

### **Vi rút coronavirus là gì?**

Novel Coronavirus 2019 (COVID-19) là một chủng vi-rút mới lây lan chủ yếu từ người sang người qua các giọt bụi lỏng hô hấp khi người nhiễm bệnh ho hoặc hắt hơi. Các triệu chứng có thể xuất hiện 2-14 ngày sau khi tiếp xúc. Các bệnh được báo cáo đã thay đổi từ các triệu chứng nhẹ đến bệnh nặng và tử vong cho các trường hợp được xác nhận.

Các triệu chứng bao gồm:

- Sốt
- Ho
- Khó thở

COVID-19 phổ biến nhất từ người bị nhiễm sang người khác thông qua:

- Các giọt bụi lỏng hô hấp được tạo ra do ho và hắt hơi.
- Tiếp xúc liên lạc cá nhân gần kề, như bắt tay.
- Chạm vào bề mặt có virut trên đó và sau đó chạm vào miệng, mũi hoặc mắt trước khi rửa tay.

### **Cách tự bảo vệ mình**

- Ở nhà khi bạn bị bệnh.
- Tránh chạm vào mắt, mũi và miệng.
- Rửa tay thường xuyên bằng xà phòng và nước trong ít nhất 20 giây. Điều này đặc biệt quan trọng sau khi xì mũi, ho hoặc hắt hơi; Đi vào phòng vệ sinh; và trước khi ăn hoặc chuẩn bị thức ăn.
- Nếu không có xà phòng và nước, hãy sử dụng chất khử trùng tay chứa cồn với ít nhất 60% cồn bao phủ tất cả các bề mặt của bàn tay của bạn và chà sát chúng với nhau cho đến khi chúng cảm thấy khô.
- Che miệng khi ho hoặc hắt hơi bằng khăn giấy, sau đó ném khăn giấy vào thùng rác. (Đặt khăn giấy lên bàn làm nhiễm bẩn bề mặt của bàn với vi trùng.)
- Thường xuyên khử trùng các vật và bề mặt thường xuyên chạm vào, sử dụng bình xịt hoặc lau chùi.
- Tránh du lịch đến các quốc gia có nguy cơ cao. Chúng tôi không khuyến khích việc đi lại không cần thiết đến hoặc đi qua bất kỳ quốc gia nào mà CDC đã ban hành thông báo sức khỏe du lịch cấp 2 hoặc 3. (<https://www.cdc.gov/coronavirus/2019-ncov/travelers/index.html>)

Trung tâm Kiểm soát và Phòng ngừa Dịch bệnh (CDC) không khuyến nghị những người khỏe mạnh đeo khẩu trang để bảo vệ bản thân khỏi các bệnh về đường hô hấp, bao gồm COVID-19. Bạn chỉ nên đeo khẩu trang nếu một chuyên gia chăm sóc sức khỏe khuyên dùng. Một khẩu trang nên được sử dụng bởi những người có COVID-19 và đang có các triệu chứng nhiễm trùng như ho, hắt hơi hoặc sốt. Điều này là để bảo vệ những người khác khỏi nguy cơ bị nhiễm bệnh.

### **Phải làm gì nếu bạn bị bệnh**

- Ở nhà nếu bạn bị bệnh hoặc tin rằng bạn đã tiếp xúc với vi-rút, ngay cả khi bạn không có bất kỳ triệu chứng nào.
- Tự mình tách bạn khỏi những người khác trong nhà của bạn, điều này được gọi là cách ly tại nhà.
- Theo dõi bản thân khi bị sốt, ho và khó thở.

### **Khi nào bạn nên tìm kiếm sự giám định y tế và tư vấn y tế?**

- Gọi 911 nếu bạn có trường hợp khẩn cấp về y tế. Nếu bạn có một trường hợp khẩn cấp về y tế và cần gọi 911, hãy thông báo cho nhà điều hành rằng bạn có hoặc nghĩ rằng bạn có thể có, COVID-19. Nếu có thể, hãy đeo khẩu trang trước khi có sự trợ giúp y tế.
- Nếu bạn từ 60 tuổi trở lên, hoặc đang có các điều kiện sức khỏe cơ bản như mang thai, bệnh tim, tiểu đường, bệnh phổi và hệ miễn dịch yếu, hãy làm việc với bác sĩ để xây dựng kế hoạch xác định nguy cơ sức khỏe của bạn với COVID-19 và cách kiểm soát các triệu chứng. Nếu bạn có triệu chứng, liên hệ với bác sĩ của bạn ngay lập tức.
- Đối với các triệu chứng xấu đi hoặc khó thở, vui lòng liên hệ với nhà cung cấp dịch vụ chăm sóc chính của bạn hoặc xem xét một chuyến thăm ảo/bằng phương tiện máy vi tính.
- Nếu bạn không có tình trạng nguy cơ cao và các triệu chứng của bạn ở mức độ nhẹ, bạn không cần phải được đánh giá trực tiếp và không cần phải xét nghiệm COVID-19. (Vui lòng xem Hướng dẫn cách ly và cách ly tại nhà bên dưới)

Chúng tôi yêu cầu bạn vui lòng tránh đến phòng cấp cứu, trừ khi bạn có trường hợp khẩn cấp về sức khỏe và / hoặc bạn đã được nhà cung cấp/bác sĩ khuyên nên làm như vậy. Điều này giúp ngăn ngừa nguy cơ lây lan căn bệnh này và tiếp xúc nhiều hơn trong cộng đồng của chúng tôi và cho phép chúng tôi dành các nguồn lực khẩn cấp quan trọng và hạn chế cho những người bị bệnh nặng.

### **Ai nên được kiểm tra?**

Một câu hỏi phổ biến hiện nay là, “Tại sao tôi không thể được kiểm tra?” Câu trả lời: Không phải ai cũng cần được kiểm tra. Những người có triệu chứng giống cúm không được xét nghiệm COVID-19 trừ khi họ đáp ứng các tiêu chí nhất định do CDC đặt ra. Các tiêu chí được CDC đặt ra là một điều kiện của ủy quyền sử dụng khẩn cấp được FDA phê chuẩn, cho phép các xét nghiệm mới được sử dụng trong tình huống khẩn cấp chỉ dành cho những người có nguy cơ cao. Các tiêu chí đó đã được mở rộng trong tuần trước để bao gồm những người nhập viện với các triệu chứng không giải thích được. Đó là ngoài việc kiểm tra những người có lịch sử du lịch và những người có liên hệ với một trường hợp đã biết. Các tiêu chí này có thể phát triển để bao gồm nhiều người hơn theo thời gian, vì tình trạng này đang phát triển nhanh chóng.

### **Hướng dẫn cách ly kiểm dịch và cách ly tại nhà:**

Nếu bạn hiện đang bị sốt, triệu chứng hô hấp hoặc một loại virus, bạn nên tránh tiếp xúc với người khác. Nếu bạn có khả năng phơi nhiễm đáng kể với COVID-19 do đi du lịch hoặc tiếp xúc trực tiếp với một trường hợp đã biết, khuyến nghị hiện tại là bạn nên ở nhà trong 7 ngày (cách ly tại nhà) ngay cả khi bạn không phát triển các triệu chứng hoặc bệnh của bạn đã được cải thiện. Nếu bạn bị bệnh, chúng tôi khuyên bạn nên tránh tiếp xúc với người khác (cách ly tại nhà) cho đến khi bạn khỏe (không bị sốt hoặc cảm thấy bị bệnh) trong 72 giờ. Nhiều bệnh nhân sẽ bị ho kéo dài sau khi họ bị bệnh - nếu bạn khỏe, hãy liên hệ với bác sĩ của bạn hoặc một trong những nguồn tài nguyên được lưu ý để xác định xem có an toàn để quay lại các hoạt động thông thường của bạn không.

### **Hướng dẫn cách ly kiểm dịch tại nhà và cách ly tại nhà bao gồm:**

- Ở nhà và không có khách.
- Đừng đến nhà người khác.
- Không sử dụng phương tiện giao thông công cộng.
- Hạn chế các hoạt động bên ngoài nhà của bạn, ngoại trừ tìm kiếm sự chăm sóc y tế.
- Không đi làm, đi học hoặc đến khu vực công cộng.
- Tránh tiếp xúc gần với các thành viên trong gia đình (tránh xa 10 feet khi có thể).
- Che miệng khi ho và hắt hơi.

- Làm sạch tất cả các bề mặt “xúc chạm nhiều” mỗi ngày.
- Sử dụng phòng ngủ và phòng vệ sinh / phòng tắm riêng biệt, nếu khả thi/có thể làm được.
- Tránh dùng chung đồ dùng cá nhân (bát đĩa, ly uống nước, cốc, dụng cụ ăn uống, khăn hoặc bộ đồ giường) với người khác hoặc vật nuôi trong nhà bạn. Sau khi sử dụng những vật dụng này, chúng nên được rửa kỹ bằng xà phòng và nước.
- Gọi trước khi đến bác sĩ của bạn. Điều này sẽ giúp văn phòng của nhà cung cấp dịch vụ chăm sóc sức khỏe thực hiện các bước để giữ cho người khác khỏi bị lây nhiễm hoặc tiếp xúc.
- Nếu bạn đã được xét nghiệm COVID-19, hãy ở nhà cho đến khi nhà cung cấp dịch vụ chăm sóc sức khỏe của bạn liên lạc với bạn về kết quả xét nghiệm của bạn.

### **Điều này có nghĩa là gia đình tôi hoặc những người khác mà tôi sống cần phải tự cách ly?**

Các thành viên khác trong gia đình không bắt buộc phải tự cách ly, trừ khi họ được một chuyên gia y tế yêu cầu làm như vậy. Nếu bạn phát triển các triệu chứng và nghi ngờ mắc COVID-19, các thành viên trong gia đình sẽ được phân loại là những người tiếp xúc gần gũi và sau đó sẽ cần phải tự cách ly.

### **Virus này được điều trị như thế nào?**

Hầu hết những người bị COVID-19 sẽ tự phục hồi. Không có phương pháp điều trị kháng vi-rút cụ thể nào được khuyến nghị cho COVID-19. Những người mắc COVID-19 nên được chăm sóc hỗ trợ để giúp giảm triệu chứng. Đối với những trường hợp nặng, điều trị nên bao gồm chăm sóc để hỗ trợ các chức năng quan trọng của cơ quan.

### **thông tin thêm**

Để biết thông tin cập nhật về bệnh coronavirus và đáp ứng sức khỏe cộng đồng, hãy truy cập trang web y tế công cộng địa phương của bạn.

- CDC: COVID-19: <https://www.cdc.gov/coronavirus/2019-ncov/index.html>
- Tư vấn về coronavirus của Providence: <https://www.providence.org/patients-and-visitors/coronavirus-advisory>

### **Lướt truy cập ảo/trực tuyến/ có sẵn**

<https://virtual.providence.org/>