

Thư Thông Báo về COVID-19: KHÔNG PHẢI Là Trường Hợp Có Tiếp Xúc Gần

Kính gửi Quý Phụ Huynh/Người Giám Hộ,

Quý vị nhận được thư thông báo này bởi vì:

Đã có một trường hợp COVID-19 được xác nhận tại cơ sở chăm sóc trẻ em của con quý vị. Sau quá trình tìm hiểu, đã xác định được rằng **con quý vị KHÔNG phải là người có tiếp xúc gần*** với trường hợp COVID-19 được xác nhận. Mục đích của tờ thông tin này là để thông báo cho quý vị về tình hình này và chia sẻ những thói quen lành mạnh nhằm giúp giữ an toàn cho quý vị và gia đình của mình.

* Người có tiếp xúc gần được định nghĩa là một người ở gần người bị nhiễm COVID-19 ít hơn 6 feet (2 mét) trong tổng thời gian 15 phút trở lên trong vòng 24 giờ và có nguy cơ bị nhiễm bệnh cao hơn.

COVID-19 là gì?

COVID-19 là bệnh do vi-rút có tên là SARS-CoV-2 gây ra, được phát hiện vào tháng 12 năm 2019. Hiện nay ở Quận King, chủng Delta là dạng phổ biến nhất của vi-rút phiên bản gốc. Delta lây lan nhanh gấp hai lần so với các chủng trước đó và có thể gây bệnh nặng hơn ở những người chưa tiêm chủng.

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

Hầu hết các bệnh COVID-19 đều nhẹ với triệu chứng là sốt và ho. Trẻ em và người lớn có thể mắc một hoặc nhiều triệu chứng sau từ 2 đến 14 ngày sau khi họ tiếp xúc với vi-rút:

- Sốt cao từ 100.4°F hoặc 38°C trở lên
- Ho
- Thở gấp hoặc khó thở
- Ớn lạnh
- Mệt mỏi
- Đau cơ hoặc nhức mỏi cơ thể
- Đau đầu
- Dấu hiệu mới của mắt vị giác hoặc khứu giác
- Đau họng
- Nghẹt mũi hoặc sổ mũi
- Buồn nôn hoặc nôn mửa
- Tiêu chảy

Danh sách này không bao gồm tất cả các triệu chứng có thể xảy ra. Vui lòng nói chuyện với bác sĩ của quý vị nếu có bất kỳ triệu chứng nào mà quý vị cảm thấy nghiêm trọng hoặc đáng lo ngại. Để tìm hiểu thêm về các triệu chứng COVID-19, hãy truy cập [Trang Web của Trung Tâm Kiểm Soát và Phòng Ngừa Dịch Bệnh](#).

COVID-19 lây lan như thế nào?

COVID-19 lây lan phổ biến nhất từ người sang người theo ba cách chính:

- Ở gần người bệnh và hít không khí vào cơ thể trong lúc họ đang thở ra những giọt nhỏ có chứa vi-rút.
- Bị những giọt và hạt nhỏ này rơi vào mắt, mũi hoặc miệng, đặc biệt là khi chúng bị bắn ra trong những lúc như ho hoặc hắt hơi.
- Dùng tay có dính vi-rút để chạm vào mắt, mũi hoặc miệng.

Ai có nguy cơ bị bệnh nặng?

Ở người lớn, nguy cơ mắc bệnh nặng do COVID-19 tăng lên theo tuổi tác. Những người ở mọi lứa tuổi có các bệnh lý sau đây cũng có nhiều nguy cơ bị bệnh nặng do COVID-19:

- Ung thư
- Bệnh thận mãn tính
- Bệnh phổi mãn tính, chẳng hạn như COPD (Chronic obstructive pulmonary disease, Tắc
- Nhiễm HIV
- Trạng thái suy giảm miễn dịch (hệ thống miễn dịch suy yếu)
- Bệnh gan
- Thừa cân và béo phì

- Nghẽn Phổi Mãn Tính) hay bị hen suyễn vừa hoặc nặng
- Chứng mất trí nhớ hoặc các bệnh lý về thần kinh khác
- Bệnh tiểu đường, loại 1 hoặc 2
- Hội chứng Down
- Các bệnh tim mạch
- Mang thai
- Bệnh hồng huyết cầu hình liềm
- Hút thuốc, trong hiện tại hoặc quá khứ
- Phẫu thuật ghép nội tạng hoặc tế bào gốc
- Đột quỵ
- Các rối loạn do lạm dụng chất gây nghiện

Nguy cơ con tôi bị bệnh do COVID-19 là bao nhiêu?

Nhìn chung, số trẻ em bị bệnh do COVID-19 ít hơn so với người lớn, tuy nhiên chúng tôi đã thấy sự gia tăng số lượng ở trẻ em bị nhiễm bệnh kể từ khi chủng Delta bắt đầu lây lan trong cộng đồng. Mặc dù hầu hết trẻ em bị COVID-19 có các triệu chứng nhẹ giống như cảm lạnh (hoặc đôi khi không có triệu chứng), một số trẻ có thể bị bệnh nặng cần nhập viện điều trị. Trẻ sơ sinh dưới một tuổi và những trẻ mắc một số bệnh lý nhất định, chẳng hạn như tiểu đường, hen suyễn hoặc bệnh phổi mãn tính, bệnh hồng huyết cầu hình liềm, béo phì hoặc hệ thống miễn dịch suy yếu, có nguy cơ bị bệnh nặng cao hơn.

Hội chứng viêm đa hệ thống ở trẻ em (Multisystem inflammatory syndrome, MIS-C)

MIS-C là tình trạng các bộ phận cơ thể khác nhau bị viêm, bao gồm tim, phổi, thận, não, da hoặc các cơ quan tiêu hóa. Nhiều trẻ em bị MIS-C có trong người vi-rút gây ra COVID-19 hoặc từng ở xung quanh ai đó bị COVID-19. MIS-C có thể nghiêm trọng, thậm chí gây tử vong, nhưng hầu hết trẻ em mắc hội chứng này đã tiến triển tốt hơn khi được chăm sóc y tế. Một cách để bảo vệ sức khỏe cho trẻ em là đảm bảo rằng tất cả người lớn trong gia đình đều được tiêm vắc-xin COVID-19 đầy đủ.

Chúng tôi đang tìm hiểu MIS-C ảnh hưởng đến trẻ em như thế nào, tại sao một số trẻ bị MIS-C và những trẻ khác thì không, và có phải trẻ có một số bệnh lý sức khỏe nhất định sẽ có nhiều khả năng mắc MIS-C hơn người khác. Đây là một số trong các câu hỏi mà Trung Tâm Kiểm Soát & Phòng Ngừa Dịch Bệnh Hoa Kỳ (CDC) đang tìm hiểu.

Những cách nào là tốt nhất để bảo vệ gia đình quý vị khỏi COVID-19, kể cả trẻ em chưa thể tiêm chủng?

- Hãy tiêm chủng! Tất cả mọi người từ 5 tuổi trở lên hiện có thể tiêm vắc-xin COVID-19. Vắc-xin COVID-19 làm giảm nguy cơ số người nhiễm và lây lan vi-rút gây ra COVID-19. Vắc-xin cũng giúp giảm nguy cơ nhập viện hoặc tử vong do COVID-19.
- Mọi người trong gia đình quý vị từ 2 tuổi trở lên hãy đeo khẩu trang vừa khít (che mũi và miệng của họ) ở những nơi công cộng cả trong nhà và ngoài trời, nếu chưa được tiêm chủng và không thể cách xa những người khác ít nhất 6 feet (2 mét).
- Hãy tham gia các hoạt động ngoài trời. Hoạt động ngoài trời an toàn hơn các hoạt động trong nhà.
- Nếu quý vị ở trong nhà, hãy chọn vị trí thông thoáng, ví dụ như phòng có mở cửa sổ, hoặc phòng có máy lọc không khí.
- Nếu quý vị có con nhỏ hơn 2 tuổi hoặc trẻ lớn hơn nhưng không thể đeo khẩu trang, hãy hạn chế đến thăm những người chưa được tiêm chủng và giữ khoảng cách giữa đứa trẻ không đeo khẩu trang của quý vị và những người khác ở những nơi công cộng. Tránh các hoạt động mà quý vị khó tránh xa những người khác 6 feet (2 mét).
- Thường xuyên rửa tay bằng xà phòng và nước trong ít nhất 20 giây. Nếu không có sẵn, hãy sử dụng nước rửa tay khử trùng (ít nhất 60% cồn). Không sử dụng nước khử trùng cho trẻ em dưới hai tuổi.
- Tránh tiếp xúc với những người bị bệnh. Ở nhà và tránh xa những người khác khi quý vị bị ốm.
- Nếu quý vị hoặc gia đình của mình đang đi du lịch trong Hoa Kỳ hoặc nước ngoài, hãy kiểm tra [Những Cảnh Báo Du Lịch của CDC về COVID-19](#).

Tài liệu này đã được cập nhật vào ngày 7 tháng 12 năm 2021. Thông tin đã được điều chỉnh bởi chương trình chăm sóc trẻ em hoặc chương trình giáo dục mầm non của quý vị dựa theo trang web của Chương Trình Chăm Sóc Sức khỏe Trẻ Em Seattle & Quận King. Tài liệu này chỉ dùng để cung cấp thông tin và không thể thay thế cho việc tư vấn với bác sĩ của quý vị. Tài liệu này có thể được cập nhật khi chúng tôi hiểu thêm về loại virus mới này. Vui lòng truy cập trang web www.kingcounty.gov/covid/vietnamese để cập nhật và tìm hiểu những thông tin khác về COVID-19. Vietnamese