị sẵn sàng khi quý vị có thể gặp phải tình huống khẩn cấp bất kỳ.
- Tiếp tục khuyến khích các môi trường trong đó TẤT CẢ các thành viên trong cộng đồng của chúng ta đều được chào đón.
- Hãy luôn theo dõi thông tin với những nguồn đáng tin cậy để được cập nhật bằng những tin tức chính xác về vi-rút Corona mới lại.
  - Sở Y Tế Công Cộng Quận Los Angeles (LACDPH, cấp Quận)
    - <http://publichealth.lacounty.gov/media/Coronavirus/>
  - Sở Y Tế Công Cộng California (CDPH, cấp Tiểu Bang)
    - <https://www.cdph.ca.gov/Programs/CID/DCDC/Pages/Immunization/nCOV2019.aspx>
  - Các Trung Tâm Kiểm Soát và Ngăn Ngừa Bệnh Tật (CDC, cấp Quốc Gia)
    - <http://www.cdc.gov/coronavirus/novel-coronavirus-2019.html>
  - Tổ Chức Y Tế Thế Giới (WHO, cấp Quốc Tế)
    - <https://www.who.int/health-topics/coronavirus>

Nếu quý vị có thắc mắc và muốn nói chuyện với ai đó, hãy gọi 2-1-1