

# Vi-rút Corona Mới Lạ (COVID-19)

Hướng dẫn dành cho Người khuyết tật, Người có bệnh mãn tính và Người chăm sóc

## Nội dung cập nhật gần đây

26/10/20: Đã cập nhật danh sách các triệu chứng, thay đổi khoảng thời gian tự cách ly nếu bị nhiễm COVID-19, bổ sung thông tin về cách đối phó với căng thẳng.

Hướng dẫn này dành cho người khuyết tật hoặc tình trạng sức khỏe mãn tính nghiêm trọng và các thành viên trong gia đình và người chăm sóc của họ. Hướng dẫn này cung cấp thông tin sẽ giúp bạn tránh bị nhiễm bệnh và giúp tất cả chúng ta làm chậm sự lây nhiễm COVID-19 ở Quận Los Angeles.

Những người bị nhiễm COVID-19 có thể có một vài triệu chứng khác nhau - có những người không có triệu chứng, có những người có các triệu chứng giống như cảm lạnh hoặc cúm, và những người bị bệnh nặng và phải đến bệnh viện. Ở cấp độ nặng nhất, việc nhiễm COVID-19 có thể dẫn đến tử vong. Mặc dù mức độ của các triệu chứng giữa các cá nhân là khác nhau, những người mắc các bệnh mãn tính, bao gồm bệnh tim, phổi và thận và bệnh tiểu đường, cũng như suy giảm chức năng miễn dịch, có nguy cơ cao hơn sẽ tiến triển thành trầm trọng nếu họ bị nhiễm bệnh. Những người khuyết tật ảnh hưởng đến chức năng phổi cũng có thể có nguy cơ cao.

## BẢO VỆ CÁ NHÂN & NGƯỜI CHĂM SÓC TẠI NHÀ

Dưới đây là các bước bạn có thể thực hiện để ngăn ngừa nhiễm bệnh hoặc, nếu bạn có dấu hiệu của bệnh, hãy quản lý việc chăm sóc tại nhà. Nếu là người chăm sóc, bạn có thể làm việc với khách hàng hoặc thành viên gia đình để thực hiện các bước này.

1. Đầu tiên và quan trọng nhất: Hãy ở nhà! Cách tốt nhất để tránh bị lây nhiễm là giảm tiếp xúc với những người có thể mang vi-rút và những nơi có thể có người bị nhiễm.
  - Nếu không có cách nào để tránh đi ra ngoài, hãy đảm bảo giữ khoảng cách sáu feet giữa bạn và người khác. Tránh xa bất kỳ ai có dấu hiệu bị ốm, như ho hoặc hắt hơi. Vi-rút này được cho là lây lan chủ yếu từ người sang người khi tiếp xúc cá nhân gần gũi và qua các giọt bắn qua đường hô hấp khi người bị nhiễm bệnh ho hoặc hắt hơi.
  - Mang theo nước rửa tay sát trùng và sử dụng thường xuyên khi bạn ra ngoài. Bạn có thể bị nhiễm COVID-19 nếu chạm vào một bề mặt hoặc vật thể có vi-rút và sau đó chạm vào miệng, mũi hoặc mắt của chính mình. Nếu bạn chạm vào bất kỳ bề mặt nào trong khi ra ngoài, hãy cố gắng tìm một nơi để rửa tay bằng xà phòng và nước trong 20 giây. Nếu bạn không thể làm điều đó, hãy sử dụng nước rửa tay sát trùng. Tránh chạm vào mặt khi bạn ra ngoài. Bất cứ lúc nào, bạn chỉ nên chạm vào mặt sau khi rửa tay.
2. Thứ hai, hãy chắc chắn rằng bạn có mọi thứ cần thiết để đáp ứng nhu cầu chăm sóc sức khỏe liên tục. Đây là những thứ bạn luôn cần, nhưng điều đặc biệt quan trọng là phải đảm bảo chúng luôn sẵn sàng.
  - Đảm bảo bạn có Kế hoạch Khẩn cấp Cá nhân. Bạn có thể tìm thấy một biểu mẫu được thiết kế cho những người bị bệnh mãn tính hoặc khuyết tật từ Cơ quan Dịch vụ Nhân sinh và Y tế California tại [Kế hoạch Khẩn cấp Cá nhân cho những người có Nhu cầu Tiếp cận và Chức năng](#). Kế hoạch này sẽ

# Vi-rút Corona Mới Lạ (COVID-19)

## Hướng dẫn dành cho Người khuyết tật, Người có bệnh mãn tính và Người chăm sóc

giúp bạn nhận được sự chăm sóc cần thiết nếu người chăm sóc thường xuyên của bạn bị ốm hoặc phải ở nhà để chăm sóc các thành viên trong gia đình. Kế hoạch này cũng sẽ hữu ích nếu bạn bị bệnh do vi-rút hoặc gặp phải bất kỳ trường hợp khẩn cấp nào khác. Đảm bảo cập nhật thông tin hiện tại về:

- Cách liên hệ với tất cả các nhà cung cấp dịch vụ chăm sóc sức khỏe của bạn, bao gồm các chuyên gia và nhà trị liệu, và bất kỳ cách liên hệ 24/7 nào do nhà cung cấp dịch vụ chăm sóc sức khỏe cung cấp hoặc kế hoạch chăm sóc sức khỏe khi bạn cần chăm sóc trong trường hợp khẩn cấp;
  - Thông tin liên hệ của nhà thuốc bạn sử dụng;
  - Các dịch vụ khác mà bạn sử dụng, chẳng hạn như chương trình bữa ăn, điều phối viên chăm sóc hoặc dịch vụ chăm sóc sức khỏe từ xa.
  - Sắp xếp để nhận được sự chăm sóc mà bạn cần từ bất kỳ dịch vụ y tế ngoài nhà quan trọng nào, chẳng hạn như các trung tâm lọc máu, truyền dịch, điều trị máu hoặc hóa trị. Nếu bạn cần phải ra ngoài để sử dụng các dịch vụ này, hãy đảm bảo rằng bạn có một kế hoạch di chuyển cho phép bạn đến đó mà không có thêm rủi ro tiếp xúc. Nếu bạn sẽ sử dụng phương tiện giao thông công cộng, hãy tránh đi vào những lúc đông đúc. Bạn có thể xem thông tin cập nhật về xe buýt và tàu ở Los Angeles trong thời gian bùng phát COVID-19 tại <https://www.metro.net/>. Một nguồn hỗ trợ vận chuyển khác là chương trình Tiếp cận của Quận ([https://accessla.org/riding\\_access/overview.html#](https://accessla.org/riding_access/overview.html#)).
- Đảm bảo các thiết bị y tế dùng thường xuyên luôn ở trạng thái sử dụng tốt. Đảm bảo rằng tất cả các thiết bị đều hoạt động tốt và được sử dụng theo hướng dẫn trong hướng dẫn sản phẩm. Biết chỗ liên hệ nếu bạn có vấn đề về thiết bị. Ngoài ra, hãy đảm bảo rằng bạn có đầy đủ đồ dùng y tế sử dụng không thường xuyên.
3. Khi bạn ở nhà, hãy hạn chế tiếp xúc gần với những người khác ngoài (những) người chăm sóc của bạn nhiều nhất có thể. Nếu có thể, ngay cả các thành viên trong gia đình cũng nên giữ an toàn cách xa nhau 6 feet và bạn nên tránh dùng chung các vật dụng như điện thoại di động, điều khiển TV, đồ dùng gia đình hoặc đồ dùng nhà bếp hoặc đồ gia dụng khác. Đồng thời, hãy tránh chạm vào công tắc đèn, tay nắm cửa, cửa thiết bị và các bề mặt gia dụng khác đã bị người khác chạm vào. Rửa tay hoặc sử dụng chất khử trùng sau khi tiếp xúc với bề mặt dùng chung.
4. Nếu bạn có một hoặc nhiều người chăm sóc để giúp đỡ cả nhà hoặc chăm sóc cá nhân, họ phải rất cẩn thận để không mang vi-rút vào nhà bạn. Điều đó có nghĩa là họ phải cẩn thận về sức khỏe của chính họ. Nếu họ có bất kỳ triệu chứng bệnh nào và nếu bạn có người chăm sóc thay thế, họ nên ở nhà.

Ngay cả khi họ không có bất kỳ dấu hiệu nào của bệnh, (những) người chăm sóc nên đeo găng tay dùng một lần và khẩu trang bất cứ lúc nào mà công việc của họ đòi hỏi tiếp xúc gần với bạn. Bạn và người chăm sóc này đều nên cẩn thận lau sạch các bề mặt mà cả hai cùng chạm vào. Sử dụng chất tẩy rửa gia dụng và chất khử trùng đã đăng ký với Cục Bảo vệ Môi sinh (EPA) phù hợp với bề mặt, theo hướng dẫn trên nhãn. Nhãn chứa hướng dẫn sử dụng sản phẩm làm sạch bao gồm cách sử dụng sản phẩm cẩn thận,

# Vi-rút Corona Mới Lạ (COVID-19)

## Hướng dẫn dành cho Người khuyết tật, Người có bệnh mãn tính và Người chăm sóc

chẳng hạn như đeo găng tay và đảm bảo có luồng không khí phù hợp trong quá trình sử dụng. Bạn có thể làm theo hướng dẫn mà Sở Y Tế Công Cộng đã đăng các hướng dẫn về [làm sạch trong nhà](#).

- Sắp xếp để được giao đồ ăn đến tận nhà để bạn và (những) người chăm sóc bạn không phải đi mua sắm. Dịch vụ giao hàng hiện được cung cấp bởi một số chuỗi cửa hàng tạp hóa có dịch vụ giao hàng và nhiều nhà hàng mà thông thường không cung cấp dịch vụ này. Nếu bạn trên 60 tuổi hoặc bị hạn chế về khả năng vận động, bạn cũng có thể đủ điều kiện nhận các bữa ăn giao tận nhà từ Bữa Ăn Giao tại Nhà (xem [Bữa Ăn Giao tại Nhà](#)) hoặc Cơ quan Khu vực Người cao tuổi Quận Los Angeles ([xem Dịch vụ dành cho Người cao tuổi Quận LA](#)).

Đảm bảo rằng bất kỳ ai giao hàng đến nhà bạn đều để các món đồ đó bên ngoài cửa nhà bạn để tránh tiếp xúc trực tiếp mặt đối mặt. Bạn có thể dễ dàng thực hiện việc này bằng cách sắp xếp thanh toán trực tuyến cho bất kỳ mặt hàng nào đang được giao.

Nếu bạn cần giúp đỡ khi mang thức ăn hoặc các mặt hàng được giao khác, hãy yêu cầu người giao hàng để bạn có thời gian bước ra xa trong khi họ mang hàng vào và giữ khoảng cách 6 feet với họ khi họ đang ở trong nhà bạn. Đảm bảo làm sạch bất kỳ bề mặt nào họ có thể đã chạm vào trong nhà của bạn sau khi họ rời đi. Và đảm bảo tiếp xúc này diễn ra trong thời gian ngắn.

### NẾU BẠN PHÁT TRIỂN CÁC TRIỆU CHỨNG CÓ THỂ DO COVID-19

- Các triệu chứng của COVID-19 có thể bao gồm một hoặc nhiều triệu chứng sau: sốt, ho, thở gấp hoặc khó thở, ớn lạnh, mệt mỏi, đau nhức cơ hoặc cơ thể, đau đầu, đau họng, buồn nôn hoặc nôn mửa, tiêu chảy, nghẹt mũi hoặc chảy nước mũi, hoặc mới mất vị giác hoặc khứu giác. Danh sách các triệu chứng này chưa đầy đủ.
- Nếu xuất hiện các triệu chứng có thể do COVID-19, bạn nên ở nhà và gọi cho nhà cung cấp dịch vụ chăm sóc sức khỏe của bạn về nhu cầu xét nghiệm và cách ly. Nếu có các triệu chứng nhẹ, bạn nên nằm điều trị tại nhà và tự phục hồi sức khỏe tại nhà. Đừng đến văn phòng bác sĩ mà không gọi điện trước. Để biết thêm thông tin, hãy truy cập [ph.lacounty.gov/covidcare](http://ph.lacounty.gov/covidcare).
- Nếu bạn nhiễm COVID-19, hãy lưu ý rằng bạn có thể phải điều chỉnh các hướng dẫn về chăm sóc tại nhà cho phù hợp với nhu cầu của mình. Nguyên tắc tiêu chuẩn là:
  - Nghỉ ngơi, uống chất lỏng, kiểm soát các triệu chứng bằng thuốc không kê đơn thích hợp. Nói chuyện với bác sĩ của bạn về bất kỳ hành động quan trọng nào khác để có thể kiểm soát các triệu chứng COVID-19 trong khi giải quyết các nhu cầu sức khỏe liên tục của bạn.
  - Nói chung, những người bị nhiễm COVID-19 được yêu cầu tự cách ly (tránh xa những người khác) tại nhà ít nhất 10 ngày và trong 1 ngày (24 giờ) sau khi không sốt (không cần sử dụng thuốc hạ sốt) và các triệu chứng (ví dụ như ho và khó thở) đã được cải thiện. Để biết thêm thông tin, hãy truy cập [ph.lacounty.gov/covidisolation](http://ph.lacounty.gov/covidisolation).
- Nếu các triệu chứng của bạn trở nên tồi tệ hơn khi bạn ở nhà, chẳng hạn như tình trạng khó thở ngày càng nặng hơn, hoặc bạn bị tức ngực hoặc cảm thấy bối rối, hãy liên hệ với bác sĩ ngay lập tức. Khi đó,

# Vi-rút Corona Mới Lạ (COVID-19)

## Hướng dẫn dành cho Người khuyết tật, Người có bệnh mãn tính và Người chăm sóc

bạn có thể được chăm sóc trong bệnh viện. Trong tình huống đó, bác sĩ hoặc thành viên gia đình hoặc người chăm sóc của bạn có thể gọi 911 để sắp xếp di chuyển bằng xe cứu thương.

Nếu bạn cảm thấy khó thở, đau hoặc tức ngực, môi hoặc mặt hơi xanh hoặc mới bắt đầu lú lẫn hoặc khó thức dậy, hãy gọi 911 hoặc đến phòng cấp cứu ngay lập tức.

### CÁC CÁ NHÂN BỊ KHUYẾT TẬT VÀ CÓ BỆNH MÃN TÍNH VÀ NGƯỜI CHĂM SÓC HỌ TẠI CÁC CƠ SỞ CÓ NHÂN VIÊN

Các nguyên tắc thảo luận ở trên cũng áp dụng cho các cơ sở có nhân viên. Cần thiết kế quá trình chăm sóc để giảm thiểu nguy cơ của bạn thông qua việc giãn cách xã hội và kiểm soát nhiễm trùng cẩn thận. DPH có hướng dẫn chi tiết cho những người quản lý tất cả các loại chương trình sinh hoạt nhóm (xem [Hướng dẫn của DPH về Địa điểm Tập trung](#) và [Hướng dẫn về Cơ sở Điều dưỡng Chuyên môn](#)), nhưng bạn nên biết các nguyên tắc để có thể đảm bảo tuân thủ.

### BIẾT NƠI CUNG CẤP THÔNG TIN ĐÁNG TIN CẬY

Điều rất quan trọng là phải biết nơi nhận thông tin đúng về cách ngăn ngừa lây nhiễm COVID-19 và chăm sóc bản thân nếu bị bệnh. Để có hướng dẫn đầy đủ về việc quản lý an toàn các địa điểm sinh sống tập trung cũng như các hướng dẫn và tờ thông tin khác, hãy truy cập trang web vi-rút corona của Sở Y tế Công cộng: [Trang thông tin về vi-rút corona của DPH](#).

### ĐỐI PHÓ VỚI SỰ CĂNG THẲNG

Nếu bạn đang bị suy sụp do lo lắng về bệnh tật hoặc sự cách ly cần thiết để ngăn ngừa bệnh, hãy tìm kiếm sự trợ giúp sẵn có từ Sở Sức khỏe Tâm thần của Quận Los Angeles (DMH). [Trang web về COVID-19](#) của DMH và trang web 211LA cung cấp các tài nguyên trong khu vực để giải quyết các nhu cầu và mối quan tâm về sức khỏe tâm thần & phúc lợi. Bạn có thể thấy hướng dẫn và tài nguyên sẵn có trên trang web [Đối phó với Căng thẳng](#) của CDC.

Nếu bạn muốn nói chuyện với ai đó về sức khỏe tâm thần của mình, hãy liên hệ với bác sĩ của bạn hoặc Trung tâm Truy cập 24/7 của Trung tâm Tiếp cận, Sở y tế Sức khỏe Tâm thần của Quận Los Angeles theo số hỗ trợ 1-800-854-7771.

Nếu quý vị có thắc mắc và muốn được trao đổi, hãy gọi đường dây Thông Tin của Quận Los Angeles theo số 2-1-1. Đường dây này hoạt động 24 giờ mỗi ngày.