

# Những điều nên làm nếu nghi ngờ mình bị nhiễm bệnh hoặc nếu quý vị đã có bệnh COVID-19

## Giới thiệu về COVID-19

- COVID-19 (Bệnh coronavirus 2019) là một căn bệnh do một loại siêu vi khuẩn mới (siêu vi khuẩn Corona mới) gây ra và đang lây lan từ người sang người. Các triệu chứng bao gồm sốt, ho và/hoặc khó thở.
- COVID-19 chủ yếu được lây lan:
  - giữa những người tiếp xúc gần gũi với nhau (trong khoảng 6 feet);
  - thông qua các giọt dịch đường hô hấp khi người nhiễm bệnh ho hoặc hắt hơi;
  - bằng cách chạm vào một bề mặt hoặc vật thể bị nhiễm virus và sau đó chạm vào miệng, mũi hoặc mắt;
  - cũng có thể qua các giọt khí nhỏ có chứa siêu vi khuẩn bay trong không khí, mặc dù không biết chúng lơ lửng bao lâu hoặc loại lây lan này đáng kể đến mức nào.
- Hầu hết mọi người sẽ chỉ bị bệnh nhẹ khi nhiễm COVID-19. Tuy nhiên, một số người có nguy cơ bị nặng hơn, bao gồm cả những người:
  - trên 50 tuổi;
  - bị bệnh mãn tính như bệnh phổi, bệnh tim hoặc tiểu đường;
  - có hệ thống miễn dịch suy yếu;
  - người đang mang thai.
- Những người bị nhiễm COVID-19 có thể lây truyền sớm nhất là hai ngày trước khi có triệu chứng đầu tiên và muộn nhất là vài tuần sau khi bị bệnh.

## Điều trị COVID-19

- Không có thuốc đặc trị để điều trị bệnh COVID-19.
- Nghỉ ngơi nhiều, uống nhiều nước, ăn những thực phẩm lành mạnh và kiểm soát sự căng thẳng.
- Dùng thuốc có acetaminophen để giảm sốt và đau nhức.
- Đến bệnh viện nếu các triệu chứng của quý vị trở thành nặng hơn hoặc cảm thấy khó thở.

### **PHẦN MỘT: Bệnh nhân không có kết quả xét nghiệm**

#### **Vui lòng đọc phần này nếu:**

- Quý vị nghi ngờ mình có thể đã nhiễm COVID-19 nhưng chưa được xét nghiệm
- Quý vị đã được xét nghiệm COVID-19 nhưng chưa nhận được kết quả

**Nếu quý vị đã được xét nghiệm và đã biết kết quả, vui lòng qua Phần Hai**

## 1. Theo dõi các triệu chứng

- Nếu quý vị trên 50 tuổi hoặc có thể có nhiều nguy cơ mắc bệnh nghiêm trọng, hãy theo dõi bệnh trạng chặt chẽ hơn nữa và thảo luận về bất kỳ mối quan tâm nào đang có với bác sĩ. Các triệu chứng bao gồm sốt, ho và/hoặc khó thở. Các triệu chứng khác có thể bao gồm ớn lạnh, đổ mồ hôi trộm, đau cổ họng, buồn nôn, nôn mửa, tiêu chảy, mệt mỏi, đau cơ hoặc đau nhức cơ thể, đau đầu, hay nhầm lẫn hoặc mất vị giác/khứu giác.
- Nếu các triệu chứng của quý vị trở nên nặng hơn, làm cho khó thở hoặc có biến chứng đáng lo khác, hãy gọi cho bác sĩ.
- Nếu là trường hợp khẩn cấp, hãy gọi 911. Nếu quý vị đã được xét nghiệm, hãy nói với họ rằng quý vị đang chờ kết quả.
  - Một số dấu hiệu cảnh báo khẩn cấp là khó thở, đau/áp lực dai dẳng ở ngực, nhầm lẫn hoặc không thể thức dậy và mặt hoặc môi hơi xanh.

## 2. Hãy gọi trước khi đến bệnh viện, phòng cấp cứu hoặc văn phòng bác sĩ

- Nếu cần đến bệnh viện, phòng cấp cứu hoặc văn phòng bác sĩ, hãy gọi điện thoại trước để thông báo cho họ biết rằng quý vị có thể đã nhiễm COVID-19. Điều này sẽ giúp bệnh viện hoặc văn phòng bác sĩ thực hiện các điều cần thiết để giữ cho người khác khỏi bị nhiễm bệnh.

## 3. Ở yên trong nhà ngoại trừ phải ra ngoài để được chăm sóc sức khỏe

- **Ở nhà. Hãy để cho những người khác đi lấy thức ăn và các nhu yếu phẩm khác cho quý vị.**
  - Không đi làm, đi học hoặc đến nơi công cộng.
  - Nếu quý vị cần được chăm sóc y tế, tránh sử dụng phương tiện giao thông công cộng, dịch vụ xe đi chung hoặc taxi.

## 4. Để bảo vệ gia đình và bạn bè của quý vị

- **Trong khi ở nhà, hãy ở trong một phòng riêng biệt được đóng cửa kín và tránh xa những người khác trong gia đình. Sử dụng phòng tắm riêng, nếu có.**
  - Nếu không có phòng tắm riêng, hãy sử dụng phòng tắm sau những người khác, sau đó lau sạch mọi thứ quý vị đã chạm vào sau đó.
- Đeo khăn che mặt khi quý vị ở xung quanh những người khác trong nhà. Quý vị có thể sử dụng khăn quàng đầu, khăn quàng cổ hoặc khẩu trang vải tự chế. Nếu không thể đeo khăn che mặt thì mọi người không nên ở cùng phòng với quý vị. Thời gian tiếp xúc với các người khác trong gia đình nên được hạn chế.
- Làm sạch tay thường xuyên bằng xà phòng và nước hoặc chất rửa tay có cồn.
- Che mũi, miệng khi ho và hắt hơi bằng khăn giấy và vứt khăn giấy đã sử dụng vào thùng rác được lót. Rửa tay kỹ bằng xà phòng và nước sau đó.
- Tránh dùng chung đồ dùng cá nhân như chén đĩa, ly hoặc chần, khăn trải giường và gối.

- Làm sạch các bề mặt và đồ vật thường xuyên có người chạm vào (như tay nắm ở cửa và công tắc đèn). Chất tẩy rửa gia dụng thông thường cũng có hiệu lực.

## 5. Tự cô lập tại nhà

- **Nếu quý vị chưa được xét nghiệm:**
  - Hãy tiếp tục **cách ly tại nhà cho đến 3 ngày sau khi hết sốt và các triệu chứng khác đã khá hơn.**
- **Nếu quý vị đã được xét nghiệm và đang chờ kết quả:**
  - Hãy tiếp tục cách ly ở nhà **cho đến khi bác sĩ liên lạc với quý vị để cho biết kết quả.**
- Nếu thời gian tự cách ly của quý vị đã kết thúc, quý vị có thể trở lại sinh hoạt hàng ngày trong khi vẫn tuân theo **Lệnh Ở Yên Tại Nhà** và quy định giữ khoảng cách an toàn khi giao tiếp. Đeo khăn che mặt có thể tái sử dụng và không dùng cho nhân viên y tế khi đi ra ngoài cho các dịch vụ thiết yếu.

**LƯU Ý:** Nếu quý vị làm việc trong môi trường y tế, quý vị nên thông báo cho nhân viên/văn phòng y tế cho nghề nghiệp ngay khi quý vị bắt đầu có các triệu chứng.

**Quý vị nên làm theo các hướng dẫn bổ sung từ người chủ của quý vị.**

## **PHẦN HAI: Bệnh nhân đã có kết quả xét nghiệm**

**Vui lòng đọc phần này nếu:**

- Quý vị đã được xét nghiệm và đã biết kết quả

### **Nếu kết quả xét nghiệm của quý vị là DƯƠNG TÍNH:**

#### **1. Tiếp tục theo dõi các triệu chứng của quý vị**

- Xem mục 1 trong Phần Một.

#### **2. Hãy tự cách ly trong 14 ngày và theo dõi các triệu chứng của quý vị cho đến khi bệnh của quý vị đã khá hơn**

- Tiếp tục cách ly ở nhà cho đến khi **ít nhất 14 ngày đã trôi qua kể từ ngày có kết quả xét nghiệm COVID-19 dương tính của quý vị VÀ, nếu có triệu chứng, ít nhất 7 ngày đã trôi qua kể từ khi hồi phục (hết sốt và các triệu chứng về hô hấp đã khá hơn).**
- Tiếp tục **bảo vệ gia đình và bạn bè của quý vị.**
  - Xem mục 4 trong Phần Một.

### 3. Những người sống chung với quý vị nên tự cách ly trong 28 ngày

- Đối với **những người đã tiếp xúc và sống cùng nhà**, thời gian cách ly cho người đã tiếp xúc sẽ kéo dài đến 14 ngày **sau khi** bệnh nhân đã kết thúc thời gian cách ly của họ. Đây là 28 ngày kể từ ngày mẫu xét nghiệm được thu thập từ bệnh nhân. Những người đã tiếp xúc sống cùng nhà này cần được xét nghiệm COVID-19 càng sớm càng tốt VÀ vào ngày 24 kể từ ngày mẫu xét nghiệm của bệnh nhân dương tính được thu thập.
- Nếu có triệu chứng, hãy liên lạc với bác sĩ.
- Trong thời gian cách ly, họ có thể ở nhà nhưng nên tách biệt với quý vị càng nhiều càng tốt. Nếu có thể, họ nên ở trong phòng riêng và sử dụng phòng tắm riêng.
- Như mọi khi, mọi người trong nhà nên **làm theo hướng dẫn trong lệnh ở yên tại nhà của Hạt Santa Clara** và **giữ khoảng cách an toàn một cách nghiêm túc**.
- Họ có thể được liên lạc qua điện thoại để giúp tìm ra những người đã tiếp xúc với họ và để được theo dõi về sức khỏe.

### 4. Trong thời gian cách ly, các người đã tiếp xúc và sống cùng nhà của quý vị nên tự theo dõi các triệu chứng

- Nếu bị sốt, ho hoặc có các triệu chứng khác, nên gọi cho bác sĩ.
- Trước khi đến bệnh viện, phòng cấp cứu hoặc văn phòng bác sĩ, nên gọi điện thoại trước để báo cho biết rằng một người khác trong gia đình gần đây được chẩn đoán nhiễm COVID-19.
- Nếu người đã tiếp xúc sống cùng nhà của quý vị bị sốt, ho hoặc các triệu chứng khác về hô hấp trước Ngày thứ 14 trong thời gian cách ly, thì nên được xét nghiệm COVID-19. Họ nên tự cách ly và liên lạc với Bác sĩ Gia đình về việc đi xét nghiệm và đánh giá.

#### **Nếu kết quả xét nghiệm của quý vị là ÂM TÍNH:**

- Có lẽ quý vị không nhiễm COVID-19. Bác sĩ của quý vị có thể sẽ muốn thảo luận thêm về ý nghĩa của kết quả này với quý vị.
- Quý vị nên tiếp tục **cách ly tại nhà cho đến 3 ngày sau khi hết sốt và các triệu chứng khác đã khá hơn**.

#### **Để biết thêm thông tin về COVID-19:**

- Hãy vào trang mạng của Sở Y tế Hạt Santa Clara: [www.sccphd.org/coronavirus](http://www.sccphd.org/coronavirus)
- Hãy vào trang mạng của Trung tâm Kiểm soát và Phòng ngừa Dịch bệnh: [www.cdc.gov](http://www.cdc.gov)
- Nếu có thắc mắc, hãy gọi cho bác sĩ của quý vị.
- Quý vị cũng có thể gọi cho Sở Y tế Công cộng Hạt Santa Clara ở số 2-1-1.
- Cách tẩy trùng nhà cửa nếu có người bị bệnh: [www.cdc.gov/coronavirus/2019-spiciocov/prepare/disinfecting-your-home.html](http://www.cdc.gov/coronavirus/2019-spiciocov/prepare/disinfecting-your-home.html)