

# BỘ TÀI LIỆU 1

## TÓM TẮT MỘT SỐ THÔNG TIN COVID CHO NGƯỜI DÂN KHI CẦN CÁCH LY TẠI NHÀ

ThS BSCKII Trần Thị Tố Quyên

Đại học y khoa Phạm Ngọc Thạch

Tham khảo từ tài liệu của CDC 2021

### TRIỆU CHỨNG COVID 19

#### 1. Theo dõi các triệu chứng

Những người mắc bệnh COVID-19 đã có một loạt các triệu chứng được báo cáo - từ các triệu chứng nhẹ đến bệnh nghiêm trọng. Các triệu chứng có thể xuất hiện 2-14 ngày sau khi phơi nhiễm với vi-rút. Bất cứ ai cũng có thể có các triệu chứng từ nhẹ đến nghiêm trọng. Những người có các triệu chứng này có thể nhiễm COVID-19:

- Sốt hoặc ớn lạnh
- Ho
- Hụt hơi hoặc khó thở
- Mệt mỏi
- Đau cơ hoặc đau người
- Đau đầu
- Mỏi mắt vị giác hoặc khứu giác
- Đau họng
- Ngạt mũi hoặc chảy nước mũi
- Buồn nôn hoặc nôn mửa
- Tiêu chảy

Danh sách này không bao gồm tất cả các triệu chứng có thể xuất hiện. CDC sẽ tiếp tục cập nhật danh sách này khi chúng tôi tìm hiểu thêm về COVID-19. Người cao tuổi và những người có các tình trạng bệnh nền nghiêm trọng như bệnh tim hoặc phổi hoặc bệnh tiểu đường dường như có nguy cơ cao hơn phát triển các biến chứng nghiêm trọng hơn từ bệnh COVID-19.

## 2. Khi Nào Thì Cần Cấp Cứu Y Tế

Tìm các dấu hiệu cảnh báo khẩn cấp\* của COVID-19. Nếu có người đang biểu hiện bất cứ dấu hiệu nào trong số này, hãy **tìm đến chăm sóc y tế cấp cứu ngay lập tức**:

- Khó thở
- Đau hoặc tức ngực thường xuyên
- Trạng thái lẫn lộn mới
- Không thể thức dậy hay duy trì sự tỉnh táo
- Da, móng tay hoặc môi nhợt nhạt, xám hoặc có màu xanh, tùy vào tông da.

\*Danh sách này không bao gồm tất cả các triệu chứng có thể xuất hiện. Hãy gọi ngay cho nhà cung cấp dịch vụ y tế của quý vị về bất kỳ triệu chứng nào nghiêm trọng hoặc đáng lo đối với quý vị.

Gọi cho cơ sở cấp cứu địa phương: Thông báo cho nhân viên trực tổng đài rằng quý vị đang tìm kiếm sự chăm sóc cho một người nhiễm hoặc có thể nhiễm COVID-19.

## 3. Sự khác biệt giữa COVID-19 & bệnh cúm

Bệnh Cúm và COVID-19 đều là các bệnh hô hấp truyền nhiễm nhưng do các loại vi-rút khác nhau gây ra. COVID-19 là do nhiễm vi-rút Corona chủng mới (gọi là SARS-CoV-2), còn cúm là do nhiễm **vi-rút cúm**.

COVID-19 dường như dễ lây lan hơn bệnh cúm và gây ra nhiều bệnh nghiêm trọng hơn ở một số người. Mọi người cũng có thể mắc bệnh trong thời gian dài hơn trước khi xuất hiện các triệu chứng và có thể gây lây nhiễm lâu hơn. Các thông tin khác về sự khác nhau giữa bệnh cúm và COVID-19 được trình bày trong các phần khác nhau bên dưới.

Bởi vì cúm và COVID-19 có một số các triệu chứng tương tự nhau nên có thể khó để phân biệt hai loại bệnh này chỉ dựa trên triệu chứng, do đó có thể cần thực hiện **xét nghiệm** để giúp xác nhận chẩn đoán bệnh.

Dù mỗi ngày chúng ta lại có thêm kiến thức mới về COVID-19 và chủng vi-rút gây ra bệnh này, song những điều chưa biết vẫn còn rất nhiều. Trang này so sánh COVID-19 và bệnh cúm, dựa trên thông tin có sẵn tốt nhất cho đến thời điểm hiện tại.

# MƯỜI ĐIỀU CÓ THỂ LÀM ĐỂ KIỂM SOÁT TRIỆU CHỨNG COVID TẠI NHÀ

## 10 điều quý vị có thể làm để kiểm soát triệu chứng COVID-19 của mình tại nhà

Phiên Bản Truy Cập Được: <https://www.cdc.gov/coronavirus/2019-ncov/if-you-are-sick/steps-when-sick.html>

### Nếu quý vị bị nghi nhiễm hoặc đã được xác nhận mắc COVID-19:

- 1. Hãy ở nhà** không đi làm và đến trường. Và tránh xa những nơi công cộng khác. Nếu quý vị phải ra ngoài, hãy tránh sử dụng bất kỳ loại phương tiện giao thông công cộng nào, tránh đi xe chung hoặc taxi.



- 2. Theo dõi các triệu chứng** một cách cẩn thận. Nếu các triệu chứng của quý vị trở nên xấu đi, hãy gọi ngay cho nhà cung cấp dịch vụ chăm sóc sức khỏe của quý vị.



- 3. Hãy nghỉ ngơi và uống đủ nước.**



- 4.** Nếu quý vị có một cuộc hẹn khám bệnh, **hãy gọi điện trước cho nhà cung cấp dịch vụ chăm sóc sức khỏe** và nói với họ rằng quý vị đã bị hoặc có thể bị mắc COVID-19.



- 5.** Đối với các trường hợp cấp cứu y tế, hãy gọi 911 và **thông báo cho nhân viên điều phối** rằng quý vị đã bị hoặc có thể bị mắc COVID-19.



- 6. Khi ho và hít hơi, hãy che miệng** bằng khăn giấy hoặc sử dụng mặt trong khuỷu tay của quý vị.



- 7. Rửa tay thường xuyên** bằng xà phòng và nước trong ít nhất 20 giây hoặc làm sạch tay bằng dung dịch sát trùng tay chứa cồn với nồng độ cồn tối thiểu 60%.



- 8.** Ở mức nhiều nhất có thể, quý vị nên **ở trong** một phòng riêng và **tránh xa những người khác** trong nhà quý vị. Ngoài ra, quý vị nên sử dụng phòng vệ sinh riêng, nếu có. Nếu quý vị phải ở gần người khác trong hoặc ngoài nhà, hãy đeo khẩu trang.



- 9. Tránh dùng chung vật dụng cá nhân** với người khác trong gia đình của quý vị, như bát đĩa, khăn tắm và ga trải giường.



- 10. Lau sạch tất cả các bề mặt** thường xuyên chạm vào, như kệ bếp, mặt bàn và tay nắm cửa. Sử dụng khăn lau hoặc bình xịt làm sạch gia dụng, theo hướng dẫn trên nhãn.

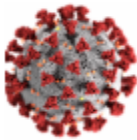


MP 315222-4-01 Tháng 07 năm 2020

[cdc.gov/coronavirus](https://cdc.gov/coronavirus)

# NHỮNG ĐIỀU NÊN BIẾT ĐỂ BẢO VỆ BẢN THÂN VÀ NGƯỜI XUNG QUANH

## Những điều bạn nên biết về COVID-19 để bảo vệ bản thân và những người khác



### Hiểu về COVID-19

- Coronavirus (COVID-19) là một bệnh do vi-rút gây ra có thể lây lan từ người sang người.
- Vi-rút gây ra COVID-19 là một loại coronavirus mới đã lây lan khắp thế giới.
- Các triệu chứng COVID-19 có thể từ nhẹ (hoặc không có triệu chứng) đến bệnh nặng.



### Hiểu COVID-19 lây lan như thế nào

- Bạn có thể nhiễm bệnh khi tiếp xúc gần (khoảng 6 feet hay hai sải tay) với một người nhiễm COVID-19. COVID-19 chủ yếu lây từ người sang người.
- Bạn có thể bị nhiễm từ các giọt bắn hô hấp khi người bệnh ho, hắt hơi hoặc nói chuyện.
- Bạn cũng có thể mắc bệnh khi chạm vào bề mặt hoặc vật thể có vi-rút, sau đó chạm vào miệng, mũi hoặc mắt.



### Bảo vệ bạn và những người khác khỏi COVID-19

- Hiện không có vắc-xin để bảo vệ chống lại COVID-19. Cách tốt nhất để bảo vệ bản thân là tránh tiếp xúc với vi-rút gây ra COVID-19.
- Ở nhà càng nhiều càng tốt và tránh tiếp xúc gần với những người khác.
- Đeo khẩu trang che mũi và miệng ở những nơi công cộng.
- Vệ sinh và khử trùng các bề mặt thường xuyên chạm vào.
- Thường xuyên rửa tay bằng xà phòng và nước trong ít nhất 20 giây hoặc sử dụng chất khử trùng tay có chứa ít nhất 60% cồn.



### Thực hành giãn cách xã hội

- Mua hàng tạp hóa và thuốc men, đi khám bác sĩ và giao dịch ngân hàng trực tuyến khi có thể.
- Nếu bạn phải trực tiếp đến, hãy tránh xa những người khác ít nhất 6 feet và khử trùng các vật dụng bạn phải chạm vào.
- Sử dụng dịch vụ giao hàng và mua mang về, và hạn chế tiếp xúc trực tiếp càng nhiều càng tốt.



### Ngăn chặn sự lây lan của COVID-19 nếu bạn bị ốm

- Ở nhà nếu bạn bị ốm, ngoại trừ để được chăm sóc y tế.
- Tránh các phương tiện giao thông công cộng, đi chung xe hoặc taxi.
- Tách bạn khỏi những người khác và vật nuôi trong nhà của bạn.
- Không có phương pháp điều trị cụ thể cho COVID-19, nhưng bạn có thể tìm kiếm dịch vụ chăm sóc y tế để giúp giảm các triệu chứng của mình.
- Nếu bạn cần chăm sóc y tế, hãy gọi điện trước.



### Biết nguy cơ mắc bệnh nặng của bạn

- Mọi người đều có nguy cơ bị nhiễm COVID-19.
- Người lớn tuổi và những người ở mọi lứa tuổi có bệnh lý nền nghiêm trọng có thể có nguy cơ mắc bệnh nặng hơn cao hơn.



CS 334817-4 09/09/2020

[cdc.gov/coronavirus](https://cdc.gov/coronavirus)

# HƯỚNG DẪN NHỮNG GIA ĐÌNH LỚN VÀ MỞ RỘNG SỐNG TRONG CÙNG MỘT NHÀ

## Hướng dẫn cho các gia đình lớn hoặc mở rộng sống trong cùng một nhà

Mỗi người đều có nguy cơ mắc bệnh vi rút corona 2019 (COVID-19) nếu họ tiếp xúc với vi rút. Người lớn tuổi và những người ở mọi lứa tuổi có bệnh lý nền nghiêm trọng có nguy cơ mắc bệnh nặng do COVID-19 tăng lên. Tìm thêm thông tin về những ai bị tăng nguy cơ mắc bệnh nặng do COVID-19 tại [http://bit.ly/covid19\\_increasedrisk](http://bit.ly/covid19_increasedrisk).

Nếu bạn hoặc ai đó trong gia đình của bạn bị tăng nguy cơ mắc bệnh nặng do COVID-19, thì tất cả các thành viên trong gia đình nên hành động như thể họ đang có nguy cơ tăng lên. Điều này có thể khó khăn nếu không gian bị giới hạn cho các gia đình lớn hoặc mở rộng sống cùng nhau. Trong khi tránh tiếp xúc gần với người khác và cách ly người bị bệnh có thể cảm thấy cô đơn, những hành động này là cần thiết để giảm sự lây lan của COVID-19 và bảo vệ bản thân và gia đình của bạn.

### Tài liệu này giải thích cách:

- [Bảo vệ các thành viên trong gia đình khi bạn ra khỏi nhà](#)
- [Bảo vệ các thành viên trong gia đình trước nguy cơ bị bệnh nặng](#)
- [Giữ cho trẻ em khỏe mạnh](#)
- [Cách ly người thân bị bệnh](#)
- [Chăm sóc người thân bị bệnh](#)
- [Cung cấp thức ăn khi ai đó bị bệnh](#)
- [Cách ly khi tiếp xúc với người bị bệnh](#)



U.S. Department of  
Health and Human Services  
Centers for Disease  
Control and Prevention

[cdc.gov/coronavirus](https://cdc.gov/coronavirus)

# CÁCH BẢO VỆ CÁC THÀNH VIÊN TRONG GIA ĐÌNH KHI RA KHỎI NHÀ

## Cách bảo vệ các thành viên trong gia đình và những người khác khi bạn ra khỏi nhà

Nếu bạn hoặc ai đó trong gia đình của bạn bị tăng nguy cơ mắc bệnh nặng do COVID-19, thì tất cả các thành viên trong gia đình nên hành động như thể họ đang có nguy cơ tăng lên. Chọn một hoặc hai thành viên trong gia đình không bị tăng nguy cơ mắc bệnh nặng do COVID-19 để làm những việc vật cần thiết. Cân nhắc thực hiện theo các biện pháp phòng ngừa bổ sung, chẳng hạn như đeo khẩu trang, giữ khoảng cách xã hội, rửa tay thường xuyên và tăng cường thông gió khi ở nhà xung quanh các thành viên trong gia đình bị tăng nguy cơ mắc bệnh nặng do COVID-19. Dưới đây là một số lời khuyên cho các thành viên gia đình này khi họ ra khỏi nhà để làm việc vật:

1. Giữ những vật dụng này bên mình khi ra khỏi nhà: khẩu trang, khăn giấy và nước sát trùng tay có ít nhất 60% cồn.
2. Che miệng và mũi bằng khẩu trang khi xung quanh có những người không sống trong gia đình bạn. Khẩu trang cần được giặt nếu bị bẩn hoặc ướt, hoặc ít nhất là hàng ngày. Điều quan trọng là phải luôn tháo khẩu trang đúng cách và rửa tay sau khi cầm hoặc chạm vào khẩu trang đã qua sử dụng. Tìm hiểu thêm về việc sử dụng khẩu trang tại [https://bit.ly/covid19\\_masks](https://bit.ly/covid19_masks)
3. Giữ khoảng cách xã hội. Cách người khác ít nhất 2 mét hoặc 6 feet (khoảng 2 sải tay).
4. Rửa tay thường xuyên bằng nước và xà phòng trong ít nhất 20 giây. Nếu không có xà phòng và nước, sử dụng nước sát trùng tay có chứa ít nhất 60% cồn. Luôn nhớ rửa tay ngay sau khi trở về nhà. Tìm hiểu thêm về cách rửa tay tại [https://bit.ly/covid19\\_washhands](https://bit.ly/covid19_washhands).
5. Tránh chạm vào các bề mặt thường xuyên chạm vào ở các khu vực công cộng, chẳng hạn như nút thang máy và tay vịn. Tránh chạm vào mặt (mắt, mũi, miệng) hoặc khẩu trang cho đến khi bạn rửa tay hoặc sử dụng nước sát trùng tay.
6. Nếu bạn sử dụng phương tiện công cộng, hãy làm theo các mẹo sau:
  - » Deo khẩu trang.
  - » Duy trì khoảng cách ít nhất 2 mét hoặc 6 feet (khoảng 2 sải tay) với các hành khách khác càng nhiều càng tốt.
  - » Tránh chạm vào các bề mặt thường chạm vào, chẳng hạn như tay vịn, nhiều nhất có thể.
  - » Rửa tay bằng xà phòng và nước, hoặc sử dụng nước sát trùng tay có chứa ít nhất 60% cồn sớm nhất có thể sau khi rời khỏi phương tiện giao thông công cộng.
7. Không đi trong xe với các thành viên của các hộ gia đình khác nhau. Nếu bạn cần đi chung xe với người khác, hãy làm theo các lời khuyên sau:
  - » Deo khẩu trang.
  - » Mở cửa sổ hoặc sử dụng hệ thống thông gió trong ô tô để đưa không khí trong lành vào.
  - » Tránh chạm vào các bề mặt càng nhiều càng tốt.
  - » Hạn chế số lượng hành khách trên xe và ngồi cách ra càng nhiều càng tốt.
  - » Rửa tay bằng xà phòng và nước hoặc sử dụng nước sát trùng tay có chứa ít nhất 60% cồn sau khi rời khỏi xe.

Bạn có thể tìm thêm thông tin về cách giảm thiểu nguy cơ khi thực hiện các công việc vật cần thiết tại [http://bit.ly/covid19\\_errands](http://bit.ly/covid19_errands).



# CÁCH BẢO VỆ CÁC THÀNH VIÊN TRONG GIA ĐÌNH BỊ TĂNG NGUY CƠ MẮC BỆNH NẶNG DO COVID 19

## Cách bảo vệ các thành viên trong gia đình bị tăng nguy cơ mắc bệnh nặng do COVID-19

Nếu ai đó trong gia đình bạn là người lớn tuổi hoặc có một số bệnh lý nền, thì tất cả các thành viên trong gia đình nên hành động như thể họ bị tăng nguy cơ mắc bệnh nặng do COVID-19. Tìm thêm thông tin về những ai bị tăng nguy cơ mắc bệnh nặng do COVID-19 tại [http://bit.ly/covid19\\_increasedrisk](http://bit.ly/covid19_increasedrisk). Hãy làm theo các mẹo sau để bảo vệ các thành viên trong gia đình:

1. Ở nhà càng nhiều càng tốt.
2. Giữ khoảng cách xã hội. Cách xa những người khác ít nhất 2 mét hoặc 6 feet (khoảng 2 sải tay).
3. Rửa tay thường xuyên bằng xà phòng và nước trong ít nhất 20 giây, đặc biệt là sau khi bạn ở nơi công cộng hoặc sau khi xì mũi, ho hoặc hắt hơi. Nếu không có xà phòng và nước, sử dụng nước sát trùng tay có chứa ít nhất 60% cồn.
4. Không chạm vào mắt, mũi, miệng hoặc khẩu trang bằng tay không sạch. Rửa tay sạch ngay sau khi chạm vào mặt (mắt, mũi, miệng) hoặc khẩu trang bằng xà phòng và nước hoặc nước sát trùng tay.
5. Che miệng và mũi bằng khăn giấy hoặc mặt trong khuỷu tay khi ho và hắt xì. Cho khăn giấy đã sử dụng vào thùng rác và rửa tay ngay lập tức.
6. Vệ sinh các bề mặt thường xuyên chạm vào và mọi vật dụng dùng chung giữa các lần sử dụng như bàn, tay nắm cửa, công tắc đèn, mặt bàn, tay nắm, bàn làm việc, bồn cầu, vòi nước và bồn rửa bằng xà phòng và nước. Sau đó, sử dụng chất tẩy rửa gia dụng để khử trùng (diệt mầm bệnh) bề mặt. Nếu có thể, hãy đeo găng tay khi vệ sinh và khử trùng bằng chất tẩy rửa hoặc chất khử trùng gia dụng tự chế hoặc bán sẵn. Thực hiện theo các hướng dẫn sử dụng trên nhãn chất tẩy rửa hoặc chất khử trùng. Bạn có thể tìm thêm thông tin về vệ sinh và khử trùng tại đây: [http://bit.ly/covid19\\_clean](http://bit.ly/covid19_clean).
7. Đảm bảo hệ gia đình có lưu thông không khí tốt. Mở cửa sổ và bật quạt để đưa không khí vào và lưu thông không khí trong lành nếu việc làm này là an toàn và thiết thực.
8. Tránh ôm, hôn hoặc chia sẻ thức ăn hoặc đồ uống với những người bị tăng nguy cơ mắc bệnh nặng trong gia đình bạn.
9. Không tiếp khách đến thăm trừ khi họ cần ở trong nhà bạn (ví dụ: y tá chăm sóc sức khỏe tại nhà). Nếu bạn có khách đến thăm, trước khi họ vào nhà bạn, hãy kiểm tra bản thân và những người khác trong nhà xem các triệu chứng của COVID-19 và yêu cầu khách của bạn làm như vậy. Hãy cho khách của bạn biết nếu bạn hoặc bất kỳ ai trong nhà của bạn đã tiếp xúc với COVID-19 hoặc bị nhiễm COVID-19. Không cho phép bất kỳ khách bị bệnh hoặc đã phơi nhiễm nào vào nhà của bạn. Hãy nhớ cách xa nhau ít nhất 2 mét hoặc 6 feet (khoảng 2 sải tay), đeo khẩu trang và yêu cầu khách đeo khẩu trang trước khi vào nhà bạn. Tìm hiểu thêm tại [http://bit.ly/covid19\\_visitors](http://bit.ly/covid19_visitors).
10. Tránh để các thành viên gia đình bị tăng nguy cơ chăm sóc cho những người khác trong gia đình họ. Nếu những người bị tăng nguy cơ phải là người chăm sóc, thì những người đang được chăm sóc nên ở nhà càng nhiều càng tốt để bảo vệ các thành viên gia đình của họ trước nguy cơ bị bệnh nặng do COVID-19.

Bạn có thể tìm thêm thông tin tại [http://bit.ly/covid19\\_highrisk](http://bit.ly/covid19_highrisk).



# CÁCH GIỮ CHO TRẺ EM KHỎE MẠNH

## Cách giữ cho trẻ em khỏe mạnh

Trẻ em và những người khác có thể truyền vi rút ngay cả khi họ không có triệu chứng. Trong khi hầu hết trẻ em dường như không tăng nguy cơ bị bệnh nặng do COVID-19, một số trẻ em bị bệnh nặng, đặc biệt là trẻ sơ sinh và trẻ em có các bệnh lý nền. **Để giúp bảo vệ trẻ em và giữ cho trẻ khỏe mạnh trong đại dịch COVID-19, hãy làm theo những lời khuyên sau:**

**11. Dạy trẻ cách bảo vệ bản thân và những người xung quanh.** Trẻ em và những người khác có thể truyền vi rút ngay cả khi họ không có triệu chứng. Dạy và củng cố các hành động phòng ngừa hàng ngày cho trẻ em, chẳng hạn như che miệng khi ho và hắt hơi bằng khăn giấy, vứt khăn giấy đã sử dụng vào thùng rác có lót, và ngay lập tức rửa tay sau đó.



**12. Trẻ em từ 2 tuổi trở lên nên che miệng và mũi bằng khẩu trang khi xung quanh có những người không sống trong gia đình bạn.**



**13. Dạy trẻ rửa tay thường xuyên và ít nhất 20 giây mỗi lần.** Giải thích rằng rửa tay có thể giữ cho trẻ khỏe mạnh và ngăn chặn vi rút lây sang người khác. Nhắc trẻ rửa tay sau khi xì mũi, ho, hắt hơi, sau khi đi vệ sinh, sau khi ở bên ngoài, trước và sau khi ăn.

» Nếu không có xà phòng và nước, sử dụng nước sát trùng tay có chứa ít nhất 60% cồn và xoa hai tay vào nhau cho đến khi khô. Trẻ nhỏ nên được giám sát để đảm bảo trẻ đang sử dụng nước sát trùng một cách an toàn.



**14. Cố gắng không để trẻ em chơi với trẻ em từ các hộ gia đình khác.** Nếu trẻ em từ các hộ gia đình khác nhau chơi cùng nhau, hãy khuyến khích trẻ em chơi ngoài trời và nhắc trẻ đeo khẩu trang và cách xa nhau ít nhất 2 mét hoặc 6 feet (khoảng 2 sải tay). Trẻ em nên tránh dùng chung đồ chơi.

» Nhắc trẻ rửa tay bằng xà phòng và nước ít nhất 20 giây sau khi chơi với trẻ từ các hộ gia đình khác. Nếu không có xà phòng và nước, sử dụng nước sát trùng tay có chứa ít nhất 60% cồn.



**15. Giúp trẻ kết nối với bạn bè thông qua trò chuyện video, gọi điện và viết thư.**



**16. Giúp con bạn đối phó với căng thẳng.** Để ý các dấu hiệu căng thẳng hoặc thay đổi hành vi. Trả lời các câu hỏi và chia sẻ thông tin về COVID-19 theo cách mà con bạn có thể hiểu được. Đảm bảo với con bạn rằng trẻ an toàn và cho trẻ biết việc cảm thấy khó chịu thì không sao cả. Bạn có thể tìm thêm các lời khuyên khi nói chuyện với trẻ em về COVID-19 tại [http://bit.ly/covid19\\_talktochild](http://bit.ly/covid19_talktochild).

Bạn có thể tìm thêm thông tin tại [http://bit.ly/covid19\\_children](http://bit.ly/covid19_children).





# CÁCH ĐỂ CÁCH LY NGƯỜI THÂN BỊ BỆNH

## Cách để cách ly người thân bị bệnh

Nếu một thành viên trong gia đình bị bệnh với COVID-19, có thể khó tránh tiếp xúc gần với người đó khi không gian bị hạn chế. **Cách ly** được sử dụng để tách những người bị bệnh do COVID-19 với những người không bị nhiễm bệnh. **Khi cách ly một thành viên gia đình bị bệnh, hãy làm theo các lời khuyên sau:**

- 1. Giữ càng nhiều khoảng cách càng tốt — cách nhau ít nhất 2 mét hoặc 6 feet (khoảng 2 sải tay) — giữa người bị bệnh và những người khác, kể cả vật nuôi.** Tách biệt những người bị tăng nguy cơ mắc bệnh nặng với bất kỳ ai bị bệnh.
- 2. Yêu cầu thành viên trong gia đình bị bệnh đeo khẩu trang khi họ ở gần người chăm sóc hoặc những người khác trong gia đình.** Không đeo khẩu trang cho trẻ em dưới 2 tuổi, bất kỳ ai bị khó thở hoặc bất kỳ ai không thể tháo khẩu trang mà không cần trợ giúp. Tìm hiểu thêm về khẩu trang tại [https://bit.ly/covid19\\_masks](https://bit.ly/covid19_masks).
- 3. Nhắc những người bị bệnh che miệng khi ho, hắt hơi và tránh chạm vào mắt, mũi, miệng và khẩu trang.**
- 4. Tất cả các thành viên trong gia đình nên rửa tay thường xuyên bằng xà phòng và nước hoặc sử dụng nước sát trùng tay có ít nhất 60% cồn và tránh chạm vào mắt, mũi và miệng.**
- 5. Chỉ để một người trong gia đình chăm sóc người bị bệnh.** Người chăm sóc này không bị tăng nguy cơ mắc bệnh nặng.
  - » Hạn chế tiếp xúc với những người khác trong gia đình, đặc biệt là những người bị tăng nguy cơ mắc bệnh nặng.
  - » Có một người chăm sóc cho người bị bệnh và một người chăm sóc khác cho các thành viên khác trong gia đình cần được giúp đỡ trong việc vệ sinh, tắm rửa hoặc các công việc hàng ngày khác.
  - » Người chăm sóc phải đeo khẩu trang khi chăm sóc người bệnh và nếu họ phải tiếp xúc hoặc chăm sóc cho các thành viên khác trong gia đình có các bệnh lý nền.
- 6. Tránh dùng chung đồ dùng cá nhân như điện thoại, bát đĩa, cốc chén, đồ dùng, khăn tắm, bộ đồ giường hoặc đồ chơi với người bị bệnh.**



**7. Vệ sinh và khử trùng bất cứ nơi nào trong nhà mà người bệnh đã ở, cũng như giường và quần áo của họ.** Tìm hiểu thêm [https://bit.ly/covid19\\_clean\\_disinfect](https://bit.ly/covid19_clean_disinfect).

**8. Nếu bạn ở chung phòng ngủ với người bị bệnh:**

- » Hãy chắc chắn rằng căn phòng có lưu thông không khí tốt. Mở cửa sổ và bật quạt để đưa không khí vào và lưu thông không khí trong lành nếu việc làm này là an toàn và thiết thực.
- » Đặt các giường cách nhau ít nhất 2 mét hoặc 6 feet (khoảng 2 sải tay). Nếu không thể, hãy ngủ đầu đuôi.
- » Đặt một tấm ngăn cách xung quanh giường của người bệnh. Ví dụ: bạn có thể sử dụng rèm tấm, vách ngăn phòng, bảng áp phích các tông lớn, chăn hoặc ga trải giường lớn.
- » Giặt và phơi khô khăn trải giường sau khi người bị bệnh sử dụng. Mang găng tay dùng một lần trong khi xử lý đồ giặt bẩn.



**9. Nếu bạn dùng chung phòng tắm với người bệnh, hãy vệ sinh và khử trùng nó sau mỗi lần sử dụng.** Nếu không thể thực hiện được, người chăm sóc nên đeo khẩu trang và găng tay dùng một lần và đợi càng lâu càng tốt sau khi người bệnh vào nhà vệ sinh, trước khi vào để vệ sinh. Người bệnh nên đeo khẩu trang khi sử dụng phòng tắm nếu có thể. Hãy chắc chắn rằng phòng tắm có lưu thông không khí tốt. Mở cửa sổ và bật quạt để đưa không khí vào và lưu thông không khí trong lành nếu việc làm này là an toàn và thiết thực.

**10. Không tiếp khách đến thăm trừ khi họ cần ở trong nhà bạn (ví dụ: thăm khám bởi một y tá).** Cho khách đến thăm biết rằng ai đó trong nhà bạn bị bệnh do COVID-19. Nếu khách phải vào, họ nên đeo khẩu trang và càng xa người bệnh càng tốt, ít nhất 2 mét hoặc 6 feet (khoảng 2 sải tay).



**11. Người bệnh nên ở cách ly cho đến khi họ đủ tiêu chuẩn để chấm dứt cách ly tại nhà.**

Tim hiểu thêm tại [http://bit.ly/covid19\\_endisolation](http://bit.ly/covid19_endisolation).

# CÁCH CHĂM SÓC NGƯỜI THÂN BỊ BỆNH

## Cách chăm sóc người thân bị bệnh

Hầu hết những người bị bệnh nhiễm COVID-19 sẽ chỉ bị bệnh nhẹ và nên ở nhà để hồi phục. Nếu bạn đang chăm sóc cho một người bị bệnh tại nhà, hãy làm theo các lời khuyên sau:

### 1. Đảm bảo rằng người bị COVID-19 thực hiện như sau:

- » Uống đủ nước để cơ thể luôn đủ nước.
- » Nghỉ ngơi tại nhà.
- » Sử dụng thuốc không kê đơn để giảm các triệu chứng (sau khi nói chuyện với bác sĩ của họ qua điện thoại).
- » Rửa tay thường xuyên bằng nước và xà phòng trong ít nhất 20 giây. Nếu không có xà phòng và nước, hãy sử dụng nước sát trùng tay có ít nhất 60% cồn.
- » Đối với hầu hết mọi người, các triệu chứng kéo dài vài ngày và cải thiện sau một tuần.



### 2. Hạn chế tiếp xúc với người bệnh càng nhiều càng tốt. Yêu cầu người bị bệnh đeo khẩu trang, nếu có thể, trước khi bạn chăm sóc họ. Người chăm sóc cũng nên đeo khẩu trang khi chăm sóc người bệnh, vì điều này có thể cung cấp một số biện pháp bảo vệ.



### 3. Những người chăm sóc nên cách ly. Người chăm sóc nên cách ly sau khi chăm sóc người bệnh. Tìm hiểu thời điểm và cách cách ly tại [http://bit.ly/covid19\\_quarantine](http://bit.ly/covid19_quarantine).



### 4. Vệ sinh bề mặt, tay nắm cửa và các bề mặt thường chạm vào khác bằng xà phòng và nước. Sau đó, sử dụng chất tẩy rửa gia dụng để khử trùng (diệt mầm bệnh) các bề mặt này hàng ngày. Tìm danh sách các chất tẩy rửa gia dụng và chất khử trùng có hiệu quả chống lại vi rút gây ra COVID-19 tại đây: [http://bit.ly/covid19\\_disinfectants](http://bit.ly/covid19_disinfectants).

- » Mở cửa sổ và bật quạt trong khi sử dụng các sản phẩm tẩy rửa để đưa không khí vào và lưu thông không khí trong lành nếu việc làm này là an toàn và thiết thực.
- » Nếu có thể, hãy dành một thùng rác có lót cho người bị bệnh. Bỏ găng tay dùng một lần đã sử dụng và các vật dụng bị nhiễm bẩn khác vào thùng rác có lót. Rửa tay sau khi xử lý thùng rác.
- » Giặt và phơi khô khăn trải giường sau khi người bị bệnh sử dụng. Mang găng tay dùng một lần trong khi xử lý đồ giặt bẩn.



Bạn có thể tìm thêm thông tin về vệ sinh và khử trùng tại đây: [http://bit.ly/covid19\\_clean](http://bit.ly/covid19_clean).

- 5. Lưu sẵn số điện thoại của bác sĩ và gọi cho bác sĩ nếu người bị COVID-19 bị bệnh nặng hơn hoặc nếu bạn có câu hỏi hoặc thắc mắc về người bạn đang chăm sóc.** Nếu bạn không thông thạo tiếng Anh, hãy nhờ thông dịch viên hoặc nhờ một thành viên trong gia đình giúp đỡ. Nếu người mắc bệnh COVID-19 cần đến khám bác sĩ, hãy gọi điện trước khi bạn đi và yêu cầu người bị bệnh đeo khẩu trang.



- 6. Tìm kiếm các dấu hiệu cảnh báo tình huống cấp cứu\* về COVID-19. Nếu ai đó có bất kỳ những biểu hiện này, hãy tìm kiếm chăm sóc y tế cấp cứu ngay lập tức:**

- » Khó thở
- » Đau hoặc tức dai dẳng ở ngực
- » Lẫn lộn mới
- » Không thể thức dậy hoặc tỉnh táo
- » Nhợt nhạt, xám xịt, hoặc da, môi, hoặc nền móng tay màu xanh, phụ thuộc vào tông da

\* Danh sách này không bao gồm tất cả các triệu chứng có thể xuất hiện. Vui lòng gọi cho bác sĩ của họ để báo cáo bất kỳ triệu chứng nặng hoặc liên quan đến bạn.

- 7. Gọi cho 911 cho trường hợp khẩn cấp y tế.** Nói với tổng đài 911 rằng người đó nhiễm hoặc bạn nghĩ họ bị nhiễm COVID-19. Nếu bạn không thông thạo tiếng Anh, hãy nhờ thông dịch viên hoặc nhờ một thành viên trong gia đình giúp đỡ.



- 8. Nhờ bạn bè hoặc hàng xóm giúp lấy đồ và thuốc của bạn, nếu có thể.** Hoặc kiểm tra các tùy chọn giao hàng có sẵn trong khu vực của bạn.

Bạn có thể tìm thêm thông tin về cách chăm sóc người bệnh tại [http://bit.ly/covid19\\_care4sick](http://bit.ly/covid19_care4sick).



# CÁCH CUNG CẤP THỨC ĂN AI ĐÓ BỊ BỆNH

## Cách cung cấp thức ăn khi ai đó bị bệnh

Nếu có thể, hãy làm một đĩa cho người nhà bị bệnh ăn ở khu vực riêng của họ. Nếu họ không thể ăn trong khu vực riêng biệt của mình, họ nên ở càng xa càng tốt — ít nhất là 2 mét hoặc 6 feet (khoảng 2 sải tay) với các thành viên khác trong gia đình — trong bữa ăn hoặc ăn vào một thời điểm khác với những người còn lại gia đình. **Ngoài ra, hãy làm theo các lời khuyên sau:**

1. **Đừng giúp chuẩn bị hoặc phục vụ thức ăn nếu bạn bị bệnh.**
2. **Yêu cầu mọi người trong gia đình rửa tay ít nhất 20 giây bằng xà phòng và nước trước và sau khi chế biến thực phẩm hoặc ăn uống.**
3. **Sử dụng dụng cụ sạch để phục vụ thức ăn.** Yêu cầu một người phục vụ thức ăn cho tất cả các thành viên trong gia đình hoặc để mỗi thành viên trong gia đình tự phục vụ bằng các dụng cụ sạch của riêng mình để tránh phải xử lý cùng một dụng cụ.
4. **Không ăn cùng bát đĩa hoặc sử dụng chung đồ dùng với bất kỳ ai khác trong gia đình.**
5. **Yêu cầu người chăm sóc đeo khẩu trang để đưa thức ăn cho người bệnh và dọn dẹp bát đĩa, đồ dùng của người bệnh.** Đây phải là người không bị tăng nguy cơ mắc bệnh nặng.
6. **Mang găng tay để xử lý các món ăn, ly uống nước và dụng cụ đã sử dụng hoặc bẩn của người bệnh, nếu có thể.** Ngoài ra, hãy rửa các vật dụng đã qua sử dụng bằng nước nóng, xà phòng hoặc trong máy rửa bát.
  - » Nếu người bệnh có thức ăn thừa cần phải giữ lại để dùng sau đó, hãy bảo quản thức ăn của họ trong hộp đựng riêng và dán nhãn cho người bệnh để người khác biết không ăn.
7. **Rửa tay ít nhất 20 giây bằng xà phòng và nước sau khi tiếp xúc với bát đĩa và đồ dùng đã sử dụng và sau khi tháo găng tay.**



# CÁCH ĐỂ CÁCH LY KHI TIẾP XÚC VỚI NGƯỜI BỊ BỆNH

## Cách để cách ly khi tiếp xúc với người bị bệnh

Cách ly được sử dụng để tách người nào đó có thể đã tiếp xúc với COVID-19 khỏi những người khác để giúp ngăn ngừa sự lây lan của bệnh. **Nếu bạn hoặc ai đó trong gia đình của bạn đã tiếp xúc gần với một người mắc bệnh COVID-19, hãy làm theo các mẹo sau:**

### 1. Ở nhà và theo dõi sức khỏe của bạn.

- » Ở nhà và **cách ly** sau lần tiếp xúc cuối cùng của bạn với một người nhiễm COVID-19.
- » Theo dõi sốt (100,4°F hoặc cao hơn), ho, khó thở, mới bị mất vị giác hoặc khứu giác, hoặc **các triệu chứng khác** của COVID-19.
- » Nếu có thể, hãy tránh xa những người khác bao gồm **vật nuôi**, đặc biệt là những người **bị tăng nguy cơ** mắc bị bệnh nặng do COVID-19. Mặc dù điều này có thể khiến bạn cảm thấy cô đơn, nhưng việc cách ly là cần thiết để giảm sự lây lan của COVID-19 và bảo vệ bản thân và gia đình của bạn. Liên hệ với sở y tế địa phương hoặc nhà cung cấp dịch vụ chăm sóc sức khỏe để biết các lựa chọn nhà ở thay thế nếu bạn cảm thấy không thể cách ly an toàn trong nhà của mình.

### 2. Che miệng khi ho và hắt hơi; rửa tay thường xuyên; và không chạm vào mắt, mũi, miệng hoặc khẩu trang của bạn. Rửa tay sau khi chạm vào mắt, mũi, miệng hoặc khẩu trang.

### 3. Nếu ai đó trong gia đình bạn bị bệnh COVID-19 và có thể cách ly bằng cách ở trong phòng ngủ riêng, bạn và những người khác trong gia đình của bạn tiếp xúc gần với người bệnh đó nên cách ly (tách mình ra khỏi người bệnh) và ở nhà trong một khoảng thời gian sau khi thành viên trong gia đình bạn bị COVID-19 bắt đầu cách ly.

### 4. Bất cứ khi nào một thành viên mới trong gia đình bị bệnh do COVID-19 và bạn đã tiếp xúc gần, bạn sẽ cần phải bắt đầu lại quá trình cách ly của mình.

### 5. Nếu bạn đang chăm sóc cho một thành viên trong gia đình bị bệnh COVID-19 hoặc không thể tách mình khỏi người bị bệnh, bạn nên cách ly trong khi chăm sóc người bị COVID-19 và trong một khoảng thời gian sau khi thành viên gia đình bạn nhiễm COVID-19 có thể chấm dứt cách ly.

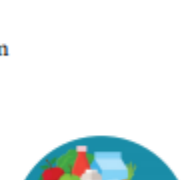
Tìm hiểu cách để cách ly: [http://bit.ly/covid19\\_quarantine](http://bit.ly/covid19_quarantine). Kiểm tra trang web của sở y tế địa phương của bạn để biết thông tin về các lựa chọn trong khu vực của bạn để có thể rút ngắn thời gian cách ly của bạn.

Bạn có thể tìm thêm thông tin về thời điểm một người nhiễm COVID-19 có thể chấm dứt cách ly và ở gần những người khác tại [http://bit.ly/covid19\\_endisolation](http://bit.ly/covid19_endisolation).

### 6. Chỉ giới hạn khách đến thăm những người cần phải ở trong nhà (ví dụ: y tá chăm sóc sức khỏe tại nhà). Cho khách đến thăm biết rằng ai đó trong nhà bạn bị bệnh do COVID-19 và những người khác đang cách ly. Nếu khách phải vào trong, họ nên đeo khẩu trang và đứng cách càng xa càng tốt—**cách nhau ít nhất 2 mét hoặc 6 feet (khoảng 2 sải tay)**— với người bệnh và bất kỳ ai đang cách ly.

### 7. Nhờ bạn bè hoặc hàng xóm giúp lấy đồ tạp hóa và thuốc của bạn, nếu có thể. Kiểm tra với cửa hàng tạp hóa địa phương của bạn để xem họ có giao hàng không.

Bạn có thể tìm thêm thông tin về thời điểm và cách thức cách ly tại [http://bit.ly/covid19\\_quarantine](http://bit.ly/covid19_quarantine).



## **Các đường link tham khảo**

1. **Link chung:**  
[https://l.facebook.com/l.php?u=https%3A%2F%2Fwwwn.cdc.gov%2Fpubs%2Fother-languages%3FSort%3DLang%253A%253Aasc%26Language%3DVietnamese%26fbclid%3DIwAR2WvBqbbMijZxKI5hEigOlw6gTDWLtHzBLkd7\\_0oB\\_Mvgwia9BW-YUfVpl&h=AT272DOYLH9wSlT8Cssep3fMg9p0IV2n5RQ9bKA3OB3muB999cRRPBOQiGJt0eqeaqZrhKFc8TUcxDqV6j21ANI1gdWhBxsil5xYVqm6aYGFzGPU1jFGNGaGZ24nyTTolv-5kCH4KSAwcQ](https://l.facebook.com/l.php?u=https%3A%2F%2Fwwwn.cdc.gov%2Fpubs%2Fother-languages%3FSort%3DLang%253A%253Aasc%26Language%3DVietnamese%26fbclid%3DIwAR2WvBqbbMijZxKI5hEigOlw6gTDWLtHzBLkd7_0oB_Mvgwia9BW-YUfVpl&h=AT272DOYLH9wSlT8Cssep3fMg9p0IV2n5RQ9bKA3OB3muB999cRRPBOQiGJt0eqeaqZrhKFc8TUcxDqV6j21ANI1gdWhBxsil5xYVqm6aYGFzGPU1jFGNGaGZ24nyTTolv-5kCH4KSAwcQ)
2. **Link COVID và sức khỏe của bạn:**  
<https://vietnamese.cdc.gov/coronavirus/2019-ncov/if-you-are-sick/care-for-someone.html>
3. **Link COVID cách ly và cô lập:**  
[https://www.cdc.gov/coronavirus/2019-ncov/downloads/317422-A\\_Quarantine-and-Isolation\\_VI\\_HR.pdf?fbclid=IwAR2VDUB\\_PAWImPvBSJL8ompsSiAaJ0NdTrmztb1JNM\\_dkvOUfTHo2SaHuvk](https://www.cdc.gov/coronavirus/2019-ncov/downloads/317422-A_Quarantine-and-Isolation_VI_HR.pdf?fbclid=IwAR2VDUB_PAWImPvBSJL8ompsSiAaJ0NdTrmztb1JNM_dkvOUfTHo2SaHuvk)
4. **Link các triệu chứng của COVID:**  
[https://www.cdc.gov/coronavirus/2019-ncov/downloads/COVID19-symptoms-vietnamese.pdf?fbclid=IwAR2jt0FvBNqp8c5UOyXYgBfukFAVfwbaMB7LYyT205EWAiEd8\\_QkafloVK0](https://www.cdc.gov/coronavirus/2019-ncov/downloads/COVID19-symptoms-vietnamese.pdf?fbclid=IwAR2jt0FvBNqp8c5UOyXYgBfukFAVfwbaMB7LYyT205EWAiEd8_QkafloVK0)
5. **Link quý vị cần làm để kiểm soát COVID tại nhà:**  
<https://www.cdc.gov/coronavirus/2019-ncov/downloads/10Things-vietnamese.pdf?fbclid=IwAR37CATvUumoWFKsmYtiKXlrc5-zqH4QQPtjk9sy6ngMj9uta8L30zchO4Q>
6. **Link những điều bạn cần biết để bảo vệ bản thân và người xung quanh:**  
<https://www.cdc.gov/coronavirus/2019-ncov/downloads/2019-ncov-factsheet-Vietnamese.pdf?fbclid=IwAR2zkuoDmiZnQL5qJE6HmC6P39FSQ3MI-qWTcczU2Lbz5YFLUjST0zCkudE>
7. **Link hướng dẫn các gia đình lớn hoặc mở rộng sống cùng một nhà:**  
[https://www.cdc.gov/coronavirus/2019-ncov/downloads/COVID19\\_Family-Guidance\\_VI\\_HR\\_Vietnamese.pdf?fbclid=IwAR3Xclte\\_N5P1snocjm8QI7j1QNr0DrBm7ETckF52aQ63Km\\_JKSAwHurYOg](https://www.cdc.gov/coronavirus/2019-ncov/downloads/COVID19_Family-Guidance_VI_HR_Vietnamese.pdf?fbclid=IwAR3Xclte_N5P1snocjm8QI7j1QNr0DrBm7ETckF52aQ63Km_JKSAwHurYOg)