

COVID-19 là gì?

COVID-19 (tên gọi trước đây là “vi-rút corona mới”) là một chủng vi-rút mới có thể lây lan từ người sang người. Hiện giờ vi-rút này đã xuất hiện ở Hoa Kỳ và nhiều quốc gia khác, sau khi xuất xứ từ Trung Quốc.

Vi-rút corona mới (COVID-19) lây lan như thế nào?

Các chuyên gia y tế vẫn đang tìm hiểu thêm về cách loại vi-rút này lây lan. Hiện giờ, loại vi-rút này lây lan qua:

- các giọt nước bọt văng ra khi người nhiễm bệnh ho hoặc hắt hơi
- giữa những người tiếp xúc gần với nhau (trong khoảng 6 feet)
- chạm vào đồ vật hoặc bề mặt có chứa vi-rút, sau đó chạm vào miệng, mũi hoặc mắt của chính mình

Các triệu chứng là gì?

Những người được chẩn đoán nhiễm loại vi-rút corona mới này đã báo cáo rằng các triệu chứng có thể xuất hiện sớm nhất sau 2 ngày hoặc muộn nhất sau 14 ngày sau khi tiếp xúc với vi-rút:



Hướng dẫn cho những người có nguy cơ cao bị ảnh hưởng nặng bởi loại vi-rút này

Sở Y Tế Công Cộng khuyến khích những người có nguy cơ cao bị ảnh hưởng bởi vi-rút nên cố gắng ở nhà và tránh xa đám đông càng nhiều càng tốt. Những người có nguy cơ cao bao gồm:

- Người trên 60 tuổi
- Người có bệnh tiềm ẩn hoặc mãn tính bao gồm bệnh tim, bệnh phổi, hoặc tiểu đường
- Người có tình trạng miễn dịch bị suy giảm
- Người đang mang thai

Bất cứ ai có câu hỏi về tình trạng sức khỏe của họ và nguy cơ bị ảnh hưởng nặng bởi vi-rút COVID-19 nên tham khảo với nhà cung cấp chăm sóc sức khỏe.

Hướng dẫn cho tất cả mọi người

Quý vị có thể giảm rủi ro đến bản thân, và quan trọng hơn, đến những người dễ bị tổn thương bởi COVID-19 bằng cách:



- **Ở nhà** và không đi ra ngoài khi bị ốm.
- **Tránh đến các cơ sở y tế trừ khi cần thiết.** Nếu quý vị bị ốm, **gọi cho bác sĩ trước khi đến cơ sở y tế.**



- **Kể cả khi không bị ốm, tránh đến thăm bệnh viện, cơ sở chăm sóc dài hạn hoặc trại dưỡng lão.** Nếu cần đến thăm các cơ sở trên, hạn chế thời gian ở đó và chú ý đứng cách bệnh nhân 6 feet.



- **Không đến phòng cấp cứu trừ khi cần thiết.** Các dịch vụ cấp cứu cần ưu tiên đáp ứng các nhu cầu thiết yếu nhất. Nếu quý vị ho, sốt, hoặc có các triệu chứng khác, gọi cho bác sĩ của mình trước.



- **Thực hiện các thói quen vệ sinh cá nhân tốt nhất**, bao gồm rửa tay với xà phòng và nước thường xuyên, ho vào khăn giấy hoặc khuỷu tay áo, và tránh sờ vào mắt, mũi, miệng.
- **Tránh xa những người ốm**, đặc biệt nếu quý vị có nguy cơ cao bị nhiễm COVID-19.
- **Lau rửa thường xuyên các bề mặt và đồ vật thường chạm vào** (ví dụ như tay nắm cửa và công-tắc đèn). Các sản phẩm lau rửa vệ sinh gia đình có thể diệt vi-rút hiệu quả.
- **Nghỉ ngơi, uống nhiều nước, ăn uống có lợi cho sức khỏe và quản lý mức độ căng thẳng** để giữ cho hệ miễn dịch được tốt.

Nếu quý vị có các triệu chứng COVID-19 hoặc câu hỏi, xin gọi:

- Trung Tâm Hỗ Trợ Vi-rút Corona Mới Quận King, **206-477-3977**. Đường dây hỗ trợ này mở từ 8h sáng đến 7h tối hàng ngày.
- Trung Tâm Hỗ Trợ Vi-rút Corona Mới Tiểu Bang Washington, **1-800-525-0127** và bấm #. Đường dây hỗ trợ này mở từ 6h sáng đến 10h tối hàng ngày.

Nhân viên tổng đài có thể kết nối quý vị với người thông dịch. Quý vị cần nói với nhân viên tổng đài bằng tiếng Anh quý vị cần hỗ trợ thông dịch bằng ngôn ngữ nào. Quý vị có thể phải trải qua thời gian chờ đợi lâu trước khi được trả lời.

Hãy sẵn sàng giúp đỡ nhau. Ý thức cộng đồng mạnh mẽ sẽ giúp chúng ta vượt qua thời điểm khó khăn này.