

Bệnh Vi-rút Corona (COVID-19)

Cập Nhật Gần Đây:

21/11/20: Bổ sung thông tin về việc cần làm nếu quý vị có các triệu chứng, cách phòng ngừa, con đường lây lan của bệnh và các nguồn lực hỗ trợ ứng phó với căng thẳng.

Sở Y Tế Công Cộng Quận Los Angeles (Sở Y Tế Công Cộng) đề nghị quý vị hỗ trợ làm chậm sự lây lan của COVID-19 tại quận Los Angeles. Xin hãy kiểm tra thông tin với cơ sở trước khi đến thăm và tuân theo các hướng dẫn được ban hành để tất cả mọi người đều được khỏe mạnh. Nếu quý vị cảm thấy ốm, hãy ở nhà hoặc về nhà càng sớm càng tốt, dù cho quý vị chỉ có những triệu chứng nhẹ. Để bảo vệ các cư dân là người cao tuổi tại các cơ sở cộng đồng, quý vị có thể được yêu cầu cắt giảm tất cả những chuyến thăm. Xin hãy lập kế hoạch ngay từ bây giờ về cách thức duy trì liên lạc với một cư dân thông qua các phương thức liên lạc từ xa thay thế.

1. COVID-19 lây truyền như thế nào?

COVID-19 có nhiều khả năng lây truyền theo cách thức tương tự như những bệnh khác về đường hô hấp. Vi-rút này được tin rằng bị lây truyền từ một người bị nhiễm sang cho những người khác thông qua:

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

COVID-19 cũng có thể lây truyền thông qua chạm vào bề mặt hoặc đồ vật có chứa vi-rút trên đó và sau đó chạm vào miệng, mũi hoặc mắt, tuy nhiên đây không được cho là cách thức lây lan chính của vi-rút. Một số người bị nhiễm COVID-19 mà không hề biểu hiện các triệu chứng, nhưng họ vẫn có thể lây truyền cho người khác.

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

Các ca bệnh được báo cáo thay đổi từ người có triệu chứng nhẹ đến người có bệnh nghiêm trọng, có người cần nhập viện hoặc có người lại tử vong. Những người trên 65 tuổi và những người có tình trạng bệnh lý nền là những người có nguy cơ đặc biệt cao. Các triệu chứng COVID-19 có thể bao gồm: sốt, ho, hụt hơi hoặc khó thở, mệt mỏi, đau cơ hoặc đau toàn thân, đau đầu, mới bị mất vị giác hoặc khứu giác, đau họng, ngạt mũi hoặc chảy nước mũi, tiêu chảy, buồn nôn hoặc nôn mửa. Danh sách các triệu chứng này không bao gồm tất cả.

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

Hãy ở nhà hoặc đi về nhà càng sớm càng tốt nếu quý vị bắt đầu cảm thấy không được khỏe, dù cho quý vị chỉ có những triệu chứng nhẹ. Liên lạc với nhà cung cấp dịch vụ chăm sóc y tế thông thường của quý vị để được hướng dẫn, lên lịch một cuộc xét nghiệm COVID-19 và thảo luận xem quý vị có cần cách ly hay không. Quý vị cũng có thể truy cập địa chỉ [covid19.lacounty.gov/testing](https://www.covid19.lacounty.gov/testing) hoặc gọi đến số 2-1-1 để lên lịch một cuộc hẹn cùng ngày hoặc ngày kế tiếp để được xét nghiệm miễn phí. Để biết thêm thông tin, vui lòng truy cập [ph.lacounty.gov/covidcare](https://www.ph.lacounty.gov/covidcare).

4. Tôi sẽ được phép đến thăm người thân của tôi tại cơ sở không?

Hầu hết các cơ sở đã ngừng tất cả các khách đến thăm. Một số cơ sở có thể có ngoại lệ cho các trường hợp đặc biệt, chẳng hạn như đến thăm khi cuối đời. Thậm chí nếu họ cho phép khách đến thăm, quý vị nên ở nhà nếu quý vị có các triệu chứng về COVID-19. Tốt nhất là nên kiểm tra với cơ sở đó trước khi quý vị đi đến để xem chính sách của họ là gì. Hỏi họ về những lựa chọn thăm viếng thay thế mà quý vị có thể tận dụng như gọi điện thoại video hoặc các hình thức trao đổi điện tử khác mà họ có cho các cư dân của mình. Điều quan trọng là hãy tiếp tục hỏi thăm thông tin về người thân của quý vị theo các cách khác khi quý vị không thể trực tiếp đến thăm.

Bệnh Vi-rút Corona (COVID-19)

5. Cơ sở đang làm gì để bảo vệ mọi người?

Một vài cách mà nhiều cơ sở đang cố gắng thực hiện để bảo vệ nhân viên và cư dân là giới hạn khách đến thăm, giảm thiểu các hoạt động nhóm và các dịch vụ không thiết yếu như cắt tóc hoặc giải trí có người trực tiếp có mặt. Các dịch vụ y tế có thể được chuyển tiếp sang hình thức thăm khám y tế từ xa nếu có thể. Các cư dân có thể được yêu cầu giảm thiểu tối đa việc rời khỏi phòng của mình, trừ khi thực hiện các hoạt động thiết yếu như thăm khám với bác sĩ. Hãy nói chuyện với quản lý cơ sở về các cách thức mà họ đang làm để giữ cho mọi người an toàn và khỏe mạnh.

6. Tôi có thể làm gì để bảo vệ bản thân và những người khác không bị mắc COVID-19?

- Thường xuyên rửa tay bằng xà-phòng và nước trong thời gian tối thiểu là 20 giây, đặc biệt là sau khi đi vệ sinh; trước khi ăn; và sau khi xì mũi, ho hoặc hắt hơi.
- Nếu không có sẵn xà-phòng và nước, sử dụng một chất khử trùng rửa tay bằng cồn có tối thiểu 60% lượng cồn.
- Tránh chạm vào mắt, mũi và miệng bằng tay không rửa của quý vị.
- Hạn chế tiếp xúc gần, như hôn và dùng chung cốc hoặc dụng cụ.
- Che miệng khi ho hoặc hắt hơi bằng khăn giấy hoặc tay áo. Ném khăn giấy đã sử dụng trong sọt rác, và ngay lập tức rửa tay bằng xà phòng và nước, hoặc sử dụng một chất khử trùng rửa tay bằng cồn.
- Tránh hoặc vệ sinh và khử trùng các đồ vật và bề mặt thường xuyên được chạm vào bằng cách sử dụng sản phẩm tẩy rửa gia dụng thông thường.
- Tăng sự thông gió - hãy đi ra ngoài hoặc mở cửa sổ nếu an toàn để làm như vậy.
- Đeo khăn che mặt bằng vải bất cứ khi nào quý vị ra khỏi nhà và khi ở xung quanh những người khác không cùng hộ gia đình của quý vị.

7. Chuyện gì xảy ra nếu tôi thấy căng thẳng về COVID-19?

Khi quý vị nghe, đọc, hoặc xem tin tức về một đợt bùng phát bệnh truyền nhiễm, việc cảm thấy lo lắng và có các biểu hiện căng thẳng là bình thường. Điều quan trọng là hãy chăm sóc cho sức khỏe thể chất và tinh thần của chính quý vị. [Trang web COVID-19](#) của Sở Sức Khỏe Tâm Thần Quận Los Angeles (LACDMH) và [trang web 211LA](#) cung cấp các nguồn lực tại địa phương để giải quyết các nhu cầu và mối lo ngại về sức khỏe tâm thần và sức khỏe thể chất. Hướng dẫn và các nguồn tài liệu cũng có trên trang [Ứng Phó với Căng Thẳng](#) của Trung Tâm Kiểm Soát Và Phòng Ngừa Dịch Bệnh (CDC).

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 Hỗ Trợ thuộc Sở Sức Khỏe Tâm Thần Quận Los Angeles theo số (800) 854-7771 hoặc gọi số 2-1-1.

8. Biết nơi có thể nhận thông tin đáng tin cậy

Cẩn trọng với các trò gian lận, tin giả và lừa bịp liên quan đến vi-rút Corona mới lạ. Các thông tin chính xác, bao gồm thông báo về các ca nhiễm mới tại quận Los Angeles, sẽ luôn được Sở Y Tế Công Cộng cung cấp thông qua thông cáo báo chí, truyền thông xã hội và trang mạng của chúng tôi.

- Sở Y Tế Công Cộng Quận Los Angeles
 - <http://publichealth.lacounty.gov/media/coronavirus/>
 - Truyền thông xã hội: @lapublichealth

Bệnh Vi-rút Corona (COVID-19)

- Đường Dây Trợ Giúp 24/7 của Trung Tâm Tiếp Cận Hỗ Trợ thuộc Sở Sức Khỏe Tâm Thần Quận Los Angeles số (800) 854-7771.
- Gọi cho 2-1-1

