

Thông Tin Về COVID-19 Dành Cho Gia Đình

Kính Gửi Phụ Huynh hoặc Người Giám Hộ,

Quý vị nhận được tờ thông tin này vì:

☐ Quý vị hoặc con của quý vị có thể đã tiếp xúc với coronavirus (COVID-19). Nếu con của quý vị có triệu chứng sốt, ho hoặc khó thở, hãy liên hệ với chuyên viên y tế của quý vị. Thông báo cho trung tâm chăm sóc trẻ em hoặc trường mầm non của quý vị ngay sau khi đã được chẩn đoán.

☐ Chỉ dành cho mục đích thông tin.

Coronavirus (COVID-19) là gì?

Novel coronavirus (COVID-19) là một loại vi-rút mới lây lan từ người sang người. Nó hiện đang diễn ra ở Mỹ và nhiều quốc gia khác. Hầu hết các bệnh mà coronavirus gây ra đều nhẹ như sốt và ho. Phần lớn những người mắc COVID-19 không cần chăm sóc tại bệnh viện. Các chuyên gia y tế lo ngại vì loại vi-rút mới này có khả năng gây bệnh trầm trọng và viêm phổi ở một số người - đặc biệt là những người trên 60 tuổi, người có bệnh lý tiềm ẩn, người có hệ thống miễn dịch yếu và người mang thai.

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

Người lớn và trẻ em được chẩn đoán mắc COVID-19 đã báo cáo là các triệu chứng có thể xuất hiện sau ít nhất 2 ngày hoặc lên tới 14 ngày sau khi tiếp xúc với vi-rút:

- Sốt *
- Ho khan
- Khó thở

Trẻ em mắc COVID-19 thường có các triệu chứng nhẹ hơn giống như bị cảm lạnh, bao gồm sổ mũi hoặc đau họng. Chúng tôi không biết liệu một số trẻ em có nguy cơ bị nghiêm trọng hơn hay không, như trẻ em với bệnh lý tiềm ẩn và có các nhu cầu chăm sóc sức khỏe đặc biệt.

COVID-19 lây lan như thế nào?

Các chuyên gia y tế vẫn đang tìm hiểu thêm về cách thức lây lan của vi-rút. Hiện tại các chuyên gia nghĩ rằng vi-rút lây lan qua các giọt nước bọt khi những người bị nhiễm ho, hắt hơi hoặc nói chuyện. Các nhiễm giọt có thể rơi vào miệng hoặc mũi của những người ở gần hoặc có thể được hít vào phổi của những người tiếp xúc gần gũi với nhau (phạm vi 6 feet). Vi-rút cũng có thể lây lan khi một người chạm vào bề mặt có dính vi-rút COVID-19 và sau đó sờ vào miệng, mắt hoặc mũi của mình. Những người có triệu chứng có khả năng truyền nhiễm cao.

Ai có nguy cơ mắc bệnh nặng từ COVID-19?

Trẻ em hiện không phải là nhóm có nguy cơ mắc bệnh nghiêm trọng đối với vi-rút này. Một số trẻ em với bệnh lý tiềm ẩn, chẳng hạn như hệ thống miễn dịch yếu sẽ có nguy cơ bị nặng hơn. Những người được coi là có nguy cơ cao nhất là từ 60 tuổi trở lên, có bệnh lý tiềm ẩn hoặc hệ thống miễn dịch yếu và người mang thai.

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

Cách tốt nhất để bảo vệ bản thân và gia đình là:

- Rửa tay thường xuyên bằng xà phòng và nước ít nhất 20 giây. Nếu không thể, hãy sử dụng chất khử trùng tay (60% cồn hoặc cao hơn). Không nên cho trẻ em dưới hai tuổi sử dụng chất khử trùng.
- Tránh chạm tay chưa rửa sạch vào mắt, mũi hoặc miệng.
- Tránh tiếp xúc với những người bị bệnh.
- Ở nhà nếu bị bệnh và tránh tiếp xúc với người khác.
- Che miệng/mũi bằng khăn giấy hoặc tay áo khi ho hoặc hắt hơi.
- Lau sạch các bề mặt và đồ vật thường xuyên chạm vào (như tay nắm cửa và công tắc đèn). Các sản phẩm tẩy rửa gia dụng có hiệu quả tốt.
- Thực hiện theo các khuyến nghị của Y Tế Công Cộng để làm chậm sự lây lan của COVID-19, bao gồm làm việc tại nhà nếu có thể, tránh các cuộc tụ họp lớn và cố gắng giữ khoảng cách cỡ 6 feet hoặc ít nhất là một cánh tay khi có thể.

Nếu quý vị hoặc gia đình của quý vị đang đi du lịch nước ngoài, hãy kiểm tra Cảnh Báo Du Lịch mới nhất của CDC Travel Alerts cho COVID tại :

<https://www.cdc.gov/coronavirus/2019-ncov/travelers/>.

Hiện tại, không có vắc-xin để ngăn ngừa vi-rút COVID-19.

COVID-19 được điều trị như thế nào?

Hiện tại không có thuốc nào được phê duyệt đặc biệt cho COVID-19. Hầu hết những người bị bệnh COVID-19 sẽ tự phục hồi bằng cách uống nhiều nước, nghỉ ngơi và uống thuốc giảm đau và hạ sốt. Tuy nhiên, một số trường hợp phát triển bệnh viêm phổi và cần được chăm sóc y tế hoặc nhập viện.

Tôi nên làm gì nếu ai đó trong gia đình tôi xác nhận hoặc nghi ngờ nhiễm COVID-19 hoặc tôi đang lo lắng rằng ai đó trong gia đình tôi có thể mắc COVID-19?

- Bất cứ ai bị bệnh nên ở nhà.
- Nếu ai đó trong gia đình quý vị có triệu chứng COVID-19 (ho, sốt, khó thở), hãy gọi cho chuyên viên y tế.
- Nếu ai đó trong gia đình quý vị chẩn đoán dương tính với COVID-19, hãy báo cho trung tâm chăm sóc trẻ em của quý vị. Bất cứ ai dương tính với COVID-19 nên ở nhà và tránh xa người khác trong 72 giờ sau khi hết sốt (không dùng thuốc hạ sốt) và hết các triệu chứng VÀ 10 ngày sau khi bắt đầu có triệu chứng.

- Những người tiếp xúc với người có kết quả dương tính với COVID-19 nên ở nhà trong 14 ngày, theo dõi sức khỏe của mình và gọi cho chuyên viên y tế nếu thấy xuất hiện các triệu chứng. Tiếp xúc có nghĩa là ở gần ai đó trong phạm vi 6 feet khoảng 10 phút hoặc nếu bị người nhiễm COVID-19 ho vào, hôn, dùng chung đồ dùng hoặc có tiếp xúc trực tiếp với dịch tiết của họ.

Để biết thêm thông tin về những việc cần làm nếu quý vị đã được xác nhận hoặc nghi ngờ bị nhiễm COVID-19 hoặc lo lắng rằng quý vị có thể có COVID-19, hãy truy cập: kingcounty.gov/depts/health/news/2020/March/5-suspected-covid.aspx

* CDC định nghĩa sốt là nhiệt độ 100.4 ° F (38.0 ° C) hoặc cao hơn.

Tài liệu này được ban hành vào ngày 20 tháng 3 năm 2020. Nó được in từ trang web của Chương Trình Chăm Sóc Sức Khỏe Trẻ Em của Seattle & Quận King (Seattle & King County Child Care Health Program) bởi trung tâm chăm sóc trẻ em hoặc trường học của quý vị. Đây chỉ là thông tin và không phải để thay thế cho sự tư vấn với chuyên viên 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. Vui lòng kiểm tra lại thường xuyên cho các phiên bản mới.