

Những điều bạn cần biết: Novel Coronavirus (COVID-19) 11 tháng Ba, 2020

Denver Health sẽ giúp bạn luôn được cập nhật những thông tin chính xác và sẵn sàng giúp đỡ bạn cũng như cả cộng đồng Denver.

Mọi thắc mắc xin liên hệ: 1-877-462-2911 **hoặc** 303-389-1687

Nếu bạn nhiễm bệnh: đường dây của y tá Denver Health 303-739-1211

Xin lưu ý, hãy chỉ đến phòng cấp cứu trong các trường hợp nguy hiểm đến tính mạng.

Các triệu chứng của bệnh là gì?

Đa số các bệnh nhân nhiễm COVID-19 có các triệu chứng nhẹ như cảm lạnh, cảm cúm thông thường. Các triệu chứng có thể xuất hiện trong vòng từ 2 đến 14 ngày sau khi tiếp xúc, bao gồm:

- Sốt
- Ho
- Khó thở

Nếu bạn nhiễm bệnh

- Hãy gọi điện trước khi bạn tới gặp bác sỹ hoặc tới phòng cấp cứu.
- Nói cho họ biết các triệu chứng của bạn và rằng bạn tin là bạn đã tiếp xúc với ai đó mắc COVID-19 hoặc gần đây có đi du lịch.
- Hãy bình tĩnh. Đa số những người nhiễm COVID-19 chỉ có các biểu hiện nhẹ và không cần chăm sóc y tế.
- Hầu hết các cá nhân đều bình phục nhờ nghỉ ngơi, uống nhiều chất lỏng, dùng thuốc giảm đau và hạ sốt.

Khẩu trang: khuyến nghị của CDC

- Nếu bạn **không** bị nhiễm bệnh, đừng đeo khẩu trang.
- Khẩu trang chỉ nên dành cho **những người có dấu hiệu** của COVID-19 để phòng ngừa dịch bệnh lan rộng.

Những biện pháp phòng ngừa COVID-19

- Rửa tay thường xuyên bằng nước và xà phòng trong ít nhất 20 giây. Nếu không có nước và xà phòng, hãy sử dụng chất sát khuẩn tay với nồng độ cồn tối thiểu 60%.
- Hạn chế chạm vào mắt, mũi và miệng.
- Khi ho và hắt hơi hãy dùng khăn giấy che lại, sau đó vứt khăn giấy vào thùng rác. Dùng khuỷu tay phía trong nếu không có sẵn khăn giấy.
- Hãy ở nhà nếu bạn nhiễm bệnh và cho con của bạn ở nhà nếu con của bạn nhiễm bệnh.
- Lau chùi các bề mặt trong nhà và các vật dụng cá nhân như điện thoại di động và các đồ gia dụng thường xuyên sử dụng.

Khử trùng

- COVID-19 rất dễ bị lây nhiễm nếu bạn chạm tay vào bề mặt hoặc đồ vật có chứa virus sau đó chạm vào miệng, mũi, hoặc có thể là mắt.
- Làm sạch tất cả các bề mặt hay tiếp xúc như tay nắm cửa hàng ngày với chất khử trùng gia dụng có mác "được duyệt bởi EPA".

Nếu cảm thấy bệnh, hãy gọi tới đường dây của y tá Denver Health 303-739-1211.

Khoảng cách xã hội: 6 Feet từ người có triệu chứng

- Bạn sẽ nhiễm bệnh nếu tiếp xúc với virus. CDC định nghĩa tiếp xúc có nghĩa là ở cách người nhiễm COVID-19 trong phạm vi 6 feet (2 mét) trong một khoảng thời gian dài.
- Tiếp xúc có thể xảy ra thông qua các giọt bắn - khi một người nhiễm ho hoặc hắt hơi, tương tự như cách mà bệnh cúm và các bệnh về đường hô hấp khác lan truyền.

Tôi có nên hủy bỏ các buổi hẹn?

- Đa phần bạn nên giữ nguyên lịch hẹn.
- Nếu như bạn có các triệu chứng ho, sốt hoặc khó thở, hãy gọi điện trước khi đến Denver Health.
- Bệnh nhân có triệu chứng có thể sẽ được yêu cầu đứng cách những người khác 6 feet hoặc di chuyển ra khỏi khu vực công cộng.

Những người có nguy cơ cao

Những người có nguy cơ cao hơn nên tránh xa nơi đông người và tránh tiếp xúc gần với người khác. Những người được xem là có nguy cơ cao bao gồm:

- Người trên 60 tuổi
- Những người bị tổn thương hệ miễn dịch hoặc các vấn đề sức khỏe tiềm ẩn bao gồm tình trạng hô hấp, bệnh tim, bệnh phổi và tiểu đường.
- Người mang thai.
- Người đã từng đến nơi dịch lan rộng.
- Người có tiếp xúc trực tiếp với người nhiễm COVID-19.

Xin ghi nhớ

- Sẽ là điều bình thường nếu bạn cảm thấy sợ hãi hoặc lo lắng khi nghe tin về sự bùng phát của một dịch bệnh, ngay cả khi bạn ít có nguy cơ nhiễm bệnh. Hãy thận trọng đừng nổi giận với những người nhiễm bệnh. Hãy tự hỏi bản thân:
 - “Liệu tôi có nghĩ hoặc hành động như vậy nếu đây là một bệnh khác, như cúm chẳng hạn?”
 - “Những gì tôi đang làm có khiến mọi người an toàn hơn không hay tạo ra nhiều nỗi sợ hơn?”
- Rủi ro COVID-19 không hề có liên quan gì đến chủng tộc, sắc tộc hay quốc tịch. Đổ lỗi cho người khác sẽ không có tác dụng gì trong việc chiến đấu với dịch bệnh. Tìm kiếm và chia sẻ thông tin chính xác mới làm được điều đó.

Hãy cập nhật liên tục

- Nếu cần giải đáp bằng nhiều ngôn ngữ bao gồm tiếng Anh, tiếng Tây Ban Nha (Español), hoặc tiếng Trung Quốc Quan thoại (tiếng phổ thông), hãy gọi 303-389-1687 hoặc 1-877-462-2911.
- Denver Public Health: denverpublichealth.org/Coronavirus
- Colorado Public Health: colorado.gov/cdphe/2019-novel-coronavirus
- Các trung tâm kiểm soát dịch bệnh: cdc.gov/coronavirus/index.html hoặc [CDC COVID-19 FAQ](https://www.cdc.gov/coronavirus/2019-nCoV/FAQ)
- Phòng môi trường và sức khỏe cộng đồng Denver: denvergov.org/content/denvergov/en/environmental-health/news/coronavirus-info.html

Nếu cảm thấy bệnh, hãy gọi tới đường dây của y tá Denver Health 303-739-1211.