

COVID-19

Cập nhật Gần đây:

1/12/21: Cập nhật để phản ánh chính sách mới yêu cầu thời gian kiểm dịch là 10 ngày và yêu cầu tự theo dõi các triệu chứng từ Ngày thứ 11 đến Ngày thứ 14 sau khi phơi nhiễm với COVID-19 hoặc sau khi đi lại/du lịch.

11/13/20: Thông tin về những việc cần làm khi quý vị có các triệu chứng, cách COVID-19 lây lan, cũng như những ai được yêu cầu phải cách ly và kiểm dịch đã được cập nhật. Nguồn lực hỗ trợ về sức khỏe tâm thần đã được bổ sung.

Các cập nhật mới nhất được tô màu vàng, bên dưới.

Sở Y tế Công cộng Quận Los Angeles cảnh báo rằng bệnh do vi-rút corona 2019 (COVID-19) đang lây lan rộng khắp trên toàn quận và yêu cầu mọi người trợ giúp để bảo vệ bản thân và cộng đồng của chúng ta. Chúng tôi khuyến khích quý vị tìm đọc các thông tin và chuẩn bị sẵn sàng cũng như thực hiện phần trách nhiệm của mình để ngăn chặn sự gia tăng đột biến số ca nhiễm COVID-19!

Những lời khuyên sau là dành cho nhân viên Dịch vụ Trợ giúp tại Nhà (IHSS) hỗ trợ các công việc gia đình và hoạt động sinh hoạt hàng ngày như:

- Vệ sinh nhà cửa
- Chuẩn bị bữa ăn / Cho ăn
- Giặt ủi
- Dịch vụ chăm sóc cá nhân (ví dụ: đi vệ sinh, chăm sóc răng miệng, tắm và chải chuốt)

1. COVID-19 lây lan như thế nào?

COVID-19 lây từ người bị nhiễm bệnh sang cho người khác thông qua:

- Các giọt nước bọt bắn ra khi ho, hắt hơi và nói chuyện.
- Tiếp xúc gần trực tiếp, chẳng hạn như chăm sóc cho người bị nhiễm bệnh.

COVID-19 cũng có thể lây lan khi chạm vào bề mặt hoặc đồ vật có chứa vi-rút và sau đó chạm vào miệng, mũi hoặc mắt. Đây không được cho là con đường lây lan chính của vi-rút. Một số người mắc COVID-19 mà không hề biểu hiện triệu chứng, nhưng họ vẫn có thể lây bệnh cho người khác.

Bất kỳ hoạt động nào cho phép mọi người tiếp xúc với nhau, đặc biệt là ở những nơi khép kín hoặc đông người, đều sẽ làm tăng nguy cơ lây truyền bệnh.

2. Các triệu chứng của COVID-19 là gì?

Các triệu chứng của COVID-19 có thể gồm có: sốt hoặc ớn lạnh, ho, thở hụt hơi hoặc khó thở, cảm thấy mệt mỏi, đau cơ bắp hoặc đau toàn thân, đau đầu, mới bị mất vị giác hoặc khứu giác, đau họng, ngạt mũi hoặc chảy nước mũi, tiêu chảy và buồn nôn hoặc nôn mửa, nhưng cũng có thể có các triệu chứng khác. Các ca bệnh được báo cáo dao động từ những người có các triệu chứng nhẹ đến những người phát bệnh rất nặng, đôi khi phải nhập viện hoặc thậm chí tử vong. Những người trên 65 tuổi và người có tình trạng bệnh lý có nguy cơ nhiễm bệnh đặc biệt cao.

Nếu quý vị có các triệu chứng của COVID-19, hãy liên hệ với bác sĩ của quý vị và thực hiện xét nghiệm COVID-19. Quý vị nên ở nhà và tách biệt khỏi những người khác cho đến khi nhận được kết quả xét nghiệm COVID-19 của mình hoặc cho đến khi bác sĩ thông báo rằng quý vị không bị nhiễm COVID-19. Để biết thêm thông tin, xin hãy truy cập ph.lacounty.gov/covidcare.

Liên hệ với bác sĩ nếu quý vị biểu hiện các triệu chứng khác không có trong danh sách mà khiến quý vị lo lắng.

COVID-19

Nếu quý vị có kết quả xét nghiệm dương tính với COVID-19 hoặc bác sĩ của quý vị cho rằng quý vị bị nhiễm COVID-19, quý vị phải tuân thủ chặt chẽ [Hướng Dẫn Cách Ly tại Nhà](#).

3. Tôi có thể được xét nghiệm COVID-19 không?

Những người có triệu chứng nhiễm vi-rút Corona cần đi xét nghiệm. Nếu quý vị cảm thấy các triệu chứng mới mà quý vị cho rằng có thể có do vi-rút Corona, hãy cho bác sĩ của quý vị biết và hỏi về việc được xét nghiệm. Quý vị cũng có thể truy cập địa chỉ covid19.lacounty.gov/testing/ hoặc gọi số 2-1-1 để đặt lịch hẹn xét nghiệm miễn phí.

Quý vị nên xét nghiệm nếu quý vị [tiếp xúc gần](#) với người bị nhiễm COVID-19. Điều này là để xem liệu quý vị có nhiễm bệnh hay không và có thể đã lây nhiễm cho người khác hay chưa. Vì là người đã tiếp xúc gần với người nhiễm bệnh nên quý vị phải kiểm dịch tại nhà trong 10 ngày kể từ lần cuối quý vị tiếp xúc với họ. Xin lưu ý rằng đây là điểm thay đổi so với hướng dẫn trước đây là yêu cầu kiểm dịch trong 14 ngày. Theo các quy tắc hiện tại, quý vị có thể kết thúc thời gian kiểm dịch sau Ngày thứ 10 nếu không xuất hiện bất kỳ triệu chứng nào và nếu quý vị theo dõi sức khỏe của mình và đặc biệt thận trọng với các biện pháp phòng ngừa COVID-19 theo quy tắc từ Ngày thứ 11 đến Ngày thứ 14. Các biện pháp phòng ngừa theo quy tắc là luôn đeo khăn che mặt mỗi khi ở xung quanh người khác, giữ khoảng cách 6 feet với người khác và rửa tay thường xuyên. Quý vị sẽ cần phải kiểm dịch trong đủ 10 ngày liên tiếp ngay cả khi quý vị có kết quả xét nghiệm âm tính. Xem hướng dẫn của cơ quan y tế công cộng về [kiểm dịch tại nhà](#) để biết thêm thông tin. Xin lưu ý rằng các quy tắc hiện tại cũng yêu cầu bất kỳ ai đến hoặc trở về Quận Los Angeles sau khi ra khỏi khu vực Nam California đều phải kiểm dịch tại nhà hoặc nơi cư trú. Các quy tắc kiểm dịch vẫn giữ nguyên nhưng áp dụng nếu quý vị đã đi lại/đi du lịch bất kể quý vị có biết mình đã phơi nhiễm với người bị nhiễm bệnh hay không.

4. Tôi có thể làm gì để bảo vệ bản thân và những người khác không bị mắc COVID-19?

Để giúp ngăn chặn sự lây lan của COVID-19, mọi người cần thực hiện các biện pháp sau:

Rửa tay:

- Rửa tay thường xuyên bằng xà-phòng và nước trong thời gian tối thiểu là 20 giây. Điều này nên được làm trước và sau khi thực hiện mọi hoạt động điều dưỡng và sau khi quý vị tháo găng tay hoặc các đồ bảo hộ khác.
- Sử dụng chất khử trùng rửa tay có nồng độ cồn tối thiểu là 60% nếu không có xà phòng và nước.
- Tránh chạm vào mắt, mũi và miệng bằng tay chưa rửa của quý vị.

Mặc trang phục bảo hộ đúng cách khi làm công việc điều dưỡng:

Găng tay:

Đeo găng tay dùng một lần cho tất cả các hoạt động điều dưỡng và vệ sinh chung, đặc biệt khi quý vị có thể có tiếp xúc với:

- Máu
- Dịch cơ thể
- Dịch tiết (như nước bọt khi chăm sóc miệng)
- Chất bài tiết (như phân hoặc nước tiểu khi chăm sóc giúp đi vệ sinh)
- Vùng da hở
- Các bề mặt hoặc mảnh vải vương máu hoặc các vật liệu có thể lây nhiễm khác

COVID-19

Khẩu trang:

Đeo khẩu trang đúng một lần trong lúc làm công việc điều dưỡng nếu bệnh nhân mắc một bệnh về đường hô hấp, không thì luôn đeo khăn che mặt khi ở gần những người khác. Đảm bảo là phải đeo khẩu trang hoặc khăn vải che mặt cho bệnh nhân trong khi thực hiện các hoạt động này. Không nên đeo khăn che mặt cho trẻ nhỏ dưới 2 tuổi, người bị khó thở hoặc bất tỉnh, hoặc người không thể tự tháo khăn che mặt mà không có trợ giúp. Những người được bác sĩ hướng dẫn là không được đeo khăn che mặt thì nên đeo tấm che mặt có rèm phủ ở mép dưới.

Vứt bỏ khẩu trang và găng tay đúng một lần sau khi sử dụng. Không được tái sử dụng.

- Khi vứt bỏ găng tay và khẩu trang, đầu tiên hãy cởi và vứt bỏ găng tay. Sau đó, lập tức rửa tay bằng xà phòng và nước trong thời gian tối thiểu 20 giây hoặc sử dụng chất khử trùng tay có chứa cồn ngay sau đó. Tiếp theo, hãy tháo và vứt bỏ khẩu trang, và rửa lại tay của quý vị bằng xà phòng và nước hoặc sử dụng chất khử trùng tay có chứa cồn ngay sau khi vứt bỏ khẩu trang.

Tạp dề/Áo choàng:

Xem xét việc sử dụng áo choàng hoặc tạp dề bằng nhựa có thể tái sử dụng hoặc có thể giặt được và khử trùng giữa những lần sử dụng.

- Đối với công việc điều dưỡng ở những nơi có thể dễ bị bắn và xịt ra tung toé.
- Đối với công việc điều dưỡng yêu cầu tiếp xúc trực tiếp với khách hàng như việc tắm gội.

Tắm gội/Đi vệ sinh:

- Nếu có thể, hãy cho bệnh nhân có triệu chứng mắc bệnh về đường hô hấp tắm tại giường để tránh bắn nước và làm ướt khẩu trang. Khi có thể, đóng nắp bồn cầu trước khi nhấn nút xả để tránh bị văng nước hoặc bắn tung toé.

Giặt ủi:

- Giặt ủi theo đúng hướng dẫn trên nhãn của nhà sản xuất. Nếu có thể, hãy giặt và sấy khô các vật dụng theo mức nhiệt độ thiết lập cao nhất cho chất liệu vải.
- Tránh giũ đồ giặt ủi.
- Nếu đồ giặt bị vấy bẩn, hãy đeo găng tay đúng một lần và giữ cho các đồ vấy bẩn không chạm vào người trong khi giặt. Rửa tay ngay sau khi tháo găng tay.
- Áo quần bẩn của người ốm có thể được giặt chung với đồ của người khác.

Cho ăn:

- Rửa tay trước khi làm bữa ăn và mặc trang phục bảo hộ phù hợp, bao gồm đeo găng tay và khẩu trang nếu bệnh nhân bị ốm trong khi quý vị cho ăn. Đeo găng tay khi rửa dụng cụ và rửa tay sau khi tháo găng tay.

Vệ sinh nhà cửa:

- Vệ sinh và khử trùng các bề mặt thường xuyên được chạm vào. Các bề mặt đó gồm có bàn, tay nắm cửa, công tắc đèn, mặt quầy bếp, tay nắm, bàn làm việc, điện thoại, bàn phím, nhà vệ sinh, vòi nước và bồn rửa tay.
- Để khử trùng, các dung dịch chất tẩy gia dụng được pha loãng, dung dịch cần có nồng độ cồn tối thiểu là 70% và các chất khử trùng phổ thông dùng trong nhà đã được đăng ký với EPA đều có hiệu quả. Để biết thêm thông tin, hãy xem Hướng Dẫn của Sở Y Tế Công Cộng "[Ngăn ngừa Sự lây lan của Bệnh Đường hô hấp tại Nhà](#)".

COVID-19

5. Tôi cần phải làm gì nếu tôi nghĩ rằng tôi có các triệu chứng nhiễm COVID-19?

Nếu quý vị cho rằng mình có các triệu chứng của COVID-19, quý vị cần liên hệ với bác sĩ của mình và hỏi xin lời khuyên.

- Ở nhà nếu quý vị bị ốm. Hãy nhờ một ai khác chăm sóc cho bệnh nhân.
- Không đi tới sở làm, trường học hoặc tới khu vực công cộng.
- Đi xét nghiệm COVID-19.
- Nếu quý vị xét nghiệm dương tính với COVID-19, hãy ở nhà cách ly cho đến khi ít nhất 10 ngày đã qua sau khi các triệu chứng của quý vị khởi phát VÀ ít nhất 1 ngày sau khi quý vị hết sốt mà không cần dùng thuốc hạ sốt VÀ các triệu chứng của quý vị đã được cải thiện. Vui lòng xem ph.lacounty.gov/covidisolation để biết thêm thông tin. Nếu quý vị xét nghiệm âm tính với COVID-19 hoặc bác sĩ cho rằng quý vị không bị nhiễm COVID-19, hãy ở nhà cho đến khi quý vị hết sốt mà không cần dùng thuốc hạ sốt trong ít nhất 24 giờ và các triệu chứng của quý vị đã cải thiện.
- Nếu quý vị sống cùng bệnh nhân và không có điều dưỡng viên khác, hạn chế thời gian ở trong phòng của bệnh nhân và sử dụng nhà vệ sinh riêng nếu có thể.
- Đeo khẩu trang khi thực hiện các hoạt động điều dưỡng và đeo khẩu trang cho bệnh nhân nếu làm vậy an toàn.
- Tránh dùng chung các đồ vật cá nhân trong gia đình như bát đĩa, ly uống nước, tách, dụng cụ ăn uống, khăn mặt hoặc đồ trải giường với người khác. Sau khi sử dụng các đồ vật này, cần rửa bằng xà phòng và nước.
- Thường xuyên vệ sinh và khử trùng các bề mặt thường xuyên chạm vào như mặt bàn, mặt bàn ăn, tay nắm cửa, thiết bị nhà tắm, nhà vệ sinh, điện thoại, bàn phím, máy tính bảng và tủ đầu giường.

Nếu quý vị xét nghiệm dương tính với COVID-19, hãy báo với tất cả các những người tiếp xúc gần với quý vị rằng họ cần phải kiểm dịch trong 10 ngày sau lần tiếp xúc cuối với quý vị. Vui lòng xem hướng dẫn về kiểm dịch tại nhà dành cho người có tiếp xúc gần (ph.lacounty.gov/covidquarantine) để biết thêm thông tin.

6. Điều gì xảy ra nếu tôi có thể đã tiếp xúc với người nhiễm COVID-19 nhưng tôi không có triệu chứng?

- Nếu là người có tiếp xúc gần, quý vị sẽ cần phải kiểm dịch trong 10 ngày liên tiếp kể từ lần cuối quý vị tiếp xúc với người nhiễm bệnh. Quý vị có thể kết thúc thời gian kiểm dịch sau Ngày thứ 10 nếu không xuất hiện bất kỳ triệu chứng nào và nếu quý vị theo dõi sức khỏe của mình và đặc biệt thận trọng với các biện pháp phòng ngừa COVID-19 theo quy tắc từ Ngày thứ 11 đến Ngày thứ 14. Đây là điểm thay đổi so với hướng dẫn trước đây là yêu cầu kiểm dịch trong 14 ngày. Các biện pháp phòng ngừa theo quy tắc là đeo khăn che mặt khi ở xung quanh người khác, giữ khoảng cách 6 feet với người khác và rửa tay thường xuyên. Quý vị được khuyến nghị nên xét nghiệm để biết mình có bị nhiễm bệnh hay không. Nếu quý vị xét nghiệm âm tính với vi-rút, quý vị vẫn cần phải kiểm dịch trong 10 ngày liên tiếp. Xem hướng dẫn của sở y tế công cộng về [kiểm dịch tại nhà](#) để biết thêm thông tin về ai được cho là người có tiếp xúc gần và họ phải làm gì. Một lần nữa, như đã lưu ý ở trên, quý vị cũng phải kiểm dịch nếu quý vị đã đến Quận Los Angeles sau khi ở ngoài khu vực Nam California bất kể quý vị là người mới đến hay là cư dân trở về nhà.
- Nếu quý vị không phải là người có tiếp xúc gần với người bị nhiễm COVID-19, thì quý vị không cần phải làm gì ngoài việc [thực hành các biện pháp phòng ngừa hàng ngày](#) và duy trì giữ khoảng cách vật lý (xã hội) và tự theo dõi các triệu chứng, chẳng hạn như sốt và ho.
- Nếu quý vị đã có tiếp xúc với một người mà họ là người có tiếp xúc với một người khác bị nhiễm COVID-19, nhưng họ không có triệu chứng (tức là tiếp xúc với một người có tiếp xúc), thì quý vị không được coi là bị phơi nhiễm với COVID-19. Nên không cần phải làm bất kỳ điều gì khác hơn là [thực hành phòng ngừa hàng ngày](#) và duy trì giữ khoảng cách vật lý (xã hội).

COVID-19

7. Điều gì sẽ xảy ra nếu tôi cảm thấy căng thẳng về COVID-19?

Việc quý vị cảm thấy lo lắng hoặc căng thẳng là điều bình thường khi nghe, đọc hoặc xem tin tức về COVID-19. Điều quan trọng là phải chăm sóc cho tinh thần cũng như sức khỏe thể chất của quý vị. [Trang web COVID-19](#) của Sở Sức Khỏe Tâm Thần Quận Los Angeles (LACDMH) và trang web 211LA (211la.org/resources/subcategory/mental-health) cung cấp các nguồn lực tại địa phương để trợ giúp về các mối lo ngại liên quan đến sức khỏe tâm thần và sức khỏe thể chất. Cư dân Quận LA có quyền truy cập miễn phí vào [Headspace Plus](#). Đây là một tổng hợp các nguồn tài liệu về chánh niệm và thiền định bằng tiếng Anh và tiếng Tây Ban Nha. Nó cũng bao gồm các bài tập vận động và giúp ngủ ngon để giúp kiểm soát sự căng thẳng, sợ hãi và lo lắng liên quan đến COVID-19. Hướng dẫn và các nguồn tài liệu cũng có trên trang [Đối Phó với Căng Thẳng](#) của Trung Tâm Kiểm Soát và Phòng Ngừa Dịch Bệnh (CDC). Nếu quý vị muốn trò chuyện với ai đó về sức khỏe tâm thần của quý vị, hãy liên hệ với bác sĩ của quý vị hoặc gọi cho Đường dây Trợ giúp 24/7 của Trung Tâm Tiếp cận Hỗ trợ của Sở Sức khỏe Tâm thần Quận Los Angeles theo số 1-800-854-7771. Quý vị cũng có thể nhấn tin "LA" đến số 74174.

8. Biết tìm nơi để có nguồn thông tin đáng tin cậy

Hãy cảnh giác với những tin tức lừa đảo, tin giả và lừa bịp về COVID-19. Hãy ghé thăm trang web về vấn đề lừa đảo về COVID-19 của Sở Y Tế Công Cộng (ph.lacounty.gov/hccp/covidscams) để biết thêm thông tin và lời khuyên về cách [tránh bị lừa đảo về chăm sóc sức khỏe trong dịch COVID-19](#). Thông tin chính xác, gồm thông báo về các ca nhiễm mới tại Quận LA, sẽ luôn do Sở Y tế Công cộng Quận LA cung cấp. Trang web có những thông tin bổ sung về COVID-19.

- Sở Y tế Công cộng Quận Los Angeles
 - <http://publichealth.lacounty.gov/media/Coronavirus/>
 - Mạng xã hội: @lapublichealth
- Gọi số 2-1-1