

COVID-19

Tìm hiểu về các triệu chứng và điều cần làm nếu quý vị bị ốm

Để xem tài liệu này bằng các ngôn ngữ khác hoặc theo định dạng web, vui lòng truy cập địa chỉ ph.lacounty.gov/acd/hcorona2019/covidcare

TÓM LƯỢC

Hướng dẫn này dành cho những người có các triệu chứng mà họ lo ngại có thể là do COVID-19. Người nhiễm COVID-19 có một loạt các triệu chứng, từ bệnh lý nhẹ đến nghiêm trọng. Người lớn tuổi và [người có các tình trạng bệnh lý nền](#) như bệnh tim, bệnh phổi hoặc tiểu đường có nguy cơ phát triển các biến chứng nghiêm trọng hơn do COVID-19. Một số người nhiễm COVID-19 không có triệu chứng.

QUAN TRỌNG: Nếu quý vị có các triệu chứng của COVID-19, hãy tham vấn với một nhà cung cấp chăm sóc sức khỏe và thực hiện xét nghiệm COVID-19. Quý vị nên ở nhà và bảo vệ người khác cho đến khi quý vị nhận được kết quả xét nghiệm COVID-19 của mình hoặc cho đến khi nhà cung cấp chăm sóc sức khỏe cho quý vị biết quý vị không bị nhiễm COVID-19.

Nếu quý vị 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](#).

Nếu quý vị xét nghiệm âm tính với COVID-19 hoặc nhà cung cấp của quý vị cho biết rằng quý vị không bị nhiễm COVID-19, hãy ở nhà cho đến khi quý vị hết sốt mà không cần trợ giúp của thuốc hạ sốt trong ít nhất 24 giờ.

Các Triệu Chứng của COVID-19

Các triệu chứng có thể xuất hiện trong khoảng 2-14 ngày sau khi phơi nhiễm với vi-rút và có thể bao gồm:

Sốt hoặc ớn lạnh	Mới bị mất vị giác hoặc khứu giác
Ho	Đau đầu
Thở hụt hơi/khó thở	Đau họng
Mệt mỏi	Buồn nôn hoặc nôn mửa
Đau nhức cơ hoặc cơ thể	Tiêu chảy
Chảy nước mũi hoặc nghẹt mũi	

*Danh sách này không bao gồm tất cả các triệu chứng có thể có của COVID-19.
Một số người nhiễm COVID-19 không bao giờ có triệu chứng.*



XÉT NGHIỆM VÀ THAM VẤN VỚI BÁC SĨ:

- Nếu quý vị phát triển bất kỳ triệu chứng nào được liệt kê ở trên hoặc bất kỳ triệu chứng nào không có trong danh sách mà làm quý vị lo lắng, hãy liên hệ với nhà cung cấp chăm sóc sức khỏe của quý vị và thực hiện xét nghiệm COVID-19. Ghi lại ngày các triệu chứng của quý vị khởi phát.

- Nếu quý vị từ 65 tuổi trở lên hoặc gặp vấn đề về sức khỏe như có bệnh mãn tính hoặc hệ thống miễn dịch kém, điều đặc biệt quan trọng là phải báo cho bác sĩ của quý vị biết quý vị có những triệu chứng mới này.
- Nếu quý vị cần trợ giúp tìm một bác sĩ, hãy gọi đến đường dây Thông tin Quận Los Angeles theo số 2-1-1, đường dây hoạt động 24/7.
- Để được xét nghiệm, hãy liên hệ với bác sĩ của quý vị hoặc truy cập lacounty.gov/testing, hoặc gọi số 2-1-1. Để biết thêm thông tin về xét nghiệm COVID-19, bấm [vào đây](#).
- Tìm kiếm chăm sóc y tế kịp thời nếu các triệu chứng của quý vị trở nên xấu đi. Nếu các triệu chứng đe dọa đến tính mạng, xin hãy gọi 911.

Hãy gọi 911 nếu có các dấu hiệu cảnh báo tình huống khẩn cấp



ĐỐI PHÓ VỚI CĂNG THẲNG

- Hiện đang là thời điểm đáng lo ngại và căng thẳng. Truy cập [trang web về COVID-19](#) của Sở Sức khỏe Tâm thần Quận Los Angeles và trang web 211LA 211la.org/resources/subcategory/mental-health để biết các nguồn lực tại địa phương để giải quyết các nhu cầu và lo ngại về sức khỏe tâm thần & sức khỏe thể chất. Ngoài ra, hướng dẫn và các nguồn tài liệu, bao gồm thông tin về các đường dây nóng về khủng hoảng, cũng có trên trang [Đối phó với Căng thẳng](#) của Trung tâm Kiểm soát và Phòng ngừa Dịch bệnh (CDC).
- 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, cũng như các bài tập vận động và giúp ngủ ngon nhằm giúp kiểm soát căng thẳng, sự sợ hãi và lo lắng liên quan đến COVID-19.
- Nếu quý vị cần trò chuyện với ai đó về sức khỏe tâm thần của mình, hãy liên hệ với bác sĩ của quý vị hoặc Đường dây Hỗ trợ 24/7 của Trung tâm Hỗ trợ Sức khỏe Tâm thần thuộc Quận Los Angeles theo số (800) 854-7771, hoặc gọi số 2-1-1.