

COVID-19

COVID-19 là gì?

COVID-19 do vi-rút SARS-CoV-2 gây ra. Hầu hết những người bị nhiễm COVID-19 có các triệu chứng nhẹ và một số người có thể bị nhiễm bệnh và không bao giờ có triệu chứng. Tuy nhiên, COVID-19 cũng có thể gây bệnh nặng, dẫn đến tử vong. Một số người [có nguy cơ mắc bệnh COVID-19 nặng hơn](#). Sau khi bị nhiễm bệnh, một số người gặp phải tình trạng hậu COVID, gồm một loạt các triệu chứng mới hoặc tái phát hay những vấn đề sức khỏe kéo dài, có thể đến nhiều tuần hoặc nhiều tháng. Ngay cả những người ban đầu không có triệu chứng cũng có thể gặp tình trạng hậu COVID. Để biết thêm thông tin, xem trang thông tin của CDC về [Các Hội Chứng Hậu COVID](#).

Các biến thể của vi-rút Corona là gì?

Giống như tất cả các loại vi-rút, SARS-CoV-2 liên tục biến đổi thông qua đột biến. Những đột biến này ngày càng tăng thêm và tạo ra các phiên bản vi-rút hơi khác so với vi-rút chủng gốc, được gọi là “các biến thể”. Đôi khi, đột biến dẫn đến hậu quả là vi-rút lây lan dễ dàng hơn, khiến con người bị bệnh nặng hơn, hoặc làm cho vi-rút trở nên kháng thuốc hoặc vắc-xin. Các loại vắc-xin COVID-19 được sử dụng ở Hoa Kỳ giúp phòng ngừa khỏi bị nhiễm bệnh nghiêm trọng và tử vong do các biến thể, bao gồm cả biến thể Omicron. Để biết thêm thông tin, xem trang web của CDC về [Những Điều Quý Vị Cần Biết về Các Biến Thể](#).

COVID-19 lây lan như thế nào?

Vi-rút SARS-CoV-2 lây lan từ người sang người chủ yếu thông qua các giọt nhỏ từ đường hô hấp của người mắc COVID-19 phát tán vào không khí. Ví dụ, khi người mắc bệnh nói, hát, ho, la hét, hắt hơi hoặc thở gấp, những giọt dịch nhỏ sau đó được những người khác hít vô hoặc rơi vào mắt, mũi, hay miệng của họ. Nguy cơ lây nhiễm của một người càng tăng thêm khi họ ở càng gần người mắc bệnh COVID-19. Những nơi khép kín, có sự thông gió kém làm tăng nguy cơ bị lây nhiễm. Điều này là do các giọt dịch nhỏ tập trung nhiều vi-rút có thể lan truyền trong không khí ở khoảng cách xa hơn 6 feet. Chúng thậm chí có thể lơ lửng trong không khí sau khi người nhiễm bệnh đã rời khỏi phòng. Một cách lây truyền khác của vi-rút, tuy ít phổ biến hơn những cũng có thể xảy ra, đó là thông qua việc chạm vào bề mặt có những dính giọt dịch nhỏ trên đó và sau đó chạm vào mắt, mũi hay miệng. Để biết thêm thông tin, xem trang thông tin của CDC về [Cách thức lây lan của COVID-19](#).

Các triệu chứng của COVID-19 là gì?

Các triệu chứng của COVID-19 có thể bao gồm một hoặc nhiều biểu hiện sau đây: sốt, ớn lạnh, ho, thở hụt hơi hoặc khó thở, cảm giác mệt mỏi, đau nhức cơ hoặc toàn thân, đau đầu, đau cổ họng, mất ói hoặc ói mửa, tiêu chảy, nghẹt mũi hoặc chảy nước mũi, hay đột ngột bị mất vị giác hoặc khứu giác. Một số người bị nhiễm COVID-19 không bao giờ có triệu chứng.

Nếu tôi có các triệu chứng của COVID-19 thì sao?

Nếu quý vị có các triệu chứng của COVID-19, hãy ở nhà, tránh xa những người khác và làm xét nghiệm COVID-19 ngay lập tức. Xin lời khuyên của bác sĩ nếu quý vị có bất kỳ triệu chứng nào khiến quý vị lo lắng. Truy cập ph.lacounty.gov/covidcare để tìm hiểu thêm về những điều quý vị cần làm nếu bị bệnh. Để biết thông tin về cách để làm xét nghiệm COVID-19, truy cập ph.lacounty.gov/covidtests/how. Nếu quý vị cần trợ giúp để tìm bác sĩ, hãy gọi đến đường dây trợ giúp 24/7 tại số 2-1-1, hoặc truy cập vào trang 211LA.org.

Khi nào tôi cần phải làm xét nghiệm COVID-19?

Điều quan trọng là quý vị phải làm xét nghiệm COVID-19, ngay cả khi quý vị đã được chích ngừa [cập nhật](#) các liều vắc-xin của mình:

- Nếu quý vị có các triệu chứng của COVID-19
- Nếu quý vị là người có tiếp xúc gần với người nhiễm COVID-19 (xem định nghĩa về người có tiếp xúc gần bên dưới)

COVID-19

- Ngoài ra, xét nghiệm trước và sau khi tham dự một buổi tụ họp hoặc một sự kiện cũng như trước và sau khi có chuyến đi cũng là điều quý vị nên làm.

Truy cập ph.lacounty.gov/covidtests để biết thêm thông tin về khi nào cần làm xét nghiệm và cách để được xét nghiệm.

Nếu tôi có kết quả xét nghiệm COVID-19 dương tính thì sao?

Điều này có nghĩa là xét nghiệm đã phát hiện ra vi-rút COVID-19. Rất có thể quý vị đã nhiễm COVID-19 và có thể lây truyền bệnh cho người khác. Quý vị phải cách ly (tránh xa những người khác) trong ít nhất 5 ngày. Khi đang trong thời gian cách ly, quý vị bắt buộc phải đeo loại khẩu trang có mức độ bảo vệ cao khi quý vị phải ở gần những người khác. Tuân thủ nghiêm ngặt theo các hướng dẫn cách ly tại ph.lacounty.gov/covidisolation.

Thông báo với tất cả những người đã tiếp xúc gần với quý vị rằng họ đã bị phơi nhiễm. Họ có thể đã bị nhiễm bệnh và phải thực hiện các biện pháp để giảm nguy cơ lây lan COVID-19. Cung cấp cho họ [hướng dẫn dành cho người có tiếp xúc gần](https://ph.lacounty.gov/covidcontacts), có sẵn bằng nhiều ngôn ngữ tại ph.lacounty.gov/covidcontacts. Những người đã tiếp xúc gần phải tuân theo các hướng dẫn này ngay cả khi họ cảm thấy khỏe mạnh hoặc đã được chích ngừa.

Tìm hiểu thêm về kết quả xét nghiệm tại [Hiểu Ý nghĩa Kết quả Xét nghiệm Vi-rút của Quý vị](https://ph.lacounty.gov/covidtests) trên trang ph.lacounty.gov/covidtests.

Tôi có thể nhận thuốc điều trị COVID-19 không?

Nếu quý vị có các triệu chứng và xét nghiệm dương tính với COVID-19 VÀ có [nguy cơ bị bệnh nặng cao hơn](https://ph.lacounty.gov/covidtests), quý vị có thể dùng các loại thuốc nhằm giúp quý vị không phải nhập viện. Quý vị có thể hội đủ điều kiện để được điều trị nếu từ 65 tuổi trở lên HOẶC ở bất kỳ độ tuổi nào nếu theo lời khuyên của bác sĩ. Một vài trong số các loại thuốc này ở dạng thuốc dùng qua đường miệng (thuốc uống) và một số là ở dạng thuốc tiêm.

Có một số cách khác nhau để nhận thuốc điều trị COVID-19.

- Bác sĩ có thể kê đơn thuốc cho quý vị.
- Quý vị có thể sử dụng chương trình Xét nghiệm để được Điều trị của liên bang, hoặc gọi đến Dịch vụ Khám Sức khỏe Từ xa của Sở Y tế Công cộng (theo số 833-540-0473, đường dây làm việc tất cả các ngày trong tuần, từ 8 giờ sáng đến 8 giờ 30 tối). Dịch vụ xét nghiệm để được điều trị này cho phép quý vị được làm xét nghiệm COVID-19, đánh giá tình trạng và nhận thuốc uống điều trị COVID-19 nếu quý vị hội đủ điều kiện.

Nếu quý vị có nguy cơ bị bệnh nặng do COVID-19 cao hơn, hãy gọi cho bác sĩ hoặc dịch vụ xét nghiệm để được điều trị ngay lập tức, ngay cả khi các triệu chứng của quý vị là nhẹ. Đừng trì hoãn: thuốc phát huy tác dụng tốt nhất khi được dùng sớm nhất ngay khi có thể sau khi các triệu chứng khởi phát.

Để biết thêm thông tin về các loại thuốc và cách để nhận thuốc, truy cập vào trang ph.lacounty.gov/covidmedicines.

Khi nào tôi được coi là người có tiếp xúc gần với người bị nhiễm COVID-19?

Quý vị là “người có tiếp xúc gần” nếu quý vị đã ở trong cùng một không gian trong nhà với người nhiễm COVID-19 trong tổng cộng 15 phút trở lên trong khoảng thời gian 24 giờ trong khi họ có khả năng lây truyền bệnh*. Ví dụ về không gian trong nhà là tại nhà, tại phòng chờ và trên máy bay. Ví dụ về thời gian ‘tổng cộng 15 phút trở lên’ là ở trong cùng một không gian với người nhiễm bệnh trong 5 phút ít nhất 3 lần khác nhau trong 24 giờ. Lưu ý: một định nghĩa khác về “người có tiếp xúc gần” có thể được sử dụng nếu quý vị bị phơi nhiễm tại nơi làm việc hoặc trường học.

*Một người nhiễm COVID-19 được coi là có khả năng lây truyền bệnh (có nghĩa là họ có thể lây truyền COVID-19 cho người khác) từ 2 ngày trước khi các triệu chứng của họ khởi phát cho đến khi thời gian cách ly của họ kết thúc. Nếu họ có

COVID-19

kết quả xét nghiệm dương với COVID-19 nhưng không có triệu chứng, họ được coi là có khả năng lây truyền bệnh từ 2 ngày trước khi họ làm xét nghiệm cho đến khi thời gian cách ly của họ kết thúc.

Tôi cần làm gì nếu tôi là người có tiếp xúc gần với người nhiễm COVID-19?

Ở Quận LA, nếu quý vị là người có tiếp xúc gần với người nhiễm COVID-19 và không có triệu chứng, quý vị không cần phải kiểm dịch. Quý vị bắt buộc phải xét nghiệm COVID-19, theo dõi sức khỏe của mình và đeo loại khẩu trang có mức độ bảo vệ cao trong 10 ngày. Hãy tuân theo [tất cả các hướng dẫn](#) cho người có tiếp xúc gần tại ph.lacounty.gov/covidcontacts. Một số người có tiếp xúc gần với người nhiễm bệnh bắt buộc phải kiểm dịch hoặc không được đi làm nếu họ sống hay làm việc trong [môi trường có nguy cơ cao](#). Những người bị phơi nhiễm tại nơi làm việc hoặc trường học cần tuân theo hướng dẫn của [nơi làm việc](#) hoặc [trường học](#).

Khi nào thì tôi được coi là đã chích ngừa cập nhật các liều vắc-xin covid-19 của mình?

Quý vị được coi là đã được chích ngừa cập nhật các liều vắc-xin COVID-19 của mình khi quý vị đã được chích ngừa tất cả các liều chính được khuyến nghị cũng như tất cả các liều tăng cường được khuyến nghị nếu đã đến thời hạn. [Lịch Chích ngừa COVID-19](#) của DPH cho biết khi nào đến hạn chích ngừa mỗi liều. Tìm hiểu thêm trên trang web [Chích ngừa Cập nhật các Liều vắc-xin COVID-19 của Quý vị](#) của CDC.

Làm cách nào để được chích ngừa COVID-19?

Chích ngừa COVID-19 được cung cấp rộng rãi trên toàn Quận LA mà không cần hẹn trước. Truy cập vào trang www.VaccinateLACounty.com và bấm vào "[Cách để được Chích ngừa](#)" để tìm một điểm chích ngừa gần quý vị. Nếu quý vị cần trợ giúp để đặt hẹn, cần phương tiện đưa đón đến điểm chích ngừa, hoặc để yêu cầu dịch vụ chích ngừa tại nhà do không thể rời khỏi nhà, quý vị có thể gọi số **1-833-540-0473** từ 8 giờ sáng đến 8 giờ 30 tối, 7 ngày trong tuần. Thông tin cũng có sẵn 24/7 bằng nhiều ngôn ngữ tại số 2-1-1. Chích ngừa luôn có sẵn và miễn phí cho tất cả những người từ 5 tuổi trở lên, bất kể tình trạng nhập cư.

Tôi có thể nhận thuốc phòng ngừa COVID-19 không?

Có, nếu quý vị không thể được chích ngừa COVID-19 vì các lý do y khoa hoặc nếu quý vị [bị suy giảm miễn dịch ở mức độ trung bình hoặc nặng](#). Có một loại thuốc có tên là Evusheld được sử dụng *trước khi* Quý vị bị phơi nhiễm với COVID-19. Loại thuốc này có tác dụng trong việc ngăn ngừa bị nhiễm bệnh. Thuốc được chỉ định ở dạng tiêm cho người từ 12 tuổi trở lên và có cân nặng ít nhất là 88lb. Để biết thêm thông tin, hãy truy cập ph.lacounty.gov/covidmedicines và xin lời khuyên của bác sĩ.

Làm cách nào để bảo vệ bản thân và những người khác không bị nhiễm COVID-19?

- **Chích ngừa và chích (các) liều tăng cường của quý vị khi hội đủ điều kiện.** Chích ngừa là cách tốt nhất để bảo vệ không bị nhiễm COVID-19. Chích ngừa giúp làm chậm sự lây lan của các biến thể của vi-rút và giảm nguy cơ xuất hiện các biến thể mới, thậm chí còn nguy hiểm hơn.
- **Đeo khẩu trang vừa vặn và có tính năng lọc tốt.** Xem trang ph.lacounty.gov/masks để biết thêm thông tin.
- **Nhận thuốc phòng ngừa COVID-19 nếu quý vị hội đủ điều kiện** (xem ở trên).
- **Tránh những nơi COVID-19 dễ lây lan hơn**, bao gồm không gian trong nhà nơi đông người, không gian khép kín và có sự thông gió kém, những nơi mọi người nói chuyện gần nhau.
- **Cải thiện luồng không khí.** Mở cửa sổ và cửa ra vào và tránh những không gian trong nhà có sự thông gió kém. Xem [Lời khuyên giúp Giảm Rủi ro Lây nhiễm COVID-19 ở Không gian Trong nhà](#) của Bộ Y tế Công cộng California và trang thông tin về [Cải thiện Hệ thống Thông gió tại Nhà](#) của CDC để biết thêm thông tin.

COVID-19

- Chọn không gian ngoài trời cho các hoạt động xã hội và thể dục.
- Thường xuyên rửa tay và/hoặc sử dụng chất khử trùng tay, đặc biệt là sau khi đã ở nơi công cộng, nơi có các bề mặt thường xuyên bị nhiều người chạm vào. Ở nhà nếu quý vị bị ốm (bệnh).

Tuân theo các hướng dẫn tại ph.lacounty.gov/covidcontacts nếu quý vị là người có tiếp xúc gần

Xem trang ph.lacounty.gov/reducerisk để biết thêm các lời khuyên.

Tôi vẫn cảm thấy căng thẳng về COVID-19 – tôi có thể làm gì?

Ở vào thời điểm cả thế giới vẫn đang tiếp tục chiến đấu chống lại COVID-19, quý vị có thể cảm thấy bất an, lo lắng và sợ hãi cho sức khỏe của mình và người thân, các rắc rối tài chính, thay đổi trong lối sống và những yếu tố khác cũng có thể gây thêm căng thẳng. Hãy để ý đến các dấu hiệu phiền muộn, thường xuyên tự chăm sóc bản thân và tìm kiếm sự trợ giúp khi cần thiết.

Nếu quý vị hoặc người nào đó mà quý vị quen biết đang gặp khó khăn trong việc đối phó với sự căng thẳng, hãy gọi đến Đường dây Trợ giúp của Sở Sức khỏe Tâm thần Quận LA theo số 1-800-854-7771 để được trợ giúp 24/7. Quý vị cũng có thể nhắn tin “LA” đến số 741741, hoặc tham khảo ý kiến với bác sĩ của quý vị. Trang <http://dmh.lacounty.gov/resources> cung cấp lời khuyên giúp quý vị đối phó với sự căng thẳng và cải thiện sức khỏe tinh thần.

Cư dân Quận LA có quyền truy cập miễn phí vào iPrevail.com, một nguồn cung cấp thông tin về sức khỏe tâm thần trực tuyến nhằm giúp đối phó với những tác nhân gây căng thẳng trong cuộc sống hàng ngày. Sau một đánh giá nhỏ, quý vị được kết nối với dịch vụ hỗ trợ cá nhân, có thể bao gồm trò chuyện với huấn luyện viên đồng cấp, các bài học với nhịp độ phù hợp với bản thân để cải thiện sức khỏe thể chất và tinh thần, và các nhóm hỗ trợ cộng đồng. iPrevail có sẵn 24/7 bằng tiếng Anh và tiếng Tây Ban Nha.

Thông tin đáng tin cậy về COVID-19 có ở đâu?

Có rất nhiều thông tin sai lệch về COVID-19. Hãy chắc chắn rằng quý vị tìm đến các nguồn thông tin đáng tin cậy để biết thông tin chính xác về COVID-19, bao gồm những nguồn dưới đây:

- Sở Y tế Công cộng Quận Los Angeles: Thông tin về COVID-19: ph.lacounty.gov/Coronavirus
- Chích ngừa COVID-19:
 - Truy cập VaccinateLACounty.com để tìm đọc [Câu hỏi Thường gặp \(FAQ\)](#) và [tờ thông tin](#), thông tin về [Cách để được Chích ngừa](#), và nhiều thông tin khác.
- [Bộ Y tế Công cộng California](#)
- [Trung tâm Kiểm soát và Phòng ngừa Dịch bệnh \(CDC\)](#)
- [Tổ chức Y tế Thế giới \(WHO\)](#)

Gọi cho Trung tâm Tiếp nhận Cuộc gọi của DPH theo số **1-833-540-0473** hàng ngày từ 8 giờ sáng đến 8 giờ 30 tối, hoặc số **2-1-1** (hoạt động 24/7) nếu quý vị có thắc mắc hoặc để được trợ giúp về việc chích ngừa, điều trị hay để biết thông tin về các nguồn lực.

Cảnh giác với các chiêu trò lừa đảo liên quan đến COVID-19

Trong khi đại dịch COVID-19 vẫn tiếp diễn, những kẻ lừa đảo vẫn đang tìm mọi cách để lừa tiền của mọi người. Để tìm hiểu thêm về cách để tránh bị lừa đảo và những điều cần làm nếu quý vị là nạn nhân của một vụ lừa đảo, hãy truy cập trang thông tin của DPH về [Những Lừa đảo và Gian lận liên quan đến COVID-19](#).