

# **Bảo Vệ Bản Thân Và Những Người Khác Không Bị Nhiễm COVID-19**

Nhiều cư dân trên khắp Quận Los Angeles hiện đang bị nhiễm bệnh COVID-19. Bệnh được lây truyền giữa những người có tiếp xúc gần với nhau thông qua các giọt nhỏ bắn ra khi người nhiễm bệnh ho, hắt hơi hoặc nói chuyện. Ngay cả những người không biểu hiện triệu chứng của COVID-19 cũng có thể lây truyền bệnh.

## **1. Các triệu chứng nhiễm bệnh là gì?**

- Ho, sốt, khó thở là những triệu chứng phổ biến. Các triệu chứng khác gồm có ớn lạnh, mệt mỏi, đau nhức cơ và toàn thân, đau đầu, đau cổ họng, mắt ói hoặc ói mửa, tiêu chảy, nghẹt mũi hoặc chảy nước mũi và đột ngột bị mất vị giác hoặc khứu giác. Trên đây chưa bao gồm tất cả các triệu chứng có thể gặp phải.
- Hầu hết những người nhiễm COVID-19 đều có các triệu chứng nhẹ và tự hồi phục.
- Tuy nhiên, những người lớn tuổi hoặc có các vấn đề về sức khỏe có thể trở bệnh rất nặng. Nếu quý vị có bất kỳ triệu chứng nào trên đây, hãy tham khảo ý kiến của bác sĩ về việc xét nghiệm, cách ly và chăm sóc.

## **2. Tôi có thể làm gì để bảo vệ bản thân và những người khác?**

- Chích ngừa đầy đủ và chích mũi tăng cường. Chích ngừa COVID-19 giúp giảm nguy cơ bị bệnh nặng và tử vong, cũng như lây truyền bệnh cho người khác.
- Đeo khẩu trang có mức độ bảo vệ cao (khẩu trang y tế vừa vặn hoặc khẩu trang phòng độc). Có nhiều nhóm tiếp cận cộng đồng phân phát khẩu trang cho mọi người. Nếu quý vị không nhận được khẩu trang, hãy dùng khăn quàng cổ hoặc các loại khăn vải khác để che mũi và miệng.
- Giữ khoảng cách ít nhất là 6 feet với những người khác. Một số người bị bệnh nhưng không có biểu hiện, vì vậy hãy tránh tiếp xúc gần với người khác bất cứ khi nào có thể.
- Thường xuyên rửa tay bằng xà bông và nước trong 20 giây hoặc sử dụng dung dịch khử trùng tay có nồng độ cồn 60%.
- Tránh chạm tay vào mắt, mũi hoặc miệng.



## Bảo Vệ Bản Thân và Những Người Khác Không Bị Nhiễm COVID-19

- Nếu quý vị trên 65 tuổi, có bệnh lý, hoặc quý vị đang mang thai, hãy cân nhắc việc ở lại trong một nhà tạm trú hay hình thức gia cư khác, cho đến khi đại dịch kết thúc. Những nơi này có các dịch vụ nhằm giúp quý vị tránh bị nhiễm bệnh.
  - Dùng khăn giấy che miệng khi quý vị ho hoặc hắt hơi, sau đó vứt bỏ khăn giấy vào thùng rác. Nếu quý vị không có khăn giấy, hãy dùng tay áo của mình (không dùng bàn tay).
  - Không dùng chung đồ uống, thức ăn, tẩu hút thuốc, thuốc lá, khăn trải giường, chăn.
  - Nếu quý vị ở chung với ai đó, hãy nằm ngủ ngược đầu với người đó khi ở trong không gian chung.
  - Cố gắng vệ sinh những đồ vật mà quý vị hoặc những người khác thường hay chạm vào bằng chất tẩy rửa gia dụng hoặc khăn lau có cồn.

### 3. Tôi nên làm gì nếu bị bệnh?

- Liên lạc với bác sĩ của quý vị. Nếu quý vị không có bác sĩ, hãy gọi số 211 để tìm một bác sĩ. Một bác sĩ hoặc phòng khám có thể giúp chăm sóc quý vị khi bị bệnh.
- Hãy cho nhân viên tiếp cận cộng đồng hoặc nhóm chăm sóc y tế trên đường phố biết quý vị đang bị bệnh. Họ có thể giúp quý vị được chăm sóc, tìm một nơi an toàn để ở lại hoặc nhận các nhu yếu phẩm để quý vị hồi phục trong khi quý vị đang ở trên đường phố.
- Đeo khẩu trang và giữ khoảng cách tối đa với những người khác.
- Nếu quý vị cảm thấy sức khỏe tệ đi, hãy gọi 911 hoặc tới phòng cấp cứu ngay lập tức.

Để biết thêm thông tin, xin hãy truy cập vào trang mạng của chúng tôi tại [www.publichealth.lacounty.gov](http://www.publichealth.lacounty.gov)

2/22/22 People Experiencing Homelessness Pocket Card (Vietnamese)