

# Vi-rút Corona Mới (2019-nCoV)

## Sở Y Tế Công Cộng Los Angeles Hướng Dẫn Cho Các Cư Sở Tập Thể

Sở Y Tế Công Cộng Quận Los Angeles (Sở Y Tế Công Cộng) đề nghị quý vị trợ giúp nhằm chuẩn bị và giúp ngăn ngừa sự lây lan của chủng vi-rút Corona mới lạ (mới) tại Quận Los Angeles. Trên toàn cầu, số lượng người bị nhiễm chủng vi-rút gây ra “bệnh vi-rút Corona 2019” (được viết tắt là COVID-19) này tiếp tục tăng lên tại Trung Quốc đại lục và các nơi khác. Theo thông tin của Trung Tâm Kiểm Soát và Ngăn Ngừa Bệnh Tật và Tổ Chức Y Tế Thế Giới, các xu hướng khắp toàn cầu hiện tại cho thấy rằng chủng vi-rút này có thể lây lan trên toàn thế giới, gây ra đại dịch. Chúng ta cần phải chuẩn bị để ngăn ngừa sự lây lan của bệnh truyền nhiễm này tại địa phương.

Mặc dù mức độ rủi ro sức khỏe trực tiếp nhiễm COVID-19 của công chúng nói chung tại Los Angeles vẫn được xem là ở mức thấp, Sở Y Tế Công Cộng đang chủ động thực hiện các bước đi nhằm ngăn ngừa sự lây lan của bệnh truyền nhiễm này. Chúng tôi đặc biệt khuyến nghị tất cả các tổ chức xem xét và cập nhật các kế hoạch khẩn cấp của mình và xem xét các cách giúp tiếp tục các dịch vụ thiết yếu nếu các hoạt động tại chỗ tạm thời phải giảm thiểu. Chúng tôi rất lo ngại về việc nếu có một trường hợp nhiễm COVID-19 xuất hiện tại một môi trường tập thể như của quý vị có thể dẫn đến lây lan nhanh chóng của dịch bệnh. Chúng tôi muốn cung cấp cho quý vị một vài thông tin tổng quan về COVID-19 cũng như những hành động cụ thể mà quý vị nên thực hiện nhằm trợ giúp ngăn chặn sự lây lan của các bệnh truyền nhiễm về đường hô hấp, trong đó có COVID-19 tại địa điểm của quý vị.

Quý vị nên ghé thăm trang web về Vi-rút Corona Mới của DPH để tìm hiểu về các tài nguyên, bao gồm Hướng dẫn dành cho Doanh nghiệp và Chủ lao động, Các Câu hỏi Thường gặp và các đề họa thông tin tại:

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

### **Thông Tin Tổng Quát**

#### **Vi-rút Corona mới là gì?**

Vi-rút Corona là một họ vi-rút lớn. Nhiều loại vi-rút trong 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) và lây nhiễm sang người, sau đó lây lan từ người sang người. Đây là điều đã xảy ra với loại vi-rút Corona mới lạ hiện hành. Những căn bệnh do vi-rút Corona gây ra ở người thường khiến người nhiễm vi-rút 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.

#### **Các triệu chứng phổ biến của COVID-19 là gì?**

Các thông tin có được vào thời điểm này thể hiện rằng các triệu chứng của chủng vi-rút mới này giống như một bệnh về đường hô hấp, chẳng hạn như ho, sốt, và trong một vài trường hợp, thở ngắn hoặc khó thở.

#### **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 bị nhiễm xuất hiện các triệu chứng, và rồi lan sang những người khác thông qua:

- Các nhiễm giọt văng ra khi một người bị nhiễm ho hoặc hắt hơi
- Tiếp xúc gần 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 quý vị trước khi rửa tay.

COVID-19 hoàn toàn mới, và chúng tôi đang tìm hiểu thêm từng ngày về cách lây lan của vi-rút cũng như khoảng thời gian mà người bị nhiễm vi-rút sẽ có các triệu chứng bệnh. Khi thông tin thay đổi, chúng tôi sẽ thông báo cho quý vị. Đừng giả định ai đó có rủi ro nhiễm vi-rút corona mới lạ dựa vào chủng tộc/dân tộc hoặc quốc gia của họ.

# Vi-rút Corona Mới (2019-nCoV)

## Sở Y Tế Công Cộng Los Angeles Hướng Dẫn Cho Các Cư Sở Tập Thể

### Các Cư Sở Tập Thể

**Ở mức độ tổ chức, có các biện pháp phòng ngừa nào nên được thực hiện để giảm thiểu sự lây lan của các loại vi-rút về đường hô hấp, giống như chủng vi-rút gây ra COVID-19?**

- Giáo dục và nhấn mạnh tầm quan trọng của những hành động phòng ngừa mà các cá nhân có thể thực hiện hàng ngày (vui lòng xem bên dưới).
- Khuyến khích và hỗ trợ nhân viên và tình nguyện viên của quý vị ở nhà khi họ bị ốm. Nhắc nhở họ ở nhà và không đến nơi làm việc cho đến khi họ không còn bị sốt trong khoảng thời gian tối thiểu là 24 giờ mà không cần sử dụng thuốc hạ sốt.
- Cung cấp đủ trang thiết bị để thực hiện vệ sinh tốt, bao gồm việc dễ dàng tiếp cận với các khu vực vệ sinh sạch sẽ và đúng chức năng, xà phòng, khăn giấy, và chất khử trùng rửa tay bằng cồn.
- Giảm thiểu tối đa, nếu có thể, tiếp xúc gần và dùng chung các đồ vật như tách, thức ăn và đồ uống.
- Định kỳ vệ sinh và khử trùng tất cả các bề mặt và vật dụng thường chạm vào, chẳng hạn như tay nắm cửa, tay vịn cầu thang, mặt bàn, tay nắm vòi và điện thoại. Sử dụng các chất tẩy rửa thường dùng và thực hiện đúng theo các hướng dẫn trên nhãn sản phẩm
- Cung cấp thông tin chính xác về vi-rút corona mới lạ cho thành viên cư sở tập thể và nhân viên cũng như các bước mà họ có thể thực hiện để bảo vệ chính họ và gia đình.

*Những hành động phòng ngừa mà các cá nhân có thể thực hiện hàng ngày:*

- Ở nhà khi quý vị bị ốm. Ở nhà trong thời gian tối thiểu là 24 giờ sau khi quý vị không còn bị sốt hoặc các triệu chứng của sốt mà không cần sử dụng thuốc hạ sốt.
- Thường xuyên rửa tay bằng xà-phòng và nước trong thời gian tối thiểu là 20 giây. Nếu không có sẵn xà-phòng và nước, sử dụng một chất khử trùng rửa tay bằng cồn có nồng độ cồn tối thiểu là 60%.
- Dùng một khăn giấy để che miệng khi quý vị ho và hắt hơi, và sau vứt bỏ khăn giấy đi và ngay lập tức rửa tay. Nếu quý vị không có khăn giấy, hãy dùng tay áo của mình (không dùng tay).
- Hạn chế tiếp xúc gần với người bị ốm.
- 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.

**Điều gì cơ sở chúng tôi nên chuẩn bị sẵn sàng thực hiện nếu tình hình lây nhiễm COVID-19 trong cộng đồng tăng lên?**

Tình hình lây nhiễm COVID-19 trong cộng đồng tăng lên sẽ làm tăng mức độ rủi ro cao hơn cho công chúng nói chung, và cần thực hiện thêm các biện pháp phòng ngừa bổ sung để ngăn ngừa sự lây lan trong cộng đồng địa phương bất kỳ. Các cư sở tập thể nên có một kế hoạch và chuẩn bị sẵn sàng thực hiện các hành động bổ sung sau đây nếu được Sở Y Tế Công Cộng khuyến nghị:

- Có một kế hoạch trao đổi với nhân viên và tình nguyện viên của quý vị. Hãy truy cập trang web [publichealth.lacounty.gov](http://publichealth.lacounty.gov) của chúng tôi để biết thông tin chính xác và nội dung cập nhật mà quý vị có thể sử dụng để trao đổi cho nhân viên và tình nguyện viên. Hãy nhận diện và giải quyết các rào cản tiềm tàng về ngôn ngữ, văn hóa và người khuyết tật khi trao đổi thông tin về COVID-19 cho công nhân và những người quý vị phục vụ.
- Lập kế hoạch khi nhân viên vắng mặt. Không yêu cầu giấy nghỉ phép của nhà cung cấp chăm sóc sức khỏe cho nhân viên hoặc tình nguyện viên bị mắc bệnh về đường hô hấp cấp tính để cho phép họ nghỉ làm hoặc quay lại làm việc. Các văn phòng cung cấp chăm sóc sức khỏe và cơ sở y tế sẽ cực kỳ bận rộn và không thể cung cấp loại giấy tờ đó kịp thời.
- Lập kế hoạch các cách giúp tiếp tục các dịch vụ thiết yếu nếu các hoạt động tại chỗ tạm thời phải giảm thiểu.

# Vi-rút Corona Mới (2019-nCoV)

## Sở Y Tế Công Cộng Los Angeles Hướng Dẫn Cho Các Cư Sở Tập Thể

- Xem lại kế hoạch kiểm soát lây nhiễm của quý vị để quản lý các ca truyền nhiễm có thể lây lan qua khí dung và đảm bảo rằng quý vị có thể nhanh chóng nhận diện và cách ly các cư dân trong cơ sở có dấu hiệu hoặc triệu chứng mắc COVID-19 qua việc giám sát thông thường.
- Nếu cơ sở của quý vị có nhân viên cung cấp dịch vụ chăm sóc cho cư dân hoặc cá nhân, thì hãy nhắc nhở nhân viên rằng họ phải sử dụng các Biện Pháp Phòng Ngừa Tiêu Chuẩn với mọi tương tác có nguy cơ tiếp xúc với dịch tiết cơ thể và cần đặc biệt nhấn mạnh việc vệ sinh tay. Biện Pháp Phòng Ngừa Tiêu Chuẩn bao gồm:
  - Đeo găng tay nếu dự kiến tiếp xúc với máu, dịch tiết cơ thể, dịch tiết đường hô hấp hoặc các bề mặt có khả năng bị nhiễm bẩn.
  - Mặc áo choàng dùng một lần nếu quần áo có thể bị vấy bẩn bởi máu, dịch tiết cơ thể, hoặc dịch tiết đường hô hấp.
  - Đeo khẩu trang nếu dự kiến dịch tiết được hô hấp có thể tiếp xúc với miệng và mũi.
  - Thay găng tay và áo choàng sau mỗi lần gặp gỡ và rửa tay hoặc sử dụng chất khử trùng rửa tay có cồn ngay lập tức sau khi tháo găng tay.
  - Rửa tay bằng xà-phòng và nước khi nhìn thấy tay bẩn hoặc bị dây bẩn bởi dịch tiết đường hô hấp.
- Nếu xác định có cư dân bị ốm, hãy gọi xin tư vấn y tế, trừ khi bệnh nhân ốm nặng và có thể cần nhập viện.
- Dành phòng bệnh riêng nơi cư dân có các triệu chứng cảm và cúm có thể lưu trú trong tòa nhà, phòng riêng hoặc khu vực riêng. Giường ở các khu vực này cần đặt cách nhau tối thiểu 6 feet hoặc khoảng cách từ đầu đến chân cách giường 3 feet. Có thể sử dụng màn hình di động để khuyến khích tuân thủ với các khu vực cách ly.
- Cần xác định phòng vệ sinh riêng nếu có thể và chỉ dành riêng cho những cá nhân bị ốm sử dụng.
- Sở Y Tế Công Cộng sẽ hợp tác với quý vị nếu một trong các cư dân của quý vị được cho là ca nghi nhiễm COVID-19 để đảm bảo triển khai các biện pháp kiểm soát lây lan thích hợp.

### Biết tiếp cận thông tin đáng tin cậy ở đâu

Hãy cảnh giác với tin tức lừa đảo và tin giả xung quanh vi-rút corona mới lạ. Thông tin chính xác, bao gồm công bố về các ca nhiễm mới tại Quận LA, sẽ luôn được Sở Y Tế Công Cộng công bố thông qua các thông cáo báo chí, mạng xã hội và trên trang web của chúng tôi. Trang web có thêm nhiều thông tin về COVID-19, bao gồm các Câu Hỏi Thường Gặp, đồ họa, và hướng dẫn xử lý căng thẳng, cũng như mẹo về rửa tay.

- Sở Y Tế Công Cộng Los Angeles (LACDPH, Quận)
  - <http://publichealth.lacounty.gov/media/Coronavirus/>
  - Mạng xã hội: @lapublichealth
- Đường Dây Nóng 24/7 của Trung Tâm Tiếp Nhận thuộc Sở Sức Khỏe Tâm Thần Quận Los Angeles (800) 854-7771.

Các nguồn thông tin đáng tin cậy khác về vi-rút corona mới lạ bao gồm:

- Sở Y Tế Công Cộng California (CDPH, Tiểu Bang)
  - <https://www.cdph.ca.gov/Programs/CID/DCDC/Pages/Immunization/nCOV2019.aspx>
- Trung Tâm Kiểm Soát và Phòng Ngừa Dịch Bệnh (CDC, Quốc Gia)
  - <http://www.cdc.gov/coronavirus/novel-coronavirus-2019.html>
- Tổ Chức Y Tế Thế Giới (WHO, Quốc Tế)
  - <https://www.who.int/health-topics/coronavirus>

Nếu quý vị có thắc mắc và muốn được trao đổi, hoặc cần hỗ trợ tìm kiếm chăm sóc y tế, hãy gọi đường dây Thông Tin của Quận Los Angeles theo số 2-1-1. Đường dây này hoạt động 24/7.