

Bệnh Vi-rút Corona (COVID-19)

Cập Nhật Mới Nhất:

28/10/20: Mọi người nên đeo khăn che mặt sạch bất cứ khi nào họ tiếp xúc với những người không phải là thành viên trong gia đình. Những người có triệu chứng nên ở nhà và liên hệ với nhà cung cấp dịch vụ chăm sóc sức khỏe của họ để tham vấn về sự cần thiết để tiến hành xét nghiệm và cách ly.

Tình hình COVID-19 đang diễn biến nhanh, do vậy, khuyến khích công chúng truy cập [trang web](#) về COVID-19 của Sở Y Tế Công Cộng để biết thông tin hiện tại.

1. Triệu chứng điển hình của COVID-19 là gì?

Các triệu chứng nhiễm COVID-19 có thể bao gồm một vài triệu chứng kết hợp như sau: sốt hoặc ớn lạnh, ho, thờ hực hơi hoặc khó thở, mệt mỏi, đau cơ hoặc đau người, đau đầu, mất đi vị giác hoặc khứu giác, đau họng, nghẹt hoặc chảy nước mũi, tiêu chảy, buồn nôn hoặc nôn mửa. Danh sách các triệu chứng này không phải là tất cả.

Nếu quý vị phát triển các triệu chứng, quý vị nên ở nhà và liên hệ với nhà cung cấp dịch vụ chăm sóc sức khỏe của mình để tham vấn về sự cần thiết để tiến hành xét nghiệm và cách ly. Nếu quý vị có các triệu chứng nhẹ, quý vị có thể tự bình phục tại nhà. Nếu có thể, xin đừng đến văn phòng bác sĩ mà không gọi điện trước. Để biết thêm thông tin, xin vui lòng truy cập ph.lacounty.gov/covidcare.

2. Vi-rút lây lan như thế nào?

Giống như những bệnh về đường hô hấp khác, vi-rút corona trên người thường lây từ một người bị nhiễm sang những người khác thông qua:

- Các giọt văng ra thông qua ho và hắt hơi
- Tiếp xúc gần gũi, chẳng hạn như chăm sóc một người bị nhiễm

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

3. Tôi có thể tự bảo vệ mình khi sử dụng giao thông công cộng như thế nào?

Như với các bệnh về đường hô hấp khác, có các bước mà mọi người có thể thực hiện mỗi ngày để giảm thiểu rủi ro mắc bệnh hoặc làm người khác nhiễm các loại vi-rút hiện hành. Quý vị nên:

- Ở nhà khi quý vị bị ốm.
- Cố gắng cách xa người khác trong khoảng cách sáu feet, nếu có thể.
- Sử dụng một chất khử trùng tay bằng cồn có nồng độ cồn tối thiểu 60% sau khi chạm vào các bề mặt thường cầm nắm như cột, cửa xoay, vòng nắm hoặc tay nắm trên phương tiện giao thông công cộng. Luôn rửa tay nếu thấy tay bẩn.
- Tránh chạm vào mắt, mũi và miệng của quý vị bằng tay chưa rửa.
- Cố gắng sử dụng xe buýt và tàu vào lúc ít bận. Hãy đi làm sớm hơn hoặc muộn hơn nếu có thể.
- Khi đi qua cửa xoay, hãy sử dụng hông hoặc mặt ngoài bàn tay của quý vị.

4. Tôi có nên mang khẩu trang khi sử dụng phương tiện giao thông công cộng không?

Bệnh Vi-rút Corona (COVID-19)

Có, công chúng nên sử dụng khăn che mặt sạch bất cứ khi nào họ tiếp xúc với những người khác không phải là thành viên trong gia đình ở nơi công cộng hoặc riêng tư. Người đi phương tiện giao thông công cộng nên đeo khăn che mặt trong suốt quá trình đi lại và tại bất kỳ điểm dừng hoặc trạm nào, nơi có thể có những người khác.

Trẻ sơ sinh và trẻ em dưới 2 tuổi không nên đeo khăn che mặt. Trẻ em trong độ tuổi từ 2 đến 8 nên sử dụng khăn che nhưng dưới sự giám sát của người lớn để đảm bảo trẻ có thể thở an toàn và tránh bị nghẹn hoặc nghẹt thở. Bất cứ ai bị khó thở, hoặc bất tỉnh, mất khả năng hoặc không thể tháo khẩu trang hoặc khăn che mặt bằng vải mà không có sự trợ giúp cũng không nên đeo. Những người được nhà cung cấp dịch vụ y tế hướng dẫn không đeo khăn che mặt bằng vải cũng được miễn phải đeo.

Điều quan trọng là cần lưu ý rằng những loại khăn che mặt này không thay thế cho việc cách ly xã hội và các biện pháp phòng ngừa khác như rửa tay thường xuyên. Những loại khăn che mặt này được sử dụng để giúp bảo vệ người khác nếu quý vị bị nhiễm bệnh (mọi người có thể bị nhiễm bệnh mà không có bất kỳ triệu chứng nào). Hãy đảm bảo sử dụng khăn che mặt đúng cách - để biết thêm thông tin, vui lòng xem [Hướng Dẫn về Khăn Che Mặt](#).

5. Tôi có thể làm gì khác để tự bảo vệ bản thân?

- Rửa tay thường xuyên sử dụng 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.
- Vệ sinh và thường xuyên khử trùng các đồ vật và bề mặt thường chạm vào bằng một loại nước xịt vệ sinh hoặc khăn lau thường dùng trong nhà.
- Dùng khăn giấy để che miệng khi quý vị ho hoặc hắt hơi, và sau đó bỏ khăn giấy vào thùng rác. Nếu quý vị không có khăn giấy, hãy dùng tay áo của mình (không dùng tay).
- Luôn cập nhật thông tin ở các nguồn đáng tin cậy để biết thông tin chính xác về COVID-19.
 - 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>
 - 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 2-1-1.