

# Bệnh Vi-rút Corona (COVID-19)

## Cập Nhật Gần Đây:

21/11/20: Cập nhật định nghĩa về người có tiếp xúc, cách thức lây lan của vi-rút, những điều cần làm nếu quý vị có các triệu chứng và các nguồn lực hỗ trợ ứng phó với sự căng thẳng.

Sở Y Tế Công Cộng Quận Los Angeles (Cơ Quan Y Tế Công Cộng) đang yêu cầu sự giúp đỡ của quý vị để giúp làm chậm sự lây lan của COVID-19 ở Quận Los Angeles.

## 1. COVID-19 lây lan như thế nào?

COVID-19 có khả năng lây lan tương tự như cách lây của các bệnh về đường hô hấp khác. Vi-rút này được cho là lây từ một người nhiễm bệnh sang người khác bằng cách:

- Các giọt nước bọt bắn ra khi ho, hắt hơi và nói chuyện
- Tiếp xúc gần gũi trực tiếp

COVID-19 cũng có thể lây truyền thông qua chạm vào bề mặt hoặc đồ vật có chứa vi-rút trên đó và sau đó chạm vào miệng, mũi hoặc mắt, tuy nhiên đây không được cho là cách thức lây lan chính của vi-rút. Một số người bị nhiễm COVID-19 mà không hề biểu hiện các triệu chứng, nhưng họ vẫn có thể lây truyền cho người khác.

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

Các ca bệnh được ghi lại bao gồm từ những người có triệu chứng nhẹ đến những người bị bệnh nặng và cần nhập viện hoặc tử vong. Các triệu chứng mắc COVID-19 có thể bao gồm một số triệu chứng được kết hợp như: sốt hoặc ớn lạnh, ho, hụt hơi hoặc khó thở, mệt mỏi, đau cơ hoặc đau toàn thân, đau đầu, đau họng, buồn nôn hoặc nôn, tiêu chảy, ngạt mũi hoặc chảy nước mũi, hoặc mất đi vị giác hoặc khứu giác. Danh sách các triệu chứng này không phải là tất cả. Xin hãy tham vấn nhà cung cấp dịch vụ sức khỏe của quý vị về bất kỳ triệu chứng nào khác nghiêm trọng hoặc đáng lo ngại mà quý vị có.

## 3. Tôi có thể làm gì để bảo vệ bản thân và những người khác khỏi COVID-19?

- Đeo khăn che mặt khi quý vị ở gần người khác, TRỪ KHI quý vị không thể tự mình tháo khăn che mặt, bị khó thở hoặc được bác sĩ chỉ định không đeo khăn che mặt.
- Giữ khoảng cách tối thiểu 6 feet với những người khác.
- Rửa tay thường xuyên bằng xà phòng và nước ít nhất 20 giây, đặc biệt là sau khi đi vệ sinh; trước khi ăn và sau khi xì mũi, ho hoặc hắt hơi.
- Nếu không có sẵn xà phòng và nước, hãy sử dụng dung dịch rửa tay khử trùng chứa ít nhất 60% cồn.
- Tránh chạm vào mắt, mũi và miệng bằng tay chưa rửa sạch.
- Hạn chế tiếp xúc gần gũi, như hôn và dùng chung cốc hoặc dụng cụ ăn uống, với những người bị bệnh.
- Che miệng khi ho hoặc hắt hơi bằng khăn giấy hoặc khuỷu tay. Vứt khăn giấy đã sử dụng vào thùng rác, và rửa tay ngay bằng xà phòng và nước hoặc sử dụng dung dịch rửa tay khử trùng chứa cồn.

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

Nếu quý vị có các triệu chứng nhiễm COVID-19, hãy chắc chắn nói với nhân viên của cơ sở cũng như nhà cung cấp dịch vụ chăm sóc của quý vị về việc được xét nghiệm. Quý vị cũng có thể truy cập địa chỉ

# Bệnh Vi-rút Corona (COVID-19)

[covid19.lacounty.gov/testing](https://covid19.lacounty.gov/testing) hoặc gọi theo số 2-1-1 để đặt lịch hẹn vào ngay hôm đó hoặc ngày hôm sau để được xét nghiệm miễn phí.

Quý vị có thể được đề nghị thực hiện xét nghiệm dù cho quý vị có triệu chứng hay không, đặc biệt là nếu có một trường hợp dương tính được xác nhận tại cơ sở của quý vị. Hãy nhớ trao đổi với nhân viên về chính sách xét nghiệm của họ.

## 5. Tôi nên làm gì nếu tôi nghĩ rằng mình có triệu chứng COVID-19?

Nếu quý vị có các triệu chứng của COVID-19, hãy thông báo cho nhân viên của cơ sở ngay lập tức, họ có nhiều khả năng sẽ liên hệ quý vị với bác sĩ của quý vị và yêu cầu quý vị tiến hành xét nghiệm COVID-19.

Nếu quý vị có kết quả xét nghiệm dương tính với COVID-19 hoặc bác sĩ của quý vị thông báo rằng quý vị có khả năng bị nhiễm COVID-19, cơ sở của quý vị sẽ giúp đảm bảo rằng quý vị được cách ly khỏi những người khác. Việc tự cách ly có nghĩa là ở cách xa người khác trong thời gian tối thiểu là 10 ngày kể từ khi các triệu chứng của quý vị xuất hiện lần đầu tiên VÀ ít nhất sau 24 giờ kể từ khi quý vị dứt sốt (mà không cần sử dụng thuốc hạ sốt) VÀ các triệu chứng của quý vị được cải thiện (ví dụ: ho hoặc thở hụt hơi).

Người lớn tuổi và những người có hệ miễn dịch bị suy giảm hoặc có các vấn đề y khoa trước đó và trải qua các triệu chứng nhiễm COVID-19 nên nói chuyện với cơ sở và liên lạc sớm với bác sĩ của họ. Nếu quý vị thấy khó thở, đau hoặc tức ngực, môi hoặc mặt tái xanh hoặc mới xuất hiện hiện tượng rối loạn hoặc khó thức dậy hoặc mọi triệu chứng nghiêm trọng khác, hãy gọi 9-1-1 hoặc thông báo cho cơ sở của quý vị ngay lập tức để quý vị có thể tiếp cận với dịch vụ chăm sóc khẩn cấp.

Cơ sở cũng sẽ làm việc với quý vị để xác định bất kỳ người nào có tiếp xúc gần gũi cần phải được kiểm dịch. Những người tiếp xúc gần gũi bao gồm tất cả những người ở trong vòng 6 feet của quý vị trong tổng cộng 15 phút trở lên trong vòng 24 giờ, bắt đầu 2 ngày trước khi các triệu chứng của quý vị bắt đầu cho đến khi thời gian cách ly của quý vị kết thúc. Ngoài ra, bất cứ ai tiếp xúc với chất lỏng và/hoặc dịch tiết cơ thể của quý vị (chẳng hạn như bị ho/hắt hơi trúng, dùng chung dụng cụ, hoặc nước bọt hoặc chăm sóc cho quý vị mà không đeo thiết bị bảo vệ) đều cần phải kiểm dịch.

## 6. Tôi phải làm gì nếu tôi có kết quả xét nghiệm dương tính với COVID-19 nhưng không có triệu chứng?

Nếu quý vị có kết quả xét nghiệm dương tính với COVID-19 nhưng không có bất kỳ triệu chứng nào, cơ sở của quý vị vẫn cần phải yêu cầu quý vị tự cách ly ít nhất 10 ngày kể từ ngày thực hiện xét nghiệm. Nếu quý vị xuất hiện các triệu chứng, cơ sở sẽ yêu cầu quý vị làm theo hướng dẫn tương tự như đã nêu ở trên.

## 7. Vậy nếu bạn bè và gia đình tôi đến thăm thì sao?

Việc thăm viếng từ gia đình và bạn bè là rất quan trọng đối với sức khỏe của quý vị. Tuy nhiên, vì khách đến thăm có thể mang COVID-19 vào cơ sở, nên cơ sở rất có thể sẽ không cho phép khách đến thăm để ngăn chặn sự lây lan của vi-rút.

Yêu cầu sắp xếp việc thăm viếng bằng các phương pháp thay thế khác, chẳng hạn như qua điện thoại hoặc nói chuyện theo nhóm bằng video qua internet.

# Bệnh Vi-rút Corona (COVID-19)

## 8. Vậy còn những hoạt động nhóm tại cơ sở của tôi thì sao?

Sở Y Tế Công Cộng đã yêu cầu các cơ sở giảm thiểu các hoạt động sống theo nhóm và các chương trình bên ngoài, chẳng hạn như ăn uống hoặc họp mặt cộng đồng. Vui lòng liên hệ với người quản lý cơ sở của quý vị để biết thêm thông tin.

## 9. Nếu tôi bị căng thẳng về vấn đề COVID-19 thì sao?

Khi quý vị nghe, đọc hoặc xem tin tức về sự bùng phát của một bệnh truyền nhiễm, việc cảm thấy lo lắng và có dấu hiệu căng thẳng là điều bình thường. Điều quan trọng là hãy chăm sóc sức khỏe thể chất và tinh thần của chính quý vị. [Trang web COVID-19](#) của Sở Sức khỏe Tâm thần Quận Los Angeles (LACDMH) và [trang web 211LA](#) cung cấp các nguồn lực tại địa phương để giải quyết các nhu cầu và mối lo ngại về sức khỏe tâm thần và sức khỏe thể chất. Hướng dẫn và các nguồn tài liệu cũng có trên trang [Ứng 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 thuộc Sở Sức Khỏe Tâm Thần Quận Los Angeles theo số 1-800 854-7771 hoặc gọi số 2-1-1.

## 10. Cơ sở của tôi đang làm gì để bảo vệ tôi?

Hãy nói chuyện với người quản lý cơ sở của quý vị về những phương thức khác nhau mà họ đang theo để giữ cho quý vị an toàn và khỏe mạnh.

## 11. Biết nơi để có được thông tin đáng tin cậy

Cảnh giác với những trò gian lận, tin tức giả và trò lừa bịp xung quanh vi-rút chủng mới corona. Hãy truy cập trang web về những trò gian lận liên quan đến COVID-19 của Sở Y Tế Công Cộng ([ph.lacounty.gov/hccp/covidscams](http://ph.lacounty.gov/hccp/covidscams)) để biết thông tin và các tài nguyên về cách [tránh các trò gian lận về chăm sóc sức khỏe liên quan đến COVID-19](#). Thông tin chính xác, bao gồm thông báo về các trường hợp mới ở Quận LA, sẽ luôn được Sở Y Tế Công Cộng đưa ra. Trang web có thêm thông tin về COVID-19 bao gồm hướng dẫn đối phó với căng thẳng.

- Sở Y Tế Công Cộng Quận Los Angeles
  - <http://publichealth.lacounty.gov/media/Coronavirus/>
  - Phương tiện truyền thông xã hội: @lapublichealth
- Đường Dây Trợ Giúp 24/7 của Trung Tâm Tiếp Cận Hỗ Trợ thuộc Sở Sức Khỏe Tâm Thần Quận Los Angeles số (800) 854-7771.
- Gọi số 2-1-1