

COVID-19

COVID-19 hoặc vi-rút corona là gì?

Vi-rút corona (COVID-19) là một chủng vi-rút mới lây lan từ người sang người. Vi-rút này có nguồn gốc từ Trung Quốc nhưng hiện đang lan rộng khắp thế giới. Trong khi hầu hết các trường hợp nhiễm bệnh đều nhẹ, các chuyên gia y tế vẫn lo ngại bởi loại vi-rút này có khả năng gây bệnh và viêm phổi nặng ở một số người và một vài trường hợp sẽ dẫn đến tử vong.

Các triệu chứng của vi-rút corona là gì?

Các triệu chứng của COVID-19 bao gồm sốt, ho, thở gấp hoặc khó thở, ớn lạnh, run rẩy liên tục kèm ớn lạnh, đau cơ, nhức đầu, đau họng, mất vị giác hoặc khứu giác. Những triệu chứng này có thể xuất hiện từ 2 đến 14 ngày sau khi bị phơi nhiễm với vi-rút này.

Tôi có thể được xét nghiệm COVID-19 như thế nào?

Nếu quý vị đang gặp phải các triệu chứng, hãy tự cô lập và liên hệ với Bộ Y Tế Tiểu Bang New Mexico theo số (833) 551-0518. Tự cô lập cực kỳ quan trọng nếu quý vị tin rằng mình có thể đã nhiễm vi-rút. Điều này có nghĩa là cô lập bản thân trong một phòng riêng tránh các thành viên khác trong gia đình cho đến khi quý vị biết rằng mình không mang vi-rút.

Xin lưu ý rằng quý vị sẽ không bị hỏi số an sinh xã hội hoặc tình trạng công dân nếu quý vị cần được xét nghiệm hoặc tìm kiếm việc điều trị. Không có bất cứ hình phạt hình sự hoặc mối nguy hiểm nào khác cho quý vị hoặc gia đình mình nếu quý vị tìm cách xét nghiệm hoặc điều trị COVID-19.

Cần làm gì nếu tôi xét nghiệm dương tính với COVID-19?

Hãy ở nhà, trừ khi ra ngoài để nhận dịch vụ chăm sóc y tế

- Ở nhà. Hầu hết những người nhiễm COVID-19 sẽ bị bệnh nhẹ và có thể hồi phục tại nhà mà không cần chăm sóc y tế. Đừng rời khỏi nhà của quý vị, trừ khi ra ngoài để được chăm sóc y tế. Không đến các khu vực công cộng.
- Hãy chăm sóc bản thân. Nghỉ ngơi và giữ đủ nước cho cơ thể. Uống các loại thuốc không cần bác sĩ kê toa, ví dụ như acetaminophen, để giúp quý vị cảm thấy khỏe hơn.
- Giữ liên lạc với bác sĩ của quý vị. Gọi điện trước khi quý vị được chăm sóc y tế. Hãy đảm bảo được chăm sóc nếu quý vị khó thở, hoặc có bất kỳ dấu hiệu cảnh báo khẩn cấp nào khác, hoặc nếu quý vị nghĩ đó là trường hợp cấp cứu.
- Tránh sử dụng phương tiện giao thông công cộng, đi chung tàu xe hoặc taxi.

Cách ly bản thân quý vị khỏi người khác.

- Ở trong một căn phòng riêng và tránh xa những người khác và vật nuôi trong nhà nhiều nhất có thể. Nếu có thể, quý vị nên dùng một phòng tắm riêng. Nếu quý vị cần ở xung quanh người khác hoặc vật nuôi trong hoặc ngoài nhà, hãy đeo khăn che mặt bằng vải.
- Tránh dùng chung đồ dùng cá nhân trong nhà như bát đĩa, ly uống nước, cốc, dụng cụ, khăn hoặc đồ trải giường với người khác trong nhà. Giặt rửa thật kỹ các vật dụng này sau khi sử dụng.
- Làm sạch và khử trùng các vật dụng thường xuyên chạm vào bao gồm điện thoại, bộ điều khiển từ xa, quây, mặt bàn, tay nắm cửa, đồ đạc trong phòng tắm, nhà vệ sinh, bàn phím, máy tính bảng và bàn cạnh giường ngủ.

- Nếu người chăm sóc hoặc người khác cần dọn dẹp và khử trùng phòng ngủ hoặc phòng tắm của người bệnh, họ nên làm như vậy chỉ khi nào cần thiết. Người chăm sóc/người khác nên đeo khẩu trang và găng tay dùng một lần trước khi vệ sinh. Họ nên đợi càng lâu càng tốt sau khi người bệnh đã sử dụng phòng tắm trước khi vào để dọn dẹp và sử dụng phòng tắm đó.

Vi-rút corona nghiêm trọng đến mức nào?

Hầu hết các trường hợp mắc bệnh vi-rút corona đều nhẹ và không cần chăm sóc tại bệnh viện. Sẽ có một tỷ lệ nhỏ người mắc bệnh nặng với các vấn đề về phổi và hô hấp, như viêm phổi. Người cao tuổi và những người có bệnh lý nền có nguy cơ cao nhất.

Vi-rút corona lây lan như thế nào?

Hiện tại, vi-rút này được cho là lây lan:

- Thông qua các giọt hô hấp khi người bệnh ho hoặc hắt hơi
- Khi chạm vào các đồ vật hoặc bề mặt bị nhiễm vi-rút và sau đó chạm vào miệng, mũi hoặc mắt
- Khi tiếp xúc gần với người bệnh (trong khoảng 6 foot, hoặc 2 mét)

Tôi có thể tự bảo vệ mình khỏi vi-rút corona bằng cách nào?

Mọi người đều có vai trò trong việc ngăn ngừa sự lây lan của bệnh, đặc biệt là bảo vệ những người có nguy cơ cao nhất. Các bước sau sẽ giúp ngăn chặn sự lây lan của COVID-19:

- Rửa tay thường xuyên bằng xà phòng và nước trong ít nhất 20 giây. Nếu không có xà phòng và nước, hãy dùng chất khử trùng tay chứa ít nhất 60% cồn.
- Tránh chạm vào mặt, mắt, mũi hoặc miệng bằng tay chưa rửa sạch
- Tránh tiếp xúc gần gũi với những người đang ốm
- Hãy ở nhà nếu quý vị bị ốm

- Che miệng và mũi bằng khăn giấy hoặc khuỷu tay khi ho hoặc hắt hơi
- Thường xuyên làm sạch và khử trùng các bề mặt và đồ vật hay chạm vào
- Tránh tụ tập đông người
- Đeo khăn che mặt khi quý vị rời khỏi nhà

Có thể làm khăn che mặt như thế nào?

Hiện nay bắt buộc phải có khăn che mặt khi quý vị rời khỏi nhà. CDC đã tạo một bản hướng dẫn về tạo khăn che mặt tại: <https://www.cdc.gov/coronavirus/2019-ncov/prevent-getting-sick/diy-cloth-face-coverings.html>

Quý vị có thể dễ dàng tạo khăn che mặt từ khăn quàng hoặc khăn tay ở nhà. Hãy đảm bảo rằng quý vị gấp đôi lớp vải lại và đeo khăn che phủ qua mũi và miệng của mình.