

Vi-rút Corona Mới (COVID-19)

Sở Y Tế Công Cộng Quận Los Angeles Hướng Dẫn Cho Cha Mẹ Trẻ Nhỏ

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 nên đại dịch. Chúng ta cần phải chuẩn bị để ngăn ngừa sự lây lan của bệnh truyền nhiễm này tại địa phương.

Hiểu cách vi-rút Corona lây lan

COVID-19 có khả năng lây lan theo cách giống như những bệnh về đường hô hấp khác, như bệnh cúm. Người ta cho rằng vi-rút này lây lan từ một người bị nhiễm xuất hiện các triệu chứng, rồi lây lan sang những người khác thông qua:

- Các nhiễm giọt văng ra thông qua ho và 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 mình trước khi rửa tay

Dạy gia đình quý vị về tầm quan trọng của thực hiện các bước ngăn ngừa nhiễm bệnh

Tại thời điểm này, không có vắc-xin hoặc chưa chữa được COVID-19. Thuốc kháng sinh chỉ chữa các triệu chứng nhiễm khuẩn gây ra bởi vi khuẩn, vì vậy, kháng sinh không có tác dụng với vi-rút gây ra COVID-19. Điều tốt nhất quý vị có thể làm để bảo vệ chính mình là thực hiện các bước sau để tránh nhiễm bệnh:

- Thường xuyên rửa tay và rửa tay thật kỹ. Sử dụng xà-phòng và nước trong thời gian tối thiểu là 20 giây. Nếu không có sẵn xà-phòng và nước, hãy sử dụng một chất khử trùng rửa tay bằng cồn có tối thiểu 60% là cồn trong thời gian tối thiểu là 20 giây.
- Giảm thiểu tiếp xúc gần với người khác khi có thể.
- Hạn chế tiếp xúc gần với người bị ốm. Cố gắng cách xa người bị ốm tối thiểu 6 feet – ví dụ: nếu quý vị thấy ai đó ho, hãy tránh xa người đó.
- Định kỳ vệ sinh và thường xuyên 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.
- Không dùng chung đồ vật như dụng cụ, cốc, đồ ăn, và đồ uống.
- Tiêm phòng cúm để bảo vệ chống lại bệnh cúm.

Hiểu về triệu chứng của COVID-19

Hầu hết mọi người sẽ mắc bệnh nhẹ hoặc bình thường và sẽ khỏe lại mà không bị biến chứng. Triệu chứng ở trẻ em thường nhẹ hơn, song chúng ta vẫn đang tiếp tục tìm hiểu về căn bệnh này. Chúng ta đều biết rằng có một số người, chủ yếu là người lớn, sẽ mắc bệnh nghiêm trọng và cần đi đến bệnh viện.

Các triệu chứng bao gồm:

- Sốt

Vi-rút Corona Mới (2019-nCoV)

Sở Y Tế Công Cộng Quận Los Angeles Hướng Dẫn Cho Cha Mẹ Trẻ Nhỏ

- Ho
- Khó thở

Hãy chăm sóc kỹ hơn nếu quý vị có nguy cơ mắc bệnh nặng từ COVID-19

Một số người có khả năng mắc bệnh nghiêm trọng nếu họ bị nhiễm COVID-19. Số này bao gồm người cao tuổi, người mắc HIV hoặc ung thư, do họ có hệ miễn dịch yếu, và những người mắc bệnh tim hoặc phổi. Những người này cần chăm sóc kỹ hơn để tránh tiếp xúc gần với những người ốm khác và liên hệ với nhà cung cấp y tế của mình ngay lập tức nếu họ bị bệnh.

Biết cần làm gì nếu quý vị bị bệnh:

- Ở nhà hoặc về nhà trong thời gian sớm nhất khi quý vị bắt đầu cảm thấy không khỏe, thậm chí nếu quý vị có triệu chứng nhẹ như đau đầu hoặc hơi sổ mũi. 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.
- Rửa tay sạch và thường xuyên.
- Dùng một khăn giấy để che miệng khi quý vị ho và hắt hơi, và sau đó ném 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).
- Cố gắng cách xa người khác tối thiểu 6 feet.
- Khi quý vị mắc bệnh, nếu có thể, đừng chăm sóc người khác.
- Nếu quý vị có vật nuôi, tránh tiếp xúc kể cả việc cưng nựng, ôm ấp, để cho vật nuôi hôn hoặc liếm, và cho vật nuôi ăn chung đồ ăn khi quý vị bị ốm.
- Nếu quý vị cần chăm sóc người hoặc vật nuôi khi quý vị bị ốm, hãy rửa tay quý vị trước và sau.
- Vệ sinh và thường xuyên 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.
- Không dùng chung đồ vật như dụng cụ, cốc, đồ ăn, và đồ uống cũng như đồ vệ sinh cá nhân như bàn chải và khăn mặt.
- Uống thật nhiều đồ lỏng.
- Thuốc trị cảm và cúm không cần kê đơn có thể hạ sốt và giúp quý vị cảm thấy dễ chịu hơn. Hãy nhớ tuân theo hướng dẫn sử dụng trên bao bì. Cần lưu ý rằng các loại thuốc này sẽ không giúp quý vị ngừng lây lan vi trùng.
 - Không nên cho trẻ nhỏ dùng thuốc có chứa aspirin (acetylsalicylic acid) bởi các loại thuốc này có thể gây loại bệnh lạ song nghiêm trọng gọi là hội chứng Reye. Thuốc không chứa aspirin bao gồm acetaminophen (Tylenol®) và ibuprofen (Advil®, Motrin®).
 - Không nên cho trẻ nhỏ dưới 2 tuổi dùng thuốc không cần kê đơn mà không tham khảo trước với bác sĩ.
- Xin hỗ trợ chăm sóc y tế, nếu cần thiết.

Hãy theo dõi biểu hiện của các triệu chứng nghiêm trọng như sốt cao hơn, thở nhanh, hụt hơi hoặc mất nước (không thể nuốt chất lỏng).

Vi-rút Corona Mới (2019-nCoV)

Sở Y Tế Công Cộng Quận Los Angeles
Hướng Dẫn Cho Cha Mẹ Trẻ Nhỏ

HÃY ĐỂ DÀNH PHÒNG CẤP CỨU VÀ BỆNH VIỆN ĐỂ CHỮA TRỊ CÁC BỆNH NHÂN MẮC BỆNH NGHIÊM TRỌNG!

- Bệnh nhân nhẹ không nên đến phòng cấp cứu hoặc bệnh viện để điều trị.
- Hầu hết bệnh nhân mắc bệnh có triệu chứng giống như cúm sẽ khỏe lại mà không cần gặp bác sĩ hay dùng thuốc đặc biệt.

Vệ sinh

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, đồ chơi trẻ em, đồ điều khiển từ xa, tay nắm vòi, và điện thoại. Sử dụng các chổi tẩy rửa thường dùng và thực hiện đúng theo các hướng dẫn trên nhãn sản phẩm

Cân nhắc ảnh hưởng của COVID-19 với trường học, công việc và các hoạt động khác

Trường học và nơi trông giữ trẻ:

- Hãy đảm bảo rằng quý vị đã đăng ký nhận thông báo (như cuộc gọi tự động, và thư điện tử) từ trường học hoặc nơi trông giữ trẻ.
- Hãy cân nhắc cách quý vị sẽ quản lý việc chăm sóc trẻ nhỏ nếu trường học đóng cửa, trả trẻ sớm hoặc có những thay đổi khác trong khi hoạt động.
- Hãy tham vấn trường của con quý vị cách trẻ có thể tiếp tục học nếu trẻ không đến trường.

Làm việc:

- Hãy tìm hiểu về chính sách nghỉ phép ở công sở, bao gồm tình huống quý vị cần có giấy của bác sĩ.
- Hãy hỏi về các phương án làm việc tại nhà nếu quý vị có công việc có thể phù hợp làm việc từ xa.

Chăm sóc người khác:

- Hãy lập kế hoạch chăm sóc các thành viên gia đình là người già, người khuyết tật hoặc người bệnh nếu họ, hoặc người chăm sóc của họ bị ốm.

Các Tình Huống Khác:

- Đối với các nhiệm vụ hoặc tình huống không thể tránh được, hãy ngừng lại, nghỉ kỹ cách quý vị có thể tự bảo vệ mình và người khác nhiều nhất có thể. Các chiến lược bao gồm sử dụng đồ bảo hộ, cách người khác càng xa càng tốt, và giảm thời gian lưu lại tại một địa điểm.

Chuẩn bị tại nhà

- Hãy đảm bảo rằng quý vị biết số điện thoại phòng khám bác sĩ của mình, trung tâm chăm sóc cấp cứu địa phương và cơ sở cấp cứu để quý vị có thể gọi những nơi này khi quý vị bị ốm thay vì chỉ đến tận nơi. Viết các số điện thoại quan trọng lên tủ lạnh, và trong điện thoại của quý vị.
- Nếu quý vị chưa có nhà cung cấp y tế, đường dây thông tin số 2-1-1 của Quận có thể giúp quý vị tìm một nhà cung cấp y tế.
- Bổ sung đồ ăn khô, nước và các nhu yếu phẩm cho bộ dụng cụ khẩn cấp trong trường hợp quý vị cần ở nhà.
- Chuẩn bị đầy đủ vật tư thuốc men kê đơn cũng như thuốc không cần kê đơn để chữa trị các triệu chứng cảm và cúm.

Vi-rút Corona Mới (2019-nCoV)

Sở Y Tế Công Cộng Quận Los Angeles Hướng Dẫn Cho Cha Mẹ Trẻ Nhỏ

- Nếu quý vị cảm thấy lo lắng hoặc quá hoang mang, hãy đọc bài viết "[Xử Lý Căng Thẳng Trong Các Đợt Bùng Phát Các Bệnh Truyền Nhiễm](#)" trên trang web của Sở Y Tế Công Cộng. Để nhận sự trợ giúp, hãy trao đổi với bác sĩ của quý vị hoặc gọi tới Đường Dây Nóng 24/7 của Trung Tâm Tiếp Nhận thuộc Sở Sức Khỏe Tâm Thần Quận Los Angeles theo số (800) 854-7771.

Biết nơi để tiếp cận thông tin đáng tin cậy

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 công bố bởi Sở Y Tế Công Cộng 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 số 2-1-1, đường dây này hoạt động 24/7.

911 không dành cho thông tin về y tế!
Hãy luôn mở các đường dây khăn cấp.