

## Thông Tin về COVID-19 Cho Gia Đình

Kính Gửi Phụ Huynh/Người Giám Hộ

Quý vị nhận được Tờ Thông Tin này là vì:

Đã có người được xác nhận bị nhiễm COVID-19 tại [NAME OF CHILD CARE or EARLY LEARNING PROGRAM]]. Sau khi điều tra, chúng tôi xác định rằng **con quý vị không có tiếp xúc** với người bị nhiễm. Mục đích của tờ thông tin này là để thông báo cho quý vị về tình hình và nhắc nhở mọi người về các biện pháp phòng ngừa.

### Novel coronavirus (COVID-19) là gì? Những người nào có nguy cơ bị bệnh nặng?

Vi-rút Corona Chủng Mới hay còn gọi là novel coronavirus (COVID-19) là một chủng vi-rút mới được lây lan từ người sang người. Vi-rút này thường gây bệnh nhẹ, nhưng đôi khi có thể gây bệnh nặng và viêm phổi. Giữa người lớn, nguy cơ bị bệnh nặng do COVID-19 tăng lên theo tuổi, người lớn tuổi sẽ có nguy cơ cao nhất. Những người ở mọi lứa tuổi có các tình trạng sau đây đều có nguy cơ bị bệnh nặng do COVID-19 gây ra:

- Ung thư
- Bệnh thận mãn tính
- COPD (bệnh nghẽn phổi mãn tính)
- Tình trạng miễn dịch suy giảm (hệ miễn dịch suy yếu) do cấy ghép nội tạng
- Béo phì (chỉ số khối cơ thể [BMI] từ 30 trở lên)
- Các tình trạng nghiêm trọng về tim, chẳng hạn như suy tim, bệnh động mạch vành hoặc bệnh cơ tim
- Bệnh hồng cầu hình liềm
- Tiểu đường tuýp 2

Quý vị có thể tìm thấy thêm thông tin về những người có nguy cơ mắc bệnh nặng và những người cần phải thực hiện thêm các biện pháp phòng ngừa trên [trang mạng của CDC](#)

Trẻ em hiện không thuộc trong nhóm người có nguy cơ cao mắc bệnh nặng do vi rút này gây ra. Đã có một vài trường hợp mắc hội chứng viêm đa hệ thống ở trẻ em (MIS-C), một biến chứng hiếm gặp của COVID-19 ở trẻ em. Trẻ em mắc một số tình trạng sức khỏe, chẳng hạn như bệnh tim, hen suyễn hoặc hệ thống miễn dịch suy yếu có thể có nguy cơ cao hơn.

### Các triệu chứng phổ biến của COVID-19 là gì?

Hầu hết các bệnh do coronavirus gây ra đều nhẹ như sốt và ho. Người lớn và trẻ em bị nhiễm COVID-19 đã báo cáo các triệu chứng sau đây. Các triệu chứng có thể xuất hiện từ 2 - 14 ngày sau khi tiếp xúc với vi-rút:

- Sốt 100,4 °F / 38 °C hoặc cao hơn
- Ho

- Hụt hơi hoặc khó thở
- Ớn lạnh
- Mệt mỏi
- Đau cơ bắp hoặc đau nhức cơ thể
- Đau đầu
- Mất vị giác hoặc khứu giác
- Đau cổ họng
- Nghẹt 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 xảy ra. Xin vui lòng tham khảo ý kiến bên trung tâm dịch vụ y tế của quý vị nếu quý vị có bất kỳ triệu chứng nghiêm trọng nào. Trẻ em bị nhiễm COVID-19 thường có các triệu chứng nhẹ hơn. Để tìm hiểu thêm về các triệu chứng COVID-19, hãy truy cập trang web của (Centers for Disease Control and Prevention (Trung Tâm Kiểm Soát và Phòng Ngừa Dịch Bệnh) ([www.cdc.gov/coronavirus/2019-ncov/symptoms-testing/symptoms.html](http://www.cdc.gov/coronavirus/2019-ncov/symptoms-testing/symptoms.html))).

### COVID-19 được lây lan như thế nào?

COVID-19 dễ dàng lây lan khi mọi người tiếp xúc gần với nhau. Tiếp xúc gần có nghĩa là ở trong phạm vi 6 feet (2 mét) với người bị nhiễm COVID-19 trong tổng cộng 15 phút trở lên trong khoảng thời gian 24 tiếng. Khi một người bị nhiễm vi-rút ho, hắt hơi, hoặc nói chuyện gần với người khác. Các giọt nước bọt có thể bắn vào miệng của những người gần đó hoặc được hít vào phổi. Đây là cách vi-rút dễ dàng lây từ người này sang người khác.

- Cũng có bằng chứng cho thấy trong một số trường hợp, những người bị nhiễm COVID-19 đã lây bệnh cho những người khác mặc dù đã giữ khoảng cách hơn 6 feet (2 mét). Sự lây nhiễm này xảy ra trong các không gian kín và có hệ thống thông gió kém.
- COVID-19 cũng có thể lây khi một người chạm vào bề mặt có vi-rút và sau đó sờ vào miệng, mắt hoặc mũi của họ. Đây không phải là cách lây lan thông thường của vi-rút.
- Một số người không bao giờ có các triệu chứng cũng có thể lây vi-rút cho người khác.

### Làm cách nào để bảo vệ bản thân và gia đình khỏi COVID-19?

Các cách tốt nhất để bảo vệ bản thân và gia đình của quý vị là:

- Tiêm vắc-xin COVID-19 khi quý vị và các thành viên trong gia đình quý vị có đủ điều kiện.
- Khi ở ngoài, hãy cách xa người khác ít nhất 6 feet (2 mét).
- Tránh tụ tập nhóm và ở trong các không gian có hệ thống thông gió kém.
- Đeo khẩu trang che mũi và miệng khi quý vị ở nơi công cộng, kể cả ngoài trời nếu quý vị không thể cách xa người khác ít nhất 6 feet (2 mét).
- Thường xuyên rửa tay bằng xà phòng và nước trong ít nhất 20 giây. Nếu không thể rửa tay, hãy sử dụng nước khử trùng (có độ cồn 60% hoặc cao hơn). Không sử dụng nước khử trùng cho trẻ em dưới hai tuổi.
- Tránh tiếp xúc với những người bị bệnh. Ở nhà khi quý vị bị bệnh và tránh tiếp xúc với người khác.
- Kiểm tra [Travel Alerts \(Cảnh Báo Du Lịch\) của CDC](#) và lời khuyên về COVID-19 nếu quý vị hoặc gia đình của quý vị đi du lịch trong Hoa Kỳ hoặc ngoài nước.

### Tôi nên làm gì nếu ai đó trong gia đình tôi có các triệu chứng của COVID-19 hoặc đã được xác nhận bị nhiễm COVID-19?

- Bất cứ người nào bị bệnh phải nên ở nhà.
- Nếu quý vị hoặc ai đó trong gia đình quý vị có các triệu chứng của COVID-19, hãy gọi cho dịch vụ y tế của quý vị để được xét nghiệm hoặc đi đến nơi **xét nghiệm miễn phí** ([www.kingcounty.gov/covid/testing](http://www.kingcounty.gov/covid/testing)).

- Bất kỳ ai có các triệu chứng hoặc đã được xác nhận bị nhiễm COVID-19 nên ở nhà và tránh xa những người khác. Tìm hiểu thêm tại trang [www.kingcounty.gov/depts/health/covid-19/care](http://www.kingcounty.gov/depts/health/covid-19/care).
- Báo cho trung tâm giữ trẻ hoặc trường mầm non của quý vị biết nếu quý vị hoặc ai đó trong gia đình quý vị có kết quả xét nghiệm dương tính với COVID-19.
- Các thành viên trong gia đình **chưa được tiêm chủng đầy đủ** sẽ cần tuân theo [các hướng dẫn cách ly của Bộ Y Tế Công Cộng](#) sau khi có tiếp xúc gần với người bị nhiễm COVID-19.
- Các thành viên trong gia đình **đã được tiêm chủng đầy đủ** và có tiếp xúc gần với người bị nhiễm COVID-19 **không cần phải cách ly hoặc đi xét nghiệm**, nhưng họ nên **theo dõi** các triệu chứng trong 14 ngày. Nếu có các triệu chứng, hãy nên gọi cho nhà cung cấp dịch vụ chăm sóc sức khỏe của mình

### Làm cách nào để tìm địa điểm xét nghiệm COVID-19 gần nhất?

- Để tìm các địa điểm xét nghiệm COVID-19 miễn phí, bất kể tình trạng nhập cư hoặc bảo hiểm, hãy truy cập trang: [www.kingcounty.gov/covid/testing](http://www.kingcounty.gov/covid/testing).
- Gọi đến Tổng Đài COVID-19 của Quận King từ 8 giờ sáng - 7 giờ tối qua số 206-477-3977. Bên tổng đài có thể giúp quý vị tìm một địa điểm để xét nghiệm. Có thông dịch viên.

*Tài liệu này được cập nhật vào ngày 4 tháng 5 năm 2021. Nó đã được trung tâm giữ trẻ hoặc trường mầm non của quý vị điều chỉnh từ trang web của Chương Trình Chăm Sóc Sức Khỏe Trẻ Em Seattle và Quận King. Tài liệu này chỉ để cung cấp thông tin và không thể thay thế cho việc tư vấn với dịch vụ y tế của quý vị. Tài liệu này có thể được cập nhật khi chúng tôi tìm hiểu thêm về loại vi-rút mới này. Hãy truy cập trang web [www.kingcounty.gov/covid](http://www.kingcounty.gov/covid) để biết các bản cập nhật và thông tin về COVID-19.*