

COVID-19

(Bệnh Vi-rút Corona 2019)

COVID-19 là gì?

COVID-19, còn được biết đến là bệnh vi-rút Corona 2019, là một chủng vi-rút gây ra sốt, ho, và thờ ngán. Chúng tôi vẫn đang tìm hiểu về chủng vi-rút này, nhưng các nhà nghiên cứu nghĩ rằng đây là chủng vi-rút rất giống với vi-rút SARS hoặc vi-rút MERS. Vi-rút này được báo cáo đầu tiên tại Thành Phố Vũ Hán, Trung Quốc. Tại thời điểm này, gần như 99% tất cả các trường hợp bệnh được báo cáo xảy ra tại Trung Quốc, tuy nhiên, COVID-19 đã được xác nhận ở các cá nhân thuộc hơn 40 quốc gia, trong đó có Hoa Kỳ.

Có nhiều chủng vi-rút Corona khác nhau được biết đến là gây ra bệnh tật ở người. Trong khi ban đầu các trường hợp mắc bệnh COVID-19 được cho là có liên quan đến việc tiếp xúc với các động vật bị nhiễm, chủng vi-rút này có thể truyền từ người sang người thông qua các nhiễm giọt hô hấp khi một người bị ốm ho hoặc hắt hơi. Trong khi hầu hết các cá nhân bị nhiễm COVID-19 dường như chỉ bị bệnh nhẹ, vi-rút này có thể gây ra các bệnh nặng, bao gồm viêm phổi. Vi-rút này cũng có thể tồn tại trong khoảng thời gian giới hạn trên các bề mặt thường hay chạm vào. Vào thời điểm này vẫn chưa có loại vắc-xin nào giúp ngăn ngừa COVID-19.

Tôi nên làm gì?

PHÒNG NGỪA

- **Tránh tiếp xúc với người bị bệnh về đường hô hấp.**
- **Rửa tay bằng xà-phòng và nước trong thời gian tối thiểu là 20 giây.** Nếu không có sẵn xà-phòng và nước, sử dụng một chất khử trùng rửa tay bằng cồn có tối thiểu 60% là cồn.
- **Tránh lấy tay chưa được rửa sạch để sờ vào mắt, mũi, và miệng của quý vị.**
- **Che miệng khi quý vị ho hoặc hắt hơi** bằng khuỷu tay hoặc cánh tay của mình.
- **Đeo găng tay dùng một lần và khẩu trang** **NẾU** quý vị đang chăm sóc một người bị ốm hoặc đến tiếp xúc với chất dịch hoặc dịch tiết ra từ cơ thể của một người. Cần thận tháo bỏ khẩu trang và găng tay, và ngay lập tức rửa tay của mình.
- **Thường xuyên vệ sinh các bề mặt hay chạm vào,** chẳng hạn như các loại kệ, mặt bàn, tay nắm cửa, đồ đạc trong phòng tắm, điện thoại, nhà vệ sinh... bằng một loại dung dịch thuốc tẩy pha loãng hoặc sử dụng chất tẩy rửa có dán nhãn nêu rõ rằng có thể tiêu diệt vi-rút Corona ở người. Đảm bảo thực hiện đúng như hướng dẫn ghi trên nhãn.

Để tạo ra một dung dịch chất tẩy, hòa 1 muỗng canh chất tẩy hòa vào 4 cốc nước. Làm mới mỗi ngày.

TRÁNH

- **Ở nhà khi quý vị bị ốm.** Tự cách ly bản thân trong khi quý vị bị ốm có thể giúp ngăn ngừa sự lây lan của COVID-19 và nhiều bệnh thông thường, chẳng hạn như bệnh cúm.
- **Nhìn chung, không cần đeo khẩu trang.** Cơ quan y tế không khuyến nghị công chúng nói chung sử dụng khẩu trang để ngăn ngừa sự lây lan của bệnh tật, trừ khi người đó đang chăm sóc hoặc vệ sinh sau khi có người bị ốm.
- **Tìm kiếm các thông tin về những khuyến nghị và hạn chế liên quan đến đi lại.** Quý vị có thể có được thông tin cập nhật về những hạn chế đi lại tại địa chỉ www.cdc.gov/travel/notices.

Nếu quý vị đã đi đến một khu vực trên thế giới hiện đang lây lan COVID-19 hoặc có tiếp xúc với một cá nhân mắc COVID-19 và phát triển triệu chứng sốt, thờ ngán, và ho, xin hãy liên lạc với nhà cung cấp dịch vụ y tế của quý vị để được hướng dẫn. Nếu nghi ngờ là bệnh COVID-19, nhà cung cấp dịch vụ y tế nên gọi điện thoại đến số 1-866-PUB-HLTH để được tham vấn và hướng dẫn thêm.

Có thể tìm kiếm thông tin về những điều cần làm khi quý vị bị ốm tại <https://www.cdc.gov/coronavirus/2019-ncov/about/steps-when-sick.html>.

Xin hãy ghé thăm website của Trung Tâm Kiểm Soát Bệnh Tật để có được thông tin cập nhật nhất về COVID-19. www.cdc.gov/coronavirus/2019-ncov/index.html.



Ghé thăm www.gnrhealth.com để tìm một trung tâm y tế gần nơi của quý vị.