

Bệnh Vi-rút Corona (COVID-19)

Sở Y Tế Công Cộng Quận Los Angeles (Sở Y Tế Công Cộng) đề nghị quý vị hỗ trợ chuẩn bị và giúp đỡ làm chậm sự lây lan của chủng vi-rút Corona mới lạ (mới) tại quận Los Angeles, được biết đến với tên gọi COVID-19. 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 ảo thay thế.

Vi-rút Corona mới lạ (COVID-19) là gì?

Vi-rút Corona là một quần thể lớn của vi-rút. Nhiều loại vi-rút của họ này lây nhiễm giữa các loài động vật, nhưng một số loại vi-rút Corona ở động vật có thể thay đổi thành một loại vi-rút mới ở người và có thể lây lan từ người sang người, chính là điều đã xảy ra với vi-rút Corona gây ra COVID-19.

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 như bệnh cúm. Vi-rút này được tin rằng bị lây truyền từ một người bị nhiễm và có các triệu chứng sang cho những người khác thông qua:

- Các giọt nước bọt được tạo ra khi ho và hắt hơi
- Tiếp xúc gần người, chẳng hạn như chăm sóc một người bị nhiễm
- Chạm vào một vật thể hoặc bề mặt có chứa vi-rút, sau đó sờ vào miệng, mũi, hoặc mắt của mình trước khi rửa tay.

Những triệu chứng của COVID-19 là gì?

Các trường hợp mắc bệnh được báo cáo có phạm vi dao động ở những người có triệu chứng từ bệnh nhẹ đến ốm nặng, và cần phải nhập viện, hoặc tử vong. Các triệu chứng bao gồm:

- Sốt
- Ho
- Khó thở
- Ốm nặng

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 nếu cần.

Chuyện gì xảy ra nếu người mà tôi đến thăm có các triệu chứng?

Ngay lập tức liên lạc với cơ sở hoặc nhà cung cấp chăm sóc y tế thông thường để được đánh giá và hướng dẫn.

Tôi có thể được xét nghiệm COVID-19 không?

Nếu quý vị bị ốm, nhà cung cấp dịch vụ chăm sóc sức khỏe của quý vị có thể quyết định thực hiện xét nghiệm COVID-19. Chỉ các nhà cung cấp dịch vụ chăm sóc sức khỏe có thể thực hiện xét nghiệm COVID-19. Bởi vì hầu hết mọi người sẽ khỏe lên khi được nghỉ ngơi và sau một thời gian, không cần đến gặp bác sĩ nếu quý vị có các triệu chứng nhẹ. Nếu quý vị bị ốm và nghĩ rằng mình nên được xét nghiệm COVID-19, hãy gọi cho bác sĩ của quý vị trước khi tìm đến dịch vụ chăm sóc.

Bệnh Vi-rút Corona (COVID-19)

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.

Tôi có nên đeo khẩu trang khi đến thăm không?

Không khuyến nghị những người khỏe mạnh đeo khẩu trang để bảo vệ bản thân không bị mắc COVID-19, trừ khi một chuyên gia chăm sóc y tế khuyến là nên thực hiện.

Những người mắc COVID-19 nên sử dụng khẩu trang để bảo vệ những người khác không bị lây nhiễm. Nhân viên y tế và những người khác đang chăm sóc người bị nhiễm COVID-19 trong một hoàn cảnh gần nên đeo khẩu trang.

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. Để được trợ giúp, hãy gọi điện thoại cho Đường Dây Trợ Giúp 24/7 Trung Tâm Tiếp Cận Sở Sức Khỏe Tâm Thần Quận Los Angeles theo số điện thoại (800) 854-7771 hoặc gọi cho 2-1-1.

Cơ sở đang làm gì để bảo vệ mọi người?

Trao đổi với quản lý cơ sở về các cách thức họ đang thực hiện để giữ an toàn và sức khỏe cho mọi người.

Biết được có thể nhận thông tin đáng tin cậy ở đâu

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 trường hợp 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 website của chúng tôi. Website có thêm nhiều thông tin khác về COVID-19, bao gồm hướng dẫn đối diện với căng thẳng:

- Sở Y Tế Công Cộng Quận Los Angeles
 - <http://publichealth.lacounty.gov/media/Coronavirus/>
 - Truyền thông xã hội: @lapublichealth
- Đường Dây Trợ Giúp 24/7 Trung Tâm Tiếp Cận Sở Sức Khỏe Tâm Thần Quận Los Angeles (800) 854-7771.
- Gọi cho 2-1-1