

COVID-19

COVID-19 là gì?

COVID-19 là một căn bệnh lần đầu tiên được phát hiện ở người vào năm 2019, do vi-rút SARS-CoV-2 gây ra. Vì đây là một loại vi-rút mới nên hiện chúng tôi đang nghiên cứu kỹ lưỡng và tiếp tục tìm hiểu về loại vi-rút này. Hầu hết những người bị nhiễm COVID-19 có các triệu chứng nhẹ. Tuy nhiên, COVID-19 cũng có thể gây bệnh nặng, thậm chí là tử vong. Một số nhóm người có nguy cơ mắc bệnh COVID-19 nặng hơn, đặc biệt là những người cao tuổi chưa được chích ngừa và những người chưa được chích ngừa mắc [một số bệnh lý nhất định](#). Cũng có người bị nhiễm bệnh nhưng không bao giờ biểu hiện các triệu chứng. Một số người gặp phải tình trạng hậu COVID gồm một loạt các triệu chứng mới hoặc tái phát, hay những vấn đề sức khỏe kéo dài, có thể đến nhiều tuần hoặc nhiều tháng. Ngay cả những người ban đầu không có triệu chứng cũng có thể gặp tình trạng hậu COVID. Xem bài viết của [CDC về Ảnh hưởng lâu dài của Bệnh](#).

Các biến thể của vi-rút Corona là gì?

Giống như tất cả các loại vi-rút, SARS-CoV-2 liên tục biến đổi thông qua đột biến. Những đột biến này ngày càng tăng thêm và tạo ra các phiên bản vi-rút hơi khác so với vi-rút chủng gốc, được gọi là “các biến thể”. Đôi khi, đột biến dẫn đến hậu quả là vi-rút lây lan dễ dàng hơn, khiến con người bị bệnh nặng hơn, hoặc làm cho vi-rút trở nên kháng thuốc hoặc vắc-xin. Các biến thể từ các dạng đột biến này được gọi là “biến thể đáng lo ngại”. Cho đến nay, CDC nhận thấy cả 3 loại vắc-xin được phép sử dụng ở Hoa Kỳ đều có hiệu quả cao trong việc phòng ngừa khỏi bị nhiễm bệnh nghiêm trọng và tử vong do các biến thể này. Xem [Câu hỏi Thường gặp \(FAQ\) về các Biến thể của Vi-rút gây bệnh COVID-19](#) của LAC DPH.

COVID-19 lây lan như thế nào?

Vi-rút SARS-CoV-2 lây lan từ người sang người chủ yếu thông qua các giọt nhỏ từ đường hô hấp của người mắc COVID-19 phát tán vào không khí. Ví dụ, khi người mắc bệnh nói, hát, ho, la hét, hắt hơi hoặc thở gấp, những giọt dịch nhỏ sau đó được những người khác hít vô hoặc rơi vào mắt, mũi, hay miệng của họ. Nguy cơ lây nhiễm của một người càng tăng thêm khi họ ở càng gần người mắc bệnh COVID-19. Những nơi khép kín, có sự thông gió 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. Một cách 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 những dính giọt dịch nhỏ trên đó và sau đó chạm vào mắt, mũi hay miệng. Xem bài viết của CDC về [Cách thức lây lan của COVID-19](#).

Các triệu chứng của COVID-19 là gì?

Các triệu chứng của COVID-19 có thể bao gồm một hoặc nhiều biểu hiện sau đây: sốt, ớn lạnh, ho, thở hụt hơi hoặc khó thở, cảm giác mệt mỏi, đau nhức cơ hoặc toàn thân, đau đầu, đau cổ họng, mất ói hoặc ói mửa, tiêu chảy, nghẹt mũi hoặc chảy nước mũi, hay đột ngột bị mất vị giác hoặc khứu giác. Hãy tham khảo ý kiến của bác sĩ nếu quý vị có bất kỳ triệu chứng nào trong số những triệu này hoặc các triệu chứng khác khiến quý vị lo lắng. Nếu quý vị cần trợ giúp để tìm bác sĩ, hãy gọi đến đường dây trợ giúp 24/7 tại số 2-1-1, hoặc truy cập vào trang [211LA.org](#). Để tìm hiểu về các triệu chứng và những điều quý vị cần làm nếu bị bệnh, hãy vào trang [ph.lacounty.gov/covidcare](#).

Khi nào tôi cần đi xét nghiệm COVID-19?

Quý vị cần làm xét nghiệm COVID-19 bằng tăm bông hoặc mẫu nước bọt (dù quý vị đã được chích ngừa đầy đủ hay chưa) nếu:

- Quý vị có các triệu chứng của COVID-19 hoặc
- Quý vị là [người tiếp xúc gần](#) với người mắc bệnh COVID-19

Tùy thuộc vào nơi quý vị làm việc, học tập hoặc sinh sống, quý vị có thể buộc phải xét nghiệm. Truy cập vào trang [ph.lacounty.gov/covidtests](#) để tìm hiểu thêm về khi nào cần làm xét nghiệm. Để đặt hẹn xét nghiệm miễn phí, hãy vào trang [covid19.lacounty.gov/testing](#) hoặc gọi số 2-1-1.

COVID-19

Nếu tôi có kết quả xét nghiệm COVID-19 dương tính thì sao?

Nếu quý vị xét nghiệm dương tính với COVID-19, quý vị phải cách ly. Ở nhà và tránh xa những người khác trong ít nhất 10 ngày kể từ ngày các triệu chứng của quý vị khởi phát VÀ ít nhất 1 ngày sau khi hết sốt mà không cần dùng thuốc hạ sốt VÀ các triệu chứng đã thuyên giảm. Nếu quý vị không có triệu chứng, quý vị phải cách ly trong 10 ngày kể từ ngày xét nghiệm dương tính được thực hiện. Để biết thêm thông tin chi tiết, truy cập vào trang ph.lacounty.gov/covidisolation. Ngoài ra, hãy xem bài viết [Hiểu Kết quả Xét nghiệm Vi-rút của Quý vị](#) trên trang ph.lacounty.gov/covidtests.

Quý vị cũng phải thông báo với tất cả những người đã tiếp xúc gần với quý vị rằng họ có thể bị nhiễm bệnh và phải kiểm dịch trừ khi họ được miễn kiểm dịch. Cung cấp cho họ [hướng dẫn dành cho người đã tiếp xúc gần với người nhiễm bệnh](#). Những hướng dẫn này có sẵn bằng nhiều ngôn ngữ tại ph.lacounty.gov/covidquarantine. Những người đã tiếp xúc gần với quý vị phải tuân theo các hướng dẫn này ngay cả khi họ cảm thấy khỏe mạnh hoặc đã được chích ngừa đầy đủ.

Tôi phải làm gì nếu đã tiếp xúc gần với người bị mắc COVID-19?

Nếu quý vị là [người đã tiếp xúc gần](#) với người mắc COVID-19, quý vị phải thực hiện theo tất cả các hướng dẫn ngay cả khi quý vị cảm thấy khỏe mạnh hoặc đã được chích ngừa đầy đủ. Quý vị sẽ cần phải kiểm dịch trừ khi quý vị được miễn* kiểm dịch. Quý vị phải theo dõi sức khỏe của mình VÀ thực hiện các biện pháp phòng ngừa bổ sung trong 14 ngày kể từ lần cuối cùng quý vị tiếp xúc với người nhiễm bệnh.

Quý vị được khuyến nghị nên xét nghiệm COVID-19, trừ khi quý vị đã có kết quả xét nghiệm dương tính với vi-rút COVID-19 trong vòng 90 ngày gần đây.

Để biết thêm thông tin chi tiết, bao gồm thông tin về thời gian kiểm dịch, hãy xem [hướng dẫn dành cho người đã tiếp xúc gần với người nhiễm bệnh](#) tại ph.lacounty.gov/covidquarantine.

*Trường hợp được miễn kiểm dịch: Quý vị không cần phải kiểm dịch nếu không có triệu chứng của COVID-19 VÀ hoặc quý vị đã được chích ngừa đầy đủ hoặc quý vị có kết quả xét nghiệm COVID-19 dương tính trong 3 tháng qua (90 ngày) và đã khỏi bệnh (tức là quý vị đã hoàn thành thời gian cách ly).

Khi nào thì tôi được coi là đã chích ngừa đầy đủ?

Quý vị được coi là đã chích ngừa COVID-19 đầy đủ khi đã qua hai (2) tuần kể từ ngày:

- Quý vị được chích ngừa loại vắc-xin COVID-19 đơn liều của Johnson & Johnson (J&J)/Janssen, hoặc
- Quý vị được chích liều thứ hai của loại vắc-xin ngừa COVID-19 của Pfizer hoặc Moderna, hoặc
- Quý vị đã được chích đủ 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 ph.lacounty.gov/fullyvax để biết thêm thông tin.

Làm cách nào để bảo vệ bản thân và những người khác không bị nhiễm COVID-19?

Để chặn đứng đại dịch này, chúng ta phải dùng đến tất cả các biện pháp.

- **Đi chích ngừa.** Chích ngừa là cách tốt nhất để bảo vệ không bị nhiễm COVID-19. Chích ngừa giúp làm chậm sự lây lan của các biến thể của vi-rút và giảm nguy cơ xuất hiện các biến thể mới, thậm chí còn nguy hiểm hơn.
- **Đeo khẩu trang vừa khít với khuôn mặt và có tính năng lọc tốt.** Xem trang ph.lacounty.gov/masks để biết thêm thông tin.
- **Tránh những nơi COVID-19 dễ lây lan hơn**, như những nơi đông người, không gian khép kín và có sự thông gió kém, những nơi mọi người nói chuyện gần nhau.
- **Cải thiện luồng không khí.** Mở cửa sổ và cửa ra vào và tránh những không gian trong nhà có sự thông gió kém.

COVID-19

- Chọn không gian ngoài trời cho các hoạt động xã hội và thể dục.
- 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.
- Ở nhà nếu quý vị bị ốm (bệnh).

Xem trang ph.lacounty.gov/reducerisk để biết thêm các lời khuyên.

Làm thế nào để được chích ngừa COVID-19?

Chích ngừa COVID-19 được cung cấp rộng rãi trên toàn Quận LA mà không cần hẹn trước. Truy cập vào trang www.VaccinateLACounty.com và bấm vào “[Cách để được Chích ngừa](#)” để tìm một điểm chích ngừa gần quý vị. Nếu quý vị cần trợ giúp để đặt hẹn, cần phương tiện đưa đón đến điểm chích ngừa, hoặc để yêu cầu dịch vụ chích ngừa tại nhà do không thể rời khỏi nhà, quý vị có thể gọi số **1-833-540-0473** từ 8 giờ sáng đến 8 giờ 30 tối, 7 ngày trong tuần. Thông tin cũng được cung cấp 24/7 bằng nhiều ngôn ngữ tại số 2-1-1. Chích ngừa luôn có sẵn và miễn phí cho tất cả những người từ 12 tuổi trở lên, bất kể tình trạng nhập cư.

Tôi có thể đi lại/du lịch không?

Không thực hiện các chuyến đi nếu quý vị bị ốm (bệnh) hoặc đang chịu lệnh cách ly hoặc kiểm dịch. Nếu quý vị đã được chích ngừa đầy đủ, quý vị có thể đi lại/du lịch. Nếu quý vị chưa được chích ngừa đầy đủ, tốt nhất quý vị nên hoãn chuyến đi cho đến khi đã được chích ngừa đầy đủ. Nếu quý vị quyết định thực hiện chuyến đi, quý vị cần phải tuân theo hướng dẫn của CDC về đi lại/du lịch [trong nước](#) và [quốc tế](#) cho những người chưa được chích ngừa, trong đó bao gồm thông tin về xét nghiệm trước và sau chuyến đi và kiểm dịch khi trở về từ chuyến đi. Xem [Hướng dẫn và Khuyến cáo về Đi lại/Du lịch](#) của LAC DPH để biết thêm thông tin chi tiết.

Tôi vẫn cảm thấy căng thẳng về COVID-19 – tôi có thể làm gì?

Ở vào thời điểm cả thế giới vẫn đang tiếp tục chiến đấu chống lại COVID-19, quý vị có thể cảm thấy bất an, lo lắng và sợ hãi hơn cho sức khỏe của mình và người thân. Sự xa cách về thể chất, các rắc rối tài chính, thay đổi trong lối sống và những yếu tố khác cũng có thể gây thêm căng thẳng. Hãy để ý đến các dấu hiệu phiền muộn, thường xuyên tự chăm sóc bản thân và tìm kiếm sự trợ giúp khi cần thiết.

Nếu quý vị hoặc người nào đó mà quý vị quen biết đang gặp khó khăn trong việc đối phó với sự căng thẳng, hãy gọi đến Đường dây Trợ giúp của Sở Sức khỏe Tâm thần Quận LA theo số 1-800-854-7771 để được trợ giúp 24/7. Quý vị cũng có thể nhắn tin “LA” đến số 741741, hoặc tham khảo ý kiến với bác sĩ của quý vị. Trang <http://dmh.lacounty.gov/resources> cung cấp lời khuyên giúp quý vị đối phó với sự căng thẳng và cải thiện sức khỏe tinh thần, cũng như giúp truy cập miễn phí vào Headspace Plus - nguồn thông tin về chánh niệm và thiền định.

Thông tin đáng tin cậy về COVID-19 có ở đâu?

Có rất nhiều thông tin sai lệch và lừa đảo về COVID-19. Hãy chắc chắn rằng quý vị tìm đến các nguồn thông tin đáng tin cậy dưới đây để biết thông tin chính xác về COVID-19:

- Sở Y tế Công cộng Quận Los Angeles:
 - Thông tin về COVID-19: ph.lacounty.gov/Coronavirus
 - Chích ngừa COVID-19:
 - Truy cập VaccinateLACounty.com để tìm đọc [Câu hỏi Thường gặp \(FAQ\)](#) và [tờ thông tin](#), thông tin về [Cách để được Chích ngừa](#), và nhiều thông tin khác.
 - Tổng đài Hỗ trợ về Chích ngừa của DPH theo số **1-833-540-0473**, đường dây hoạt động hàng ngày từ 8 giờ sáng đến 8 giờ 30 tối, hoặc số **2-1-1** (hoạt động 24/7) để được trợ giúp về việc chích ngừa.

COVID-19

- [Bộ Y tế Công cộng California](#)
- [Trung tâm Kiểm soát và Phòng ngừa Dịch bệnh \(CDC\)](#)
- [Tổ chức Y tế Thế giới \(WHO\)](#)