



# COVID-19: Giảm Nguy Cơ Bị Nhiễm Bệnh Giữ Gìn An Toàn & Ngăn Ngừa Sự Lây Lan

Vi-rút COVID-19 vẫn tiếp tục lây lan, đặc biệt là đối với những người chưa được chích ngừa đầy đủ<sup>1</sup>. Biến thể Delta với khả năng lây nhiễm cao hơn hiện đang phổ biến ở khắp Quận LA.

Thông tin dưới đây nhằm giúp mọi người hiểu rõ những ai có nguy cơ bị lây nhiễm và bị bệnh cao nhất, những tình huống có nguy cơ nhiễm bệnh cao hơn và những biện pháp có thể được thực hiện để giữ an toàn và làm chậm sự lây lan của COVID-19.

**Để tìm hiểu về các quy định phải tuân thủ ở những nơi công cộng**, bao gồm khi nào quý vị cần phải đeo khẩu trang hoặc xuất trình bằng chứng về việc đã được chích ngừa hay kết quả xét nghiệm âm tính, hãy truy cập vào trang [Phòng ngừa COVID-19 ở Những nơi Công cộng](#).

## AI LÀ NGƯỜI CÓ NGUY CƠ BỊ NHIỄM BỆNH CAO NHẤT?

Những người chưa được chích ngừa có nguy cơ bị nhiễm COVID-19 cao nhất. Những người này bao gồm người chưa chích đủ các liều vắc-xin COVID-19 của Pfizer hoặc Moderna (tức là họ mới chỉ chích liều đầu tiên) và những trẻ em còn quá nhỏ để được chích ngừa. Với người trưởng thành chưa được chích ngừa, những người lớn tuổi hơn hoặc có [một số bệnh lý nhất định](#) có nguy cơ mắc bệnh COVID-19 nặng cao nhất.

Những người bị suy giảm hệ thống miễn dịch nặng<sup>2</sup> đã được chích ngừa đầy đủ có thể không có phản ứng tốt với vắc-xin, do đó vẫn có thể có nguy cơ cao bị nhiễm COVID-19, ngay cả sau khi đã được chích liều bổ sung.

Những người được chích ngừa đầy đủ thì sự rủi ro bị nhiễm COVID-19 ở mức thấp nhất. Họ được bảo vệ hiệu quả khỏi bị mắc bệnh nặng và tử vong do COVID-19. Chỉ một tỷ lệ nhỏ ở những người được chích ngừa đầy đủ bị nhiễm biến thể Delta của vi-rút COVID-19. Ngay cả với những vắc-xin hiệu quả cao, các "ca nhiễm đột phá" vẫn có thể xảy ra. Điều quan trọng là các ca nhiễm đột phá thường gây ra triệu chứng nhẹ, nếu có. Những người đã được chích ngừa đầy đủ vẫn có thể lây truyền vi-rút cho người khác.

## NHỮNG TÌNH HUỐNG NÀO CÓ NGUY CƠ NHIỄM BỆNH CAO HƠN?

Việc hiểu được cách thức lây lan của vi-rút gây bệnh COVID-19 là rất quan trọng. Nó sẽ giúp quý vị đánh giá nguy cơ nhiễm bệnh của mình và thực hiện các biện pháp để bảo vệ bản thân trong những tình huống khác nhau.

Vi-rút lây lan từ người sang người chủ yếu qua các giọt nhỏ bắn ra từ đường hô hấp của người bị nhiễm COVID-19 được phát tán vào không khí. Ví dụ, khi người nhiễm bệnh nói, hát, ho, la hét, hắt hơi hoặc thở gấp, những giọt nhỏ này sau đó bị người khác hít vô hoặc đi vào mắt, mũi, hay miệng của họ. Nguy cơ nhiễm bệnh của một người càng tăng lên khi họ ở càng gần người nhiễm COVID-19. Những nơi khép kín, có sự thông gió

<sup>1</sup> Quý vị được coi là đã chích ngừa COVID-19 đầy đủ khi đã qua hai (2) tuần sau khi: quý vị hoàn thành chích ngừa liều thứ hai của các vắc-xin COVID-19 của Pfizer hoặc Moderna hoặc liều duy nhất của loại vắc-xin đơn liều của Johnson & Johnson, hoặc quý vị đã hoàn thành chích ngừa các liều của loại vắc-xin COVID-19 đã được Tổ chức Y tế Thế giới liệt vào danh sách sử dụng khẩn cấp. Xem trang mạng về [chích ngừa đầy đủ](#) để biết thêm thông tin.

<sup>2</sup> Những người có các tình trạng bệnh lý hoặc dùng dược liệu trị bệnh khiến hệ thống miễn dịch bị suy yếu có thể không được bảo vệ hoàn toàn bởi vắc-xin. Điều này bao gồm những người: đang được điều trị ung thư tích cực cho các khối u hoặc ung thư máu, đã được cấy ghép nội tạng và đang dùng thuốc ức chế hệ thống miễn dịch, đã được cấy ghép tế bào gốc trong vòng 2 năm qua hoặc đang dùng thuốc ức chế hệ thống miễn dịch, bị suy giảm miễn dịch tiên phát ở mức độ trung bình hoặc nặng (như hội chứng DiGeorge, hội chứng Wiskott-Aldrich), bị nhiễm HIV giai đoạn nặng hoặc không được điều trị, hoặc đang được điều trị tích cực bằng corticosteroids liều cao hoặc các loại thuốc khác có thể ức chế đáp ứng miễn dịch. Tham khảo ý kiến của bác sĩ nếu quý vị bị một trong những tình trạng bệnh lý này hoặc tình trạng tương tự. Để biết thêm thông tin, bao gồm cả thông tin về thời điểm nên chích ngừa các liều vắc-xin bổ sung, hãy truy cập trang web của CDC về [Vắc-xin COVID-19 cho những người bị Suy giảm Miễn dịch từ Trung bình đến Nặng](#).

kém cũng có thể làm tăng nguy cơ bị lây nhiễm. Điều này là do các giọt dịch nhỏ tập trung nhiều vi-rút có thể lan truyền trong không khí ở khoảng cách xa hơn 6 feet. Chúng thậm chí có thể lơ lửng trong không khí sau khi người nhiễm bệnh đã rời khỏi phòng.

Đây là lý do tại sao đeo khẩu trang lại quan trọng. Khẩu trang giúp giảm bớt lượng giọt nhỏ từ đường hô hấp mọi người phát tán vào không khí VÀ cả lượng họ hít vào.

Một con đường lây truyền khác của vi-rút, tuy ít phổ biến hơn những cũng có thể xảy ra, đó là thông qua việc chạm vào bề mặt có dính những giọt dịch nhỏ trên đó và sau đó chạm vào mắt, mũi hay miệng.

#### COVID-19 dễ lây lan hơn trong một số môi trường như:

- **Không gian khép kín** và có sự thông gió kém.
- **Những nơi đông người** tập trung gần nhau
- **Những nơi mọi người có tiếp xúc gần nhau**, đặc biệt là nơi mọi người đang nói chuyện (hoặc thở gấp) ở gần nhau

### CÁCH GIẢM NGUY CƠ BỊ NHIỄM COVID-19

- **Đi chích ngừa.** Chích ngừa là cách tốt nhất để bảo vệ không bị nhiễm COVID-19 (xem phần [Chích ngừa](#) bên dưới)
- **Đeo khẩu trang vừa khít với khuôn mặt và có tính năng lọc tốt.** Khẩu trang là một trong những công cụ bảo vệ hiệu quả nhất để bảo vệ chính quý vị và những người chưa được chích ngừa (xem phần [Khẩu trang](#) bên dưới)
- **Tránh những nơi đông người.** Việc ở tại những nơi đông người, đặc biệt là không gian trong nhà, khiến quý vị có nguy cơ bị mắc bệnh cao hơn. Nếu quý vị cần đến những nơi trong nhà, hãy cố gắng đến ngoài giờ cao điểm và cân nhắc đeo loại khẩu trang có mức độ bảo vệ cao hơn. Rút ngắn thời lượng quý vị ở lại đó.
- **Cải thiện sự thông khí lưu thông.** Đi ra ngoài trời. Tránh tối đa những không gian trong nhà có sự thông gió kém. Mở cửa sổ và cửa ra vào, bật quạt và máy lọc không khí lưu động, bật hệ thống sưởi và điều hoà không khí và nâng cấp bộ lọc không khí. (xem [hướng dẫn](#) và [tờ thông tin](#) của CDPH).
- **Chọn không gian ngoài trời** cho các hoạt động xã hội và thể dục.
- **Giữ khoảng cách.** Giữ khoảng cách khoảng một sải tay (khoảng 6 feet) với những người không cùng hộ gia đình với quý vị khi không chắc chắn họ đã được chích ngừa đầy đủ hay chưa.
- **Gặp gỡ với cùng một nhóm bạn bè và người thân** hơn là giao lưu với nhiều người khác nhau chưa được chích ngừa.
- **Ứng biến linh hoạt.** Sẵn sàng thay đổi kế hoạch, hoặc ra về nếu quý vị nhận thấy mình đang ở một nơi dễ bị lây nhiễm COVID-19 hơn. Ví dụ, khu vực trong nhà của một nhà hàng đông khách có rất nhiều người không đeo khẩu trang.
- **Thường xuyên rửa tay và/hoặc sử dụng chất khử trùng tay** - đặc biệt là sau khi đã ở nơi công cộng, nơi có các bề mặt thường xuyên bị nhiều người chạm vào. Tránh ăn uống và chạm tay chưa rửa sạch vào mặt.
- **Ở nhà khi bị ốm (bệnh).** Nếu quý vị có các triệu chứng của COVID-19, hãy tham khảo ý kiến của bác sĩ và làm xét nghiệm. Quý vị nên ở nhà và tránh xa những người khác cho đến khi nhận được kết quả xét nghiệm COVID-19 hoặc cho đến khi bác sĩ của quý vị thông báo rằng quý vị không bị nhiễm COVID-19. Để tìm hiểu về các triệu chứng và những điều cần làm nếu quý vị bị bệnh, xin xem trang [ph.lacounty.gov/covidcare](http://ph.lacounty.gov/covidcare).
- **Hoãn các chuyến đi cho đến khi quý vị đã được chích ngừa đầy đủ.** Nếu quý vị phải thực hiện chuyến đi và chưa được chích ngừa đầy đủ, hãy thực hiện theo hướng dẫn về đi lại/du lịch [trong nước](#) và [quốc tế](#) của CDC bao gồm việc ở nhà và kiểm dịch khi trở về.

## CHÍCH NGỪA

Chích ngừa là cách tốt nhất để bảo vệ chính quý vị và những người thân của quý vị không bị nhiễm COVID-19. Chích ngừa giúp làm chậm sự lây lan của COVID-19, bao gồm cả các biến thể của vi-rút. Chích ngừa cũng giúp giảm nguy cơ xuất hiện các biến thể mới và nguy hiểm hơn của vi-rút.

- Nếu quý vị đã được chích ngừa, hãy khuyến khích gia đình, bạn bè, đồng nghiệp và những người sống cùng khu phố đi chích ngừa. Điều này bao gồm cả việc chích ngừa liều bổ sung hoặc liều tăng cường được khuyến nghị. Xem [Những người Đủ điều kiện để được Chích ngừa COVID-19: Liều chính, Liều bổ sung & Liều tăng cường](#).
- Nếu quý vị chưa được chích ngừa đầy đủ, hãy cân nhắc đi chích ngừa ngay bây giờ. Vắc-xin là an toàn, hiệu quả và miễn phí cho tất cả mọi người bất kể tình trạng nhập cư. Hãy tham khảo ý kiến của bác sĩ nếu quý vị có bất kỳ lo ngại nào.

Vắc-xin được cung cấp rộng rãi trên khắp Quận LA mà không cần đặt hẹn trước. Truy cập vào trang [www.VaccinateLACounty.com](http://www.VaccinateLACounty.com) để tìm một điểm chích ngừa gần quý vị. Hãy gọi số 1-833-540-0473 nếu quý vị cần trợ giúp để đặt hẹn, cần phương tiện đưa đón đến điểm chích ngừa, hoặc để yêu cầu chích ngừa tại nhà do không thể rời khỏi nhà. Các đường dây hoạt động từ 8 giờ sáng đến 8 giờ 30 tối, 7 ngày trong tuần. Thông tin cũng được cung cấp 24/7 với nhiều ngôn ngữ bằng cách gọi số 2-1-1.

## KHẨU TRANG

Khẩu trang của quý vị cần phải vừa khít với khuôn mặt, che kín cả mũi và miệng và có ít nhất hai lớp để lọc tốt. Nếu quý vị đang ở trong môi trường nơi quý vị liên tục có tiếp xúc gần với những người có thể chưa được chích ngừa đầy đủ, hãy cân nhắc đeo "[khẩu trang kép](#)" (đeo khẩu trang vải bên ngoài khẩu trang phẫu thuật) hoặc khẩu trang phòng độc N95. Những loại khẩu trang này cung cấp mức độ bảo vệ cao hơn. Điều này đặc biệt quan trọng nếu quý vị chưa được chích ngừa đầy đủ và đang ở tại không gian trong nhà, hoặc ngoài trời nơi đông người.

**Hiện tại, đeo khẩu trang là yêu cầu bắt buộc ở tất cả những không gian trong nhà tại nơi công cộng, địa điểm, nơi tụ tập, các cơ sở kinh doanh công cộng và tư nhân và tại các Siêu Sự kiện ngoài trời (các sự kiện có trên 10,000 người tham dự như hòa nhạc, thi đấu thể thao và diễu hành) ở Quận Los Angeles.** Một số trường hợp ngoại lệ được áp dụng - xem [Lệnh của Viện chức Y tế](#) và thông tin bên dưới.

### **TẤT CẢ MỌI NGƯỜI\***, bất kể tình trạng chích ngừa, đều phải đeo khẩu trang khi:

- Ở tất cả những không gian trong nhà tại nơi công cộng, địa điểm, tụ điểm và tại các cơ sở kinh doanh công cộng và tư nhân ở Quận Los Angeles
- Đi trên máy bay, xe lửa, xe buýt, phà, taxi cũng như dịch vụ đi chung xe, và tất cả các hình thức giao thông công cộng khác
- Đi lại tại các trung tâm giao thông như sân bay, bến xe buýt, nhà ga, bến du thuyền, cảng biển hoặc các bến cảng khác, ga tàu điện ngầm hoặc những khu vực khác cung cấp dịch vụ vận chuyển
- Tại các cơ sở y tế (bao gồm cơ sở chăm sóc dài hạn)
- Ở trong cơ sở cải huấn và trại giam của tiểu bang và địa phương.
- Ở trong nhà tạm trú (shelters) và trung tâm tránh nóng
- Ở trong không gian trong nhà tại các cơ sở phục vụ thanh thiếu niên (như các trường học từ Mẫu giáo đến Lớp 12 (K-12), nhà trẻ, trại ban ngày, v.v.)
- Tại các Siêu Sự kiện ngoài trời (các sự kiện có trên 10,000 người tham dự như hòa nhạc, thi đấu thể thao và diễu hành)
- Ở tại các địa điểm ngoài trời khác nơi việc đeo khẩu trang là quy định của doanh nghiệp hoặc địa điểm

## Khuyến nghị

- Quý vị *đặc biệt được khuyến nghị* đeo khẩu trang tại các buổi tụ họp riêng tư ở môi trường trong nhà với những người không cùng hộ gia đình, trừ khi tất cả mọi người trong buổi tụ họp đều đã được chích ngừa đầy đủ.
- Quý vị *đặc biệt được khuyến nghị* đeo khẩu trang tại các sự kiện ngoài trời có đông người (quy mô nhỏ hơn so với các Siêu Sự kiện). Đặc biệt, hãy đeo khẩu trang khi quý vị đang xếp hàng để ra vào, sử dụng nhà vệ sinh hoặc để mua thức ăn hoặc đồ uống.
- Trẻ em đặc biệt được khuyến nghị đeo khẩu trang tại các sân chơi và ở những không gian ngoài trời khác, nơi trẻ em tụ tập, nếu việc giãn cách là không khả thi hoặc không thực tế.
- Nếu quý vị chưa được chích ngừa đầy đủ, quý vị *đặc biệt được khuyến nghị* đeo khẩu trang ở những không gian ngoài trời nơi có đông người.
- Nếu quý vị đang ở trong môi trường nơi quý vị liên tục có tiếp xúc gần với những người có thể chưa được chích ngừa đầy đủ, hãy xem xét đeo loại khẩu trang có mức độ bảo vệ cao hơn, như đeo hai khẩu trang (khẩu trang kép) hoặc khẩu trang phòng độc N95. Điều này đặc biệt quan trọng khi quý vị chưa được chích ngừa đầy đủ và ở tại môi trường trong nhà hay môi trường ngoài trời có đông người.

Lưu ý: Quý vị được phép tháo khẩu trang khi đang:

- Ăn uống, miễn là quý vị đang ngồi hoặc đứng ở một nơi cụ thể như tại bàn, quầy, hoặc chỗ ngồi đã mua vé. Điều này có nghĩa là quý vị có thể tháo khẩu trang trong một thời gian ngắn khi đang thực sự ăn uống, và phải đeo lại khẩu trang ngay sau đó. Quý vị cũng phải đeo khẩu trang khi chờ được phục vụ, chờ giữa các món ăn hoặc đồ uống và khi đang ngồi sau khi ăn uống xong.
- Ở một mình trong phòng hoặc không gian riêng biệt.
- Tắm hoặc bơi lội.
- Tiếp nhận dịch vụ vệ sinh cá nhân hay dịch vụ chăm sóc cá nhân (như chăm sóc da mặt hoặc cạo râu), những việc mà không thể thực hiện được nếu đeo khẩu trang.

**\*Có một số người không nên đeo khẩu trang**, như trẻ em dưới 2 tuổi, người mắc một số bệnh lý nhất định hoặc người bị khuyết tật, và những người đã được bác sĩ chỉ định không đeo khẩu trang. Trẻ em từ 2 đến 8 tuổi chỉ nên đeo khẩu trang khi có sự giám sát của người lớn. Xem [Những ai không nên đeo khẩu trang](#) và [Những lưu ý đặc biệt cho người gặp khó khăn trong giao tiếp hoặc người bị các khuyết tật nhất định](#).

**\*Ở nơi làm việc**, nhân viên phải tuân theo các yêu cầu về đeo khẩu trang có mức độ bảo vệ cao nhất như được chỉ thị bởi Cal/OSHA và Lệnh của Viên chức Y tế Quận. Một số nhân viên có thể được miễn đeo khẩu trang trong những trường hợp cụ thể với điều kiện các biện pháp an toàn thay thế được áp dụng. Vui lòng xem [Lệnh của Viên chức Y tế](#) và trang thông tin về [Các biện pháp Thực hành Tối ưu dành cho Doanh nghiệp](#) để biết chi tiết về các yêu cầu tại nơi làm việc.

Tìm hiểu thêm về khẩu trang tại [ph.lacounty.gov/masks](https://ph.lacounty.gov/masks).