

Bảo Vệ Bản Thân và Người Khác Không bị Nhiễm

VI-RÚT CORONA MỚI LẠ (COVID-19)

COVID-19 đang khiến mọi người bị bệnh ở khắp Los Angeles. Bệnh này lây lan giữa những người tiếp xúc gần gũi với nhau thông qua những giọt bắn được tạo ra khi người nhiễm bệnh ho, hắt hơi hoặc nói chuyện. COVID-19 có thể lây lan bởi những người không có triệu chứng.

1. Những triệu chứng mắc bệnh là gì?

- Ho, sốt, khó thở là những triệu chứng phổ biến nhất. Các triệu chứng khác là ớn lạnh, mệt mỏi, đau cơ bắp và cơ thể, đau đầu, đau họng, buồn nôn hoặc nôn mửa, tiêu chảy, nghẹt mũi hoặc chảy nước mũi, hoặc bắt đầu bị mất vị giác hoặc khứu giác. Danh sách này không bao gồm tất cả các triệu chứng có thể có.
- Hầu hết những người nhiễm COVID-19 có các triệu chứng nhẹ và tự khỏe trở lại.
- Nhưng những người lớn tuổi hoặc có các vấn đề về sức khỏe có thể bị ốm rất nặng. Nếu quý vị có bất kỳ triệu chứng nào trên đây, hãy trao đổi với một nhà cung cấp dịch vụ chăm sóc sức khỏe về việc xét nghiệm, cách ly và chăm sóc.

2. Tôi có thể làm thế nào để bảo vệ bản thân và những người khác?

- Giữ khoảng cách tối thiểu 6 feet với bất kỳ người nào khác. Một số người bị bệnh nhưng không có biểu hiện, vì vậy tránh tiếp xúc gần bất kỳ khi nào có thể.
- Thường xuyên rửa tay của quý vị bằng xà-phòng và nước trong thời gian tối thiểu là 20 giây, hoặc sử dụng một chất khử trùng rửa tay có 60% lượng cồn.
- Tránh sờ vào mắt, mũi, hoặc miệng của quý vị.
- Đeo khăn che mặt bằng vải. Nhiều nhóm tiếp cận cộng đồng có khăn che mặt để phát tặng. Nếu quý vị không thể có một trong những chiếc khăn che này, sử dụng một khăn quàng cổ hoặc mảnh vải khác để che mũi và miệng của quý vị lại.



Bảo Vệ Bản Thân và Người Khác Không bị Nhiễm

VI-RÚT CORONA MỚI LẠ (COVID-19)

- Nếu quý vị trên 65, có vấn đề về sức khỏe hoặc đang mang thai, hãy xem xét việc ở lại một nơi trú ẩn hoặc hình thức nhà ở khác cho đến khi đợt bùng phát này kết thúc. Họ có các dịch vụ để giúp quý vị tránh bị bệnh.
 - 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 bàn tay).
 - Không dùng chung đồ uống, thức ăn, các loại ống hút, thuốc lá, khăn trải giường, chăn.
 - Nếu quý vị đang dùng chung không gian với một ai đó, hãy ngủ trái đầu với người kia khi ở trong không gian đó.
 - Cố gắng vệ sinh những đồ vật mà quý vị hoặc những người khác thường hay chạm vào bằng một dụng cụ vệ sinh trong nhà hoặc khăn lau bằng cồn.

3. Tôi nên làm gì nếu tôi bị bệnh?

- Liên lạc với bác sĩ của quý vị. Nếu quý vị không có bác sĩ của mình, hãy gọi số 211 để tìm một bác sĩ. Một bác sĩ hoặc phòng khám có thể giúp quý vị được chăm sóc trong khi quý vị bị bệnh.
- Hãy cho một nhân viên tiếp cận cộng đồng hoặc nhóm chăm sóc y tế trên đường phố biết được việc quý vị đang bị bệnh. Họ có thể giúp quý vị được chăm sóc, tìm một nơi an toàn để ở lại hoặc nhận các đồ dùng hỗ trợ, quý vị cần để được khỏe hơn trong khi quý vị đang ở trên đường phố.
- Đeo một khẩu trang và giữ khoảng cách xa nhất có thể giữa quý vị và những người khác.
- Nếu quý vị thấy sức khỏe tệ đi, hãy gọi cho 911 hoặc đi ngay đến một phòng cấp cứu.

Để có thêm thông tin, ghé thăm website của chúng tôi tại

www.publichealth.lacounty.gov

10/27/20 People Experiencing Homelessness Pocket Card (Vietnamese)