

Vi-rút Corona Mới Lạ (COVID-19)

Cập Nhật Gần Đây:

20/12/20: Thời gian kiểm dịch bắt buộc đối với những người có tiếp xúc gần với người được chẩn đoán nhiễm COVID-19 đã được rút ngắn. Những người có tiếp xúc gần hiện được yêu cầu phải tự kiểm dịch (ở tại nhà của họ hoặc nơi cư trú khác, tách biệt với những người khác) và theo dõi các triệu chứng trong **10 ngày** kể từ lần tiếp xúc cuối của họ với người bị nhiễm bệnh thay vì trong 14 ngày.

2/12/20: Tất cả các cuộc tụ họp công cộng và riêng tư với những người không cùng hộ gia đình của quý vị tạm thời bị cấm.



1. Vi-rút Corona lây lan như thế nào?

Giống như những bệnh về đường hô hấp khác, vi-rút Corona ở người thường được lây phổ biến nhất là từ một người bị nhiễm thông qua:

- Các giọt bắn ra khi ho, hắt hơi và nói chuyện.
- Tiếp xúc gần trực tiếp, chẳng hạn như chăm sóc một người bị nhiễm.

Cũng tồn tại khả năng một người có thể bị nhiễm COVID-19 khi chạm vào bề mặt hoặc đồ vật có chứa vi-rút trên đó và sau đó chạm vào miệng, mũi hoặc mắt của chính họ, tuy nhiên đây không được cho là cách lây lan chính của bệnh. Một số người bị nhiễm COVID-19 mà chưa từng xuất hiện các triệu chứng nhưng họ vẫn có thể lây nhiễm sang cho người khác.

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

Các ca bệnh được báo cáo dao động từ những người có các triệu chứng nhẹ đến những người mắc bệnh nghiêm trọng, cần nhập viện và tử vong. Một số người bị nhiễm COVID-19 mà không biểu hiện triệu chứng.

Các triệu chứng của COVID-19 có thể bao gồm một hoặc nhiều hơn các triệu chứng sau đây: sốt, ho, thở hụt hơi hoặc khó thở, ớn lạnh, mệt mỏi, đau cơ bắp hoặc đau cơ thể, đau đầu, đau họng, buồn nôn hoặc nôn ói, tiêu chảy, nghẹt mũi hoặc sổ mũi hoặc bắt đầu mất vị giác hoặc khứu giác. Danh sách này chưa liệt kê hết tất cả. Vui lòng nói chuyện với bác sĩ của quý vị về bất kỳ triệu chứng nào trên đây hoặc triệu chứng nào khác nghiêm trọng hoặc khiến quý vị lo ngại. Hãy xem ph.lacounty.gov/covidcare để biết thêm thông tin về các triệu chứng.

3. Tôi nên làm gì nếu có các triệu chứng này?

Nếu quý vị có các triệu chứng, hãy nói chuyện với nhà cung cấp dịch vụ chăm sóc sức khỏe của quý vị và cân nhắc xét nghiệm COVID-19. Ở nhà và tránh xa những người khác nếu quý vị bị ốm. Nếu quý vị bị nhiễm COVID-19, thì quý vị nên làm theo *Hướng Dẫn Cách Ly Tại Nhà* (ph.lacounty.gov/covidisolation). Những hướng dẫn này bao gồm việc

Các Điểm Chính

- COVID-19 lây lan qua tiếp xúc gần giữa người với người hoặc khi chạm vào vật thể hoặc bề mặt có vi-rút trên đó.
- Biện pháp bảo vệ tốt nhất là:
 - Đeo khăn vải che mặt
 - Thực hành duy trì khoảng cách vật lý
 - Rửa tay thường xuyên
 - Tránh chạm vào mũi và miệng bằng tay chưa rửa
 - Tự cách ly nếu quý vị bị bệnh
 - Kiểm dịch nếu quý vị đã có tiếp xúc gần với người bị nhiễm COVID-19
- Những người có triệu chứng COVID-19 hoặc đã tiếp xúc gần gũi với người bị COVID-19 nên đi xét nghiệm.

Để biết thêm thông tin:

Sở Y Tế Công Cộng Quận Los Angeles

Gọi số 2-1-1

<http://publichealth.lacounty.gov/media/Coronavirus/>

Trung Tâm Kiểm Soát và Phòng Ngừa Dịch Bệnh (CDC)

<http://www.cdc.gov/coronavirus/novel-coronavirus-2019.html>

Vi-rút Corona Mới Lạ (COVID-19)

ở nhà ít nhất là 10 ngày kể từ khi triệu chứng của quý vị khởi phát VÀ ít nhất là 1 ngày (24 giờ) sau khi quý vị đã hết sốt mà không cần dùng thuốc VÀ các triệu chứng của quý vị đã được cải thiện.

Nếu quý vị đã xét nghiệm dương tính với COVID-19, hãy nhớ thông báo cho tất cả [những người đã tiếp xúc gần](#) của quý vị rằng họ phải kiểm dịch và theo dõi sức khỏe của mình trong 10 ngày. Thời gian kiểm dịch của họ có thể kết thúc sau Ngày Thứ 10 nếu họ chưa từng có bất kỳ triệu chứng nào và nếu trong khoảng từ Ngày Thứ 11 đến Ngày Thứ 14, họ theo dõi sức khỏe của mình và đặc biệt chú trọng tới các biện pháp phòng ngừa COVID-19 tiêu chuẩn. Những người có tiếp xúc gần được khuyến nghị nên xét nghiệm COVID-19 để kiểm tra xem họ có bị nhiễm bệnh hay không. Nếu họ có kết quả xét nghiệm âm tính, họ vẫn cần phải kiểm dịch trong 10 ngày. Hãy xem [Hướng Dẫn Kiểm Dịch Tại Nhà cho Người Có Tiếp Xúc Gần với COVID-19 \(ph.lacounty.gov/covidquarantine\)](#) để biết thêm chi tiết.

Người lớn tuổi và những người bị suy yếu hệ miễn dịch hoặc có các bệnh lý nền mà thấy các triệu chứng của COVID-19 thì nên gọi điện sớm cho bác sĩ, cho dù là chỉ có các triệu chứng nhẹ.

Những người có các biểu hiện đáng báo động khẩn cấp như khó thở, đau hoặc tức ngực, môi hoặc mặt tái xanh, cảm thấy bối rối nhầm lẫn hoặc khó thức dậy cần phải gọi 9-1-1 ngay lập tức hoặc đến phòng cấp cứu. Nếu trường hợp không khẩn cấp thì hãy gọi bác sĩ trước khi đến cơ sở y tế.

4. Tôi nên làm gì nếu tôi nghĩ mình có thể đã bị phơi nhiễm với COVID-19?

Nếu quý vị đáp ứng các tiêu chí là “người có tiếp xúc gần”, quý vị phải tự kiểm dịch và theo dõi sức khỏe của mình trong 10 ngày kể từ lần tiếp xúc cuối của quý vị với người bị nhiễm bệnh và tiến hành xét nghiệm COVID-19. Quý vị có thể kết thúc thời gian kiểm dịch của mình sau Ngày Thứ 10 nếu quý vị không có bất kỳ triệu chứng nào trong 10 ngày và nếu trong khoảng từ Ngày Thứ 11 đến Ngày Thứ 14, quý vị theo dõi sức khỏe của mình và đặc biệt chú trọng tới các biện pháp phòng ngừa COVID-19 tiêu chuẩn. Quý vị là người có tiếp xúc gần nếu:

- Quý vị đã ở trong vòng 6 feet với người nào đó bị nhiễm bệnh trong tổng cộng 15 phút trở lên trong khoảng thời gian 24 giờ.
- Quý vị đã có tiếp xúc không được bảo vệ với chất dịch và/hoặc chất bài tiết cơ thể từ người nào đó bị nhiễm COVID-19. Ví dụ như quý vị đã bị ho hoặc hắt hơi trúng, đã dùng chung cốc uống hoặc dụng cụ ăn, đã hôn hoặc chăm sóc họ mà không mang thiết bị bảo vệ thích hợp.

Một người bị nhiễm COVID-19 có thể lây nhiễm cho người khác từ 2 ngày trước khi các triệu chứng của họ bắt đầu khởi phát cho đến khi họ được phép kết thúc thời gian cách ly tại nhà của mình (như được mô tả trong [Hướng Dẫn Cách Ly Tại Nhà cho Người Bị Nhiễm COVID-19](#)). Một người có kết quả xét nghiệm dương tính với COVID-19 nhưng không có triệu chứng được coi là có khả năng lây nhiễm từ 2 ngày trước khi họ thực hiện xét nghiệm cho đến 10 ngày sau khi xét nghiệm. Tham khảo hướng dẫn bổ sung trong hướng dẫn tại nhà.

Nếu quý vị không đáp ứng các tiêu chí kiểm dịch nhưng đã ở tại một nơi đông đúc và/hoặc có tiếp xúc gần với những người không đeo khăn che mặt và không duy trì khoảng cách 6 feet, hãy cân nhắc thực hiện xét nghiệm và ở nhà trong 10 ngày. Nếu quý vị mới trở về sau một chuyến đi không cần thiết đến một tiểu bang hoặc quốc gia khác, quý vị được yêu cầu tự cách ly tại nhà trong 10 ngày. Trong những tình huống này, hãy giới hạn chỉ tiếp xúc với những người trong gia đình quý vị. Cố gắng ở cách xa những người khác trong gia đình quý vị ít nhất 6 feet, đeo khăn che mặt ngay cả khi ở nhà và thường xuyên rửa tay và lau chùi các bề mặt thường xuyên tiếp xúc. Nếu quý vị có các triệu chứng, hãy gọi cho bác sĩ của quý vị và thảo luận về việc làm xét nghiệm.

Vi-rút Corona Mới Lạ (COVID-19)

5. Tôi có cần làm xét nghiệm vi-rút Corona không?

Những người có triệu chứng của vi-rút Corona được khuyên nên đi xét nghiệm. Nếu quý vị gặp phải các triệu chứng mới mà quý vị nghĩ có thể là do vi-rút Corona, hãy cho bác sĩ của quý vị biết và thảo luận về việc xét nghiệm. Quý vị cũng có thể truy cập vào trang web covid19.lacounty.gov/testing hoặc gọi số 2-1-1 để sắp xếp một cuộc hẹn xét nghiệm miễn phí cùng ngày hoặc vào ngày hôm sau.

Nếu quý vị đã tiếp xúc gần với người bị nhiễm COVID-19, quý vị nên đi xét nghiệm. Điều này là để xem liệu quý vị có bị nhiễm bệnh và có thể đã lây nhiễm cho người khác hay không. Lưu ý rằng quý vị sẽ vẫn cần phải kiểm dịch ngay cả khi kết quả xét nghiệm của quý vị âm tính. Hãy xem ph.lacounty.gov/covidtests để biết thêm thông tin.

Nếu quý vị có thể đã bị phơi nhiễm với COVID-19 vì quý vị đã tham gia vào một cuộc tụ họp hoặc một hoạt động nơi quý vị đã ở trong một đám đông và/hoặc đã tiếp xúc gần với những người không đeo khăn che mặt và không duy trì khoảng cách 6 feet, hãy cân nhắc việc xét nghiệm và ở nhà trong 10 ngày.

6. COVID-19 được điều trị như thế nào?

Không có cách điều trị cụ thể cho bệnh gây ra bởi COVID-19. Tuy nhiên, nhiều triệu chứng của bệnh có thể được điều trị. Cách điều trị còn tùy thuộc vào tình trạng của bệnh nhân. Hãy cảnh giác trước các sản phẩm giả mạo được bán trên thị trường với lời quảng cáo sai sự thật rằng chúng có thể phòng ngừa hoặc điều trị loại bệnh truyền nhiễm này. Để biết thêm thông tin hãy xem phần [Lừa Đảo và Gian Lận trong Dịch COVID](#).

7. Tôi có thể làm gì để tự bảo vệ bản thân và người khác khỏi COVID-19?

Có các bước mọi người có thể thực hiện mỗi ngày để [giảm nguy cơ](#) nhiễm bệnh hoặc lây nhiễm COVID-19 cho người khác.

Quý vị nên:

- Đeo khăn che mặt bất cứ khi nào quý vị ra ngoài và khi ở xung quanh những người khác không cùng hộ gia đình của quý vị.
- Thực hành [duy trì khoảng cách xã hội hay vật lý](#). Bất cứ khi nào quý vị ra ngoài, hãy cách xa người khác ít nhất là 6 feet càng xa càng tốt.
- Tránh những nơi đông người và giữ khoảng cách với người khác.
- Giữ tương tác ngắn với các thành viên không cùng hộ gia đình.
- Rửa tay 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 xà phòng và nước không có sẵn, hãy sử dụng chất khử trùng tay với ít nhất 60% cồn. Luôn rửa tay bằng xà phòng và nước nếu tay bẩn rõ ràng.
- Tránh chạm vào mắt, mũi và miệng bằng tay chưa rửa sạch.
- Tránh tiếp xúc gần gũi, như hôn và dùng chung cốc hoặc đồ dùng ăn uống, đồ chơi hoặc dụng cụ thể thao (trừ khi dụng cụ đã được khử trùng trước khi dùng chung).
- Tránh hoặc làm sạch và khử trùng các đồ vật và bề mặt hay chạm vào thường xuyên bằng cách sử dụng sản phẩm tẩy rửa gia dụng thông thường.
- Che miệng khi ho hoặc hắt hơi bằng khăn giấy, sau đó ném khăn giấy vào thùng rác. Nếu quý vị

Vi-rút Corona Mới Lạ (COVID-19)

không có khăn giấy, hãy sử dụng khuỷu tay để che (không phải bàn tay).

- Tăng sự thông gió – hãy đi ra ngoài hoặc mở cửa sổ nếu việc đó là an toàn.
- Những người có bệnh lý nền có nguy cơ mắc bệnh nghiêm trọng cao hơn nhiều từ COVID-19. Điều rất quan trọng đối với các cư dân dễ bị tổn thương của Quận là họ nên ở nhà càng nhiều càng tốt và sử dụng dịch vụ giao hàng tận nơi cho hàng tạp hóa và thuốc men.

8. Tôi có thể đến thăm gia đình hoặc bạn bè, những người không sống cùng với tôi không?

Ở thời điểm hiện tại, quý vị phải tránh xa những người không cùng trong hộ gia đình của quý vị. Dành thời gian ở gần những người thuộc các hộ gia đình khác nhau sẽ làm tăng nguy cơ lây truyền COVID-19. Quý vị tiếp xúc trực tiếp với càng ít người, thì nguy cơ nhiễm COVID-19 của quý vị càng thấp. Kể từ ngày 18 tháng 12 năm 2020, tất cả các cuộc tụ họp riêng tư và công cộng với những người không cùng hộ gia đình của quý vị tạm thời bị cấm (ngoại trừ các dịch vụ tín ngưỡng và các cuộc biểu tình).

Những người có nguy cơ cao bị bệnh nặng hoặc tử vong do COVID-19 (chẳng hạn như người lớn tuổi và người mắc các bệnh mãn tính) được khuyến cáo không tham gia vào mọi cuộc tụ họp. Khẩu trang y tế có thể bảo vệ tốt hơn so với khẩu trang bằng vải, vì vậy những người có nguy cơ nhiễm bệnh cao nên cân nhắc sử dụng các loại khẩu trang y tế này trong trường hợp họ sẽ tiếp xúc gần với người không cùng hộ gia đình của họ.

9. Tôi có nên đeo khẩu trang không?

Tất cả người lớn và trẻ em từ 2 tuổi trở lên phải sử dụng khăn che mặt để che mũi và miệng khi họ ra khỏi nhà. Khăn che mặt được sử dụng để giúp bảo vệ người khác khỏi các giọt bắn từ đường hô hấp của quý vị trong trường hợp quý vị bị nhiễm COVID-19 và không có dấu hiệu nhiễm bệnh. Nghiên cứu mới chỉ ra rằng khăn che mặt cũng có tác dụng bảo vệ người đeo khỏi các giọt bắn từ đường hô hấp của người khác. Những người có các triệu chứng của COVID-19 hoặc người bị nhiễm COVID-19 nên sử dụng khẩu trang phẫu thuật (nếu có) khi họ cần ra khỏi nhà để đi khám bệnh.

Trẻ sơ sinh và trẻ em dưới 2 tuổi không nên đeo khăn che mặt. Người lớn phải luôn giám sát trẻ em dưới 8 tuổi khi chúng đang đeo khăn che mặt để đảm bảo trẻ có thể thở an toàn và tránh bị nghẹn hoặc nghẹt thở. Bất cứ người nào bị khó thở, bất tỉnh hoặc nếu không thể tự tháo khẩu trang hoặc khăn che mặt mà không có sự trợ giúp hoặc người được bác sĩ chỉ định không được đeo khẩu trang vì lý do sức khỏe thì không nên đeo. Xem [Hướng Dẫn Về Khăn Che Mặt Bằng Vải](#) để biết thêm thông tin.

10. Việc đi du lịch có an toàn không?

Tiểu Bang California đã ban hành một thông báo chính thức khuyến nghị tất cả các chuyến du lịch không thiết yếu phải được hủy bỏ và bất kỳ du khách nào nhập cảnh hoặc quay trở lại California đều phải tự kiểm dịch trong 10 ngày. Du lịch sẽ làm tăng khả năng quý vị bị nhiễm và làm lây lan COVID-19, vì vậy ở nhà là cách tốt nhất để bảo vệ quý vị và những người khác khỏi bị bệnh. Sân bay, trạm xe buýt, nhà ga và trạm dừng nghỉ là tất cả những nơi khách du lịch có thể tiếp xúc với vi-rút trong không khí và trên các bề mặt và khó có thể giữ khoảng cách 6 feet với người khác. Nếu quý vị đang nghĩ đến việc đi du lịch, hãy xem xét những điều sau đây:

- COVID-19 có đang lan rộng ở nơi quý vị đang muốn đến không?

Vi-rút Corona Mới Lạ (COVID-19)

- Quý vị hoặc người quý vị sẽ đi du lịch cùng, người quý vị đến thăm hoặc dành thời gian ở cùng tại điểm đến của quý vị hoặc khi quý vị trở về nhà, có nhiều khả năng bị sẽ bệnh nặng từ COVID-19 hay không?
- Quốc gia, tiểu bang hoặc chính quyền địa phương nơi quý vị đi du lịch hoặc quay trở về có yêu cầu quý vị phải ở nhà trong 10 ngày sau khi đi du lịch không?
- Nếu quý vị được yêu cầu phải ở nhà hoặc nếu quý vị bị nhiễm bệnh COVID-19, quý vị có phải nghỉ làm hay nghỉ học hay không?

Đừng đi du lịch nếu quý vị bị bệnh hoặc nếu quý vị ở gần người bị nhiễm COVID-19 trong 14 ngày qua.

Nếu quý vị phải đi du lịch, hãy bảo vệ bản thân và những người khác bằng cách làm theo các bước trong câu hỏi ở trên “Tôi có thể làm gì để bảo vệ bản thân và những người khác khỏi COVID-19?” và các lời khuyên để chuẩn bị cho việc du lịch trên trang web [Du Lịch](#) của CDC. Trang web này cũng giải thích những rủi ro từ các loại hình du lịch khác nhau.

Khi trở về sau chuyến du lịch không thiết yếu đến một tiểu bang hoặc quốc gia khác, quý vị được yêu cầu tự kiểm dịch tại nhà trong 10 ngày và giới hạn chỉ tiếp xúc với những người trong cùng hộ gia đình của quý vị. Du lịch không thiết yếu được coi là chuyến du lịch được thực hiện như một phần của kỳ nghỉ để đi du lịch hoặc để giải trí.

Nếu quý vị được xem là một nhân viên thiết yếu và chuyển đi của quý vị là vì mục đích làm việc hoặc học tập thì quý vị không bắt buộc phải ở nhà khi trở về Quận Los Angeles. Nhân viên thiết yếu là những người cung cấp các dịch vụ quan trọng về cơ sở hạ tầng, dịch vụ kinh tế và chuỗi cung ứng, dịch vụ chăm sóc sức khỏe, chăm sóc y tế khẩn cấp, sự an toàn và an ninh cho cộng đồng. Xem trang 5 và 14 của Nghị Định [Mở Cửa Lại An Toàn Hơn tại Nơi Làm Việc và Lệnh của Viên Chức Y Tế Cộng Đồng](#) để biết thêm chi tiết về những ai được xem là nhân viên thiết yếu.

11. Làm cách nào để biết khi nào công việc, không gian công cộng hoặc doanh nghiệp được mở cửa một cách an toàn?

Hãy ghé thăm trang web của Sở Y Tế Công Cộng để xem [Những nơi đang mở cửa ở Quận Los Angeles](#). Đây là một ý tưởng tốt để **kiểm tra trực tuyến hoặc gọi và hỏi về các biện pháp an toàn trước khi đến một cơ sở kinh doanh**.

Mặc dù một số nơi hiện đang mở cửa, điều quan trọng cần nhớ là vi-rút chưa thay đổi và COVID-19 vẫn là một nguy cơ nghiêm trọng. Nó vẫn dễ dàng lây lan giữa những người tiếp xúc gần gũi với nhau. Quý vị có thể giúp làm [giảm nguy cơ lây nhiễm](#) COVID-19 bằng cách tiếp tục thực hành duy trì khoảng cách (vật lý) xã hội, đeo khăn che mặt bằng vải bất cứ khi nào quý vị ở xung quanh người khác và rửa tay thường xuyên. Ngoài ra, hãy nhớ ở nhà nếu quý vị bị bệnh hoặc nếu quý vị đã tiếp xúc gần gũi với người bị bệnh.

12. Tôi có thể làm gì nếu bị căng thẳng về COVID-19?

Vi-rút Corona Mới Lạ (COVID-19)

Khi quý vị nghe, đọc hoặc xem tin tức về COVID-19, việc cảm thấy lo lắng và choáng ngợp là điều bình thường. Điều quan trọng là phải chăm sóc cho tinh thần cũng như sức khỏe thể chất của quý vị. [Trang web COVID-19](#) của Sở Sức Khỏe Tâm Thần Quận Los Angeles (LACDMH) và trang web 211LA (211la.org/resources/subcategory/mental-health) cung cấp các nguồn tài liệu tại địa phương để giải quyết các nhu cầu và mối quan tâm về sức khỏe tâm thần và sự khỏe mạnh. Hướng dẫn và các nguồn tài liệu 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 thông tin về chánh niệm và thiền định bằng tiếng Anh và tiếng Tây Ban Nha. Nó cũng bao gồm các bài tập vận động và giúp ngủ ngon để giúp kiểm soát sự căng thẳng, sợ hãi và lo lắng liên quan đến COVID-19.

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 thuộc Sở Sức Khỏe Tâm Thần Quận Los Angeles theo số (800) 854-7771. Quý vị cũng có thể nhắn tin "LA" tới số 74174.

13. Tôi có thể làm gì nếu cảm thấy bị quấy rối hoặc phân biệt đối xử?

Quận cam kết đảm bảo rằng tất cả cư dân bị ảnh hưởng bởi COVID-19 đều được đối xử với sự tôn trọng và cảm thông và tất cả chúng ta đều tách biệt sự thật khỏi nỗi sợ hãi và bảo vệ chống lại sự kỳ thị. Sự bùng phát không phải là lý do để truyền bá phân biệt chủng tộc và phân biệt đối xử. Nếu quý vị đang bị quấy rối hoặc trải qua sự phân biệt đối xử về chủng tộc, quốc gia gốc hoặc các danh tính khác, quý vị nên báo cáo việc đó. Số 2-1-1 có nhận các báo cáo (qua điện thoại hoặc trực tuyến) về các tội ác ghét bỏ, các hành vi thù ghét và các vụ bắt nạt xảy ra tại Quận Los Angeles bất kể việc phạm tội có được thực hiện hay không. Hãy gọi cho số 2-1-1 hoặc nộp báo cáo trực tuyến tại <https://211la.org/resources/service/hate-crimes-reporting-22>.

14. Tôi có thể làm gì khác?

- Tìm một nhà cung cấp dịch vụ chăm sóc sức khỏe nếu quý vị chưa có. Nếu quý vị cần trợ giúp tìm bác sĩ, đường dây thông tin hoạt động 24/7 của Quận LA có thể giúp quý vị - hãy gọi số 2-1-1 hoặc truy cập [trang web 211LA](#).
- Quý vị hãy tiêm phòng cúm. Bệnh cúm mùa sẽ lưu hành cùng lúc với COVID-19 và điều quan trọng là phải bảo vệ bản thân và những người xung quanh khỏi bị bệnh cúm. Để biết thông tin về nơi được chủng ngừa miễn phí hoặc với chi phí thấp, hãy gọi đến số 211 hoặc truy cập địa chỉ ph.lacounty.gov/media/FluSeason.
- Chuẩn bị sẵn thức ăn và đồ dùng thiết yếu kéo dài 14 ngày trong trường hợp quý vị cần tự cách ly hoặc tự kiểm dịch.
- Luôn kiểm tra các nguồn đáng tin cậy để biết thông tin cập nhật, chính xác về vi-rút Corona mới.
 - Sở Y Tế Công Cộng Quận Los Angeles (LACDPH, Quận)
 - <http://publichealth.lacounty.gov/media/Coronavirus/>
 - Sở Y Tế Công Cộng California (CDPH, Tiểu Bang)
 - <https://www.cdph.ca.gov/Programs/CID/DCDC/Pages/Immunization/nCOV2019.aspx>

Vi-rút Corona Mới Lạ (COVID-19)

- Trung Tâm Kiểm Soát Và Phòng Ngừa Dịch Bệnh (CDC, Quốc Gia)
 - <http://www.cdc.gov/coronavirus/novel-coronavirus-2019.html>
- Tổ Chức Y Tế Thế Giới (WHO, Quốc Tế)
 - <https://www.who.int/health-topics/coronavirus>

Nếu quý vị có thắc mắc và muốn nói chuyện với ai đó, hãy gọi số 2-1-1.