

## Chăm Sóc Trong Kỳ Nguyên Của COVID-19: Phải Làm Gì Khi Quý Vị hoặc Con Quý Vị Bị Bệnh

Ngày 3 tháng 4 năm 2020, 5 giờ chiều

Khi con bị bệnh, quý vị sẽ vừa là người nuôi dưỡng vừa là bạn chơi cùng và y tá sống cùng nhà với con quý vị. Nhưng chủng vi-rút corona mới (COVID-19) đang gây khó khăn cho chúng ta theo những cách mới. Mặc dù thường chỉ gây bệnh nhẹ ở trẻ em, COVID-19 có thể khá nghiêm trọng đối với một số người lớn. Và điều đó có nghĩa là quý vị phải bảo vệ sức khỏe của chính mình vì điều này đặc biệt quan trọng. Dưới đây là một số bước cụ thể mà quý vị có thể thực hiện để giữ cho gia đình mình khỏe mạnh và để ứng phó nếu quý vị hoặc con quý vị bị bệnh.

### Trẻ em có nguy cơ mắc COVID-19 không?

Trẻ em có thể bị mắc COVID-19, nhưng tin tốt là: hầu hết trẻ em sẽ chỉ có [các triệu chứng nhẹ](#) tương tự như cảm lạnh thông thường. Các triệu chứng mà quý vị có thể thấy là ho, sổ mũi, đau họng, hoặc sốt. Nôn và tiêu chảy có thể xảy ra, nhưng hiếm hơn. Và một số trẻ có thể không có bất kỳ triệu chứng nào cả.

Còn rất nhiều điều chúng tôi vẫn đang tìm hiểu về COVID-19, như liệu những trẻ có bệnh nền hoặc cần chăm sóc sức khỏe đặc biệt có nguy cơ cao hơn hay không. Các chuyên gia y tế và sức khỏe cộng đồng đang làm việc ngày đêm để tìm hiểu nhiều nhất có thể.

### Làm cách nào để tôi có thể bảo vệ gia đình mình khỏi COVID-19?

Hãy thực hiện các bước quan trọng sau đây để phòng ngừa lây nhiễm COVID-19. Nếu ai đó trong nhà quý vị bị bệnh, hãy tiếp tục thực hiện những hành động sau:

- ❖ **Thực hiện giãn cách xã hội.** [Giãn cách xã hội](#) có nghĩa là tăng khoảng cách giữa mọi người để tránh bệnh tật. Ở nhà nhiều nhất có thể và hoãn các buổi đi chơi cùng con cái. Hạn chế việc đi lại để mua đồ tạp hóa, xăng dầu và các nhu cầu khác trong gia đình. Nếu quý vị phải ra ngoài, hãy tránh xa người khác ít nhất 6 feet. Và hãy chắc chắn tránh tiếp xúc với những người bị bệnh. Quý vị sẽ không cần giãn cách xã hội mãi mãi, nhưng đó là một trong những điều tốt nhất chúng ta có thể làm ngay bây giờ để ngăn chặn sự lây lan của COVID-19.
- ❖ **Rửa tay, rửa tay và rửa tay.** Và sau đó rửa lại. [Chà tay với xà phòng và nước ấm trong 20 giây](#) sẽ giúp tiêu diệt COVID-19. Nếu quý vị không thể rửa tay bằng xà phòng và nước ngay lúc đó, hãy sử dụng nước rửa tay diệt khuẩn chứa ít nhất 60% cồn. Nhớ để nước diệt khuẩn xa tầm tay trẻ em dưới hai tuổi.
- ❖ **Tránh chạm vào mặt mình,** thức ăn và vật dụng dùng chung bằng tay chưa rửa sạch.

### Tôi nên làm gì nếu con tôi bị mắc COVID-19?

Quý vị có thể thực hiện các bước để giảm thiểu nguy cơ lây nhiễm cho chính mình trong khi vẫn đáp ứng được các nhu cầu cơ bản của con.

#### Chỉ định một người chăm sóc

- ❖ **Chọn một người** trong gia đình làm người chăm sóc chính cho con quý vị.
- ❖ **Yêu cầu các thành viên khác trong gia đình tránh càng xa càng tốt.**
- ❖ **Không mời bất kỳ khách nào đến nhà nếu không cần thiết.**
- ❖ **Cảnh giác với các triệu chứng của tất cả mọi thành viên trong gia đình.** Nếu có người bị sốt, ho hoặc thở gấp, hãy liên hệ với bác sĩ. Luôn gọi điện trước khi đến văn phòng bác sĩ hoặc phòng cấp cứu.

#### Tìm kiếm tư vấn y tế, nếu cần

- ❖ **Gọi cho bác sĩ của con quý vị hoặc thu xếp một buổi khám trực tuyến.** Bác sĩ của quý vị biết tiền sử sức khỏe của con quý vị và liệu con có bất kỳ nguy cơ đặc biệt nào hay không.
- ❖ **Hãy chú ý đến các triệu chứng của con quý vị.** Con quý vị có thể cần chăm sóc y tế nếu con có dấu hiệu bệnh nặng hơn. Cảnh giác với nhịp thở nhanh, sốt và uống thuốc hạ sốt mà không có tác dụng,

hoặc các dấu hiệu của mất nước (như đi tiểu ít hơn bình thường). Gọi 911 nếu con quý vị bị khó thở, đau hoặc tức ngực liên tục, bắt đầu lú lẫn, hay mê hoặc mặt xanh nhợt.

- ❖ **Quý vị có cần trợ giúp để tìm bác sĩ hay nhận bảo hiểm y tế không?** Hãy gọi cho [Community Health Access Program \(CHAP, Chương Trình Tiếp Cận Y Tế Công Đồng\)](#): 1 (800) 756-5437 hoặc [Help Me Grow Washington Hotline \(Đường Dây Nóng Giúp Tôi Phát Triển của Washington\)](#): 1 (800) 322-2588.

### Điều trị các triệu chứng

- ❖ **Giữ cho con quý vị không bị mất nước.** Hãy đảm bảo rằng con uống nhiều nước.
- ❖ **Cân nhắc dùng thuốc không kê toa để giảm triệu chứng.** Hãy trao đổi với bác sĩ của con quý vị về thuốc và liều lượng chính xác cần dùng.

### Giữ khoảng cách vật lý

- ❖ **Sử dụng phòng ngủ và phòng tắm riêng**, nếu có thể. Nếu điều đó không khả thi, hãy cố gắng cách xa nhau ít nhất 6 feet khi quý vị ngủ và tương tác. Điều này thật khó khi quý vị có con nhỏ cần thay tã, giúp cho ăn và vỗ về lúc nửa đêm. Hãy làm những điều thực tế cho gia đình của quý vị.
- ❖ **Đảm bảo rằng không khí tại các không gian chung được lưu thông thoáng đãng.** Mở cửa sổ hoặc bật điều hòa.
- ❖ **Tránh tiếp xúc với vật nuôi.** Yêu cầu con quý vị tạm dừng việc vuốt ve, ôm ấp vật nuôi và không để bị vật nuôi hôn hay liếm.

### Vệ sinh và khử trùng

- ❖ **Vệ sinh và khử trùng tất cả các bề mặt “thường xuyên chạm vào” hàng ngày.** Vệ sinh các bề mặt như bệ bếp, tay nắm cửa, phòng tắm, bàn thay tã, đồ chơi và thành cũi. Hãy chắc chắn khử trùng bất kỳ bề mặt nào có thể có máu, phân hoặc chất dịch cơ thể có trên đó. Đặc biệt chú ý đến các phòng tắm chung. Nếu ai đó trong gia đình quý vị bị hen suyễn, hãy [thận trọng](#) trong khi làm vệ sinh để giảm nguy cơ lên cơn hen.
- ❖ **Giặt sạch đồ.** Đeo găng tay dùng một lần nếu có, và giữ đồ giặt cách xa cơ thể quý vị. Rửa tay ngay sau khi xử lý đồ giặt, ngay cả khi quý vị có đeo găng tay.
- ❖ **Dạy con quý vị giữ gìn vệ sinh.** Chỉ cho con [các cách thú vị để rửa sạch tay](#). Yêu cầu con che miệng và mũi khi ho và hắt hơi bằng khăn giấy, sau đó bỏ khăn giấy đã sử dụng vào thùng rác.

### Thực hiện các biện pháp phòng ngừa khác

- ❖ **Tránh dùng chung vật dụng cá nhân.** Hãy chắc chắn rằng các thành viên trong gia đình quý vị không dùng chung bát đĩa, ly uống nước, tách, dụng cụ ăn uống, khăn lau hoặc đồ trải giường với người khác hay vật nuôi trong nhà. Đảm bảo rửa sạch và lau khô các vật dụng mà con quý vị đã cầm nắm trước khi người khác sử dụng chúng.
- ❖ **Sử dụng khẩu trang, nếu có thể.** Nếu con quý vị đủ tuổi để đeo khẩu trang và có sẵn khẩu trang, hãy yêu cầu con đeo khẩu trang khi ở gần những người khác. Nếu không thể thực hiện điều đó, hãy cân nhắc đeo khẩu trang khi quý vị ở trong phạm vi sáu feet với nhau. Hãy ghi nhớ: thiết bị y tế hiện đang [thiếu hụt nghiêm trọng](#), vì vậy chỉ mua những gì quý vị cần. Nếu quý vị không có khẩu trang, hãy cân nhắc sử dụng khăn quàng cổ hoặc khăn bandana.

### Tôi có [nguy cơ mắc bệnh nặng cao hơn](#). Tôi nên làm gì nếu con tôi bị mắc COVID-19?

- ❖ **Nếu có thể, hãy nhờ một người lớn khác trong gia đình chăm sóc hộ trẻ.**
- ❖ **Nếu quý vị chỉ có một mình, hãy cố gắng hết sức để thực hiện giãn cách xã hội và khử trùng.** Đầu tiên, hãy nhớ rằng: điều này chỉ là tạm thời. Nếu có thể, quý vị hãy đeo khẩu trang cho mình và cho con. Tìm những cách sáng tạo để giữ cho con quý vị có thể vui chơi giải trí từ một khoảng cách an toàn và để thể hiện tình yêu của quý vị.
- ❖ **Tùy thuộc vào hoàn cảnh của mình, quý vị có thể cân nhắc ở một nơi khác.** Nếu một người lớn khác trong

gia đình có thể chăm sóc cho con đang bị bệnh của quý vị, và lựa chọn này khả thi, hãy cân nhắc việc ở với một thành viên gia đình hoặc bạn bè đáng tin cậy. (Hãy xem khung chữ ở trang 3.)

- ❖ **Nếu quý vị tiếp xúc gần với con mình** trong hai ngày trước khi con bị bệnh hoặc trong thời gian con bị bệnh, hãy thực hiện các biện pháp phòng ngừa để phòng trường hợp quý vị bị lây bệnh. Tránh xa những người khác càng nhiều càng tốt trong vòng 14 ngày.
- ❖ **Hãy chú ý đến sức khỏe của mình** và gọi cho bác sĩ của quý vị nếu quý vị bị sốt, ho hoặc thở gấp.
- ❖ **Điều kiện hoàn cảnh của từng gia đình là khác nhau.** Hãy cân nhắc cách tốt nhất để chăm sóc con quý vị đồng thời vẫn bảo vệ được sức khỏe của quý vị.

### **Thế nếu tôi là người bị mắc COVID-19 thì sao?**

Nếu quý vị mắc COVID-19 và những người còn lại trong gia đình quý vị không bị bệnh, hãy thực hiện các bước sau:

- ❖ **Thực hiện theo các khuyến nghị ở trên** (trong phần “Tôi nên làm gì nếu con tôi bị mắc COVID-19”) – các khuyến nghị đó cũng áp dụng được cho người lớn.
- ❖ **Nếu có thể, hãy nhờ một người lớn khác trong gia đình** chăm sóc hộ trẻ.
- ❖ **Nếu con quý vị có bệnh nền**, hãy cân nhắc cho con ở cùng một thành viên gia đình hoặc bạn bè đáng tin cậy trong thời gian quý vị bị bệnh.
- ❖ **Chú ý đến sức khỏe của con quý vị** và gọi cho bác sĩ nếu con có các triệu chứng.

### **Nếu ai đó trong nhà quý vị bị bệnh, quý vị có thể cần đến sự trợ giúp từ một thành viên gia đình hoặc bạn bè đáng tin cậy.**

Hãy chắc chắn rằng người trợ giúp:

- ✓ Có nguy cơ mắc bệnh nặng thấp. Không chọn người từ 60 tuổi trở lên, có bệnh nền hoặc đang mang thai.
- ✓ Không sống chung nhà với người thuộc nhóm nguy cơ cao.
- ✓ Có khả năng ở nhà và tránh xa người khác trong vòng 14 ngày sau khi họ giúp quý vị xong. Người trợ giúp nên chú ý đến sức khỏe của họ và gọi cho bác sĩ nếu họ có các triệu chứng.

### **Tôi có thể tiếp tục cho con bú nếu tôi mắc COVID-19 không?**

Sữa mẹ là nguồn dinh dưỡng tốt nhất cho hầu hết trẻ sơ sinh. Tuy nhiên, còn nhiều điều chưa được biết về COVID-19. Hãy nói chuyện với bác sĩ của quý vị về việc liệu có nên bắt đầu hay tiếp tục cho con bú hay không, sau đó quyết định điều gì là tốt nhất cho gia đình quý vị.

Nếu quý vị cho con bú trong khi bị bệnh, hãy thực hiện các bước để tránh lây lan vi-rút: rửa tay trước khi chạm vào em bé và đeo khẩu trang nếu có. Nếu có thể vắt sữa bằng máy vắt sữa, hãy cân nhắc việc để ai đó khỏe mạnh cho em bé ăn. Hãy nhớ rửa tay trước khi chạm vào máy vắt sữa hoặc các bộ phận của bình sữa, và rửa tất cả các thiết bị vắt sữa sau mỗi lần sử dụng.

### **Sẽ mất bao lâu để hồi phục khỏi bệnh?**

Hầu hết những người bị mắc COVID-19 nhẹ đều hồi phục trong vòng một đến hai tuần. Một người bệnh có thể tham gia lại các hoạt động gia đình sau ít nhất bảy ngày kể từ khi bắt đầu có các triệu chứng VÀ 3 ngày (72 giờ) sau khi họ đã hồi phục. Hồi phục có nghĩa là không còn bị sốt mà không cần sử dụng thuốc hạ sốt, và thấy rõ sự cải thiện của các triệu chứng.

Bất cứ ai đã tiếp xúc gần với người bệnh nên **ở nhà và tránh xa người khác trong vòng 14 ngày**. Trong thời gian này, họ nên chú ý đến sức khỏe của mình và gọi cho bác sĩ nếu có bất kỳ triệu chứng nào.

Nếu quý vị cần nghỉ làm do mắc bệnh, quý vị có thể được hưởng quyền lợi từ [Paid Family and Medical Leave \(Nghỉ Phép Có Lương vì Lý Do Gia Đình và Y Tế\)](#).

### **Tôi nên nói chuyện với con mình như thế nào về COVID-19?**

Bệnh tật có thể khiến trẻ em sợ, đặc biệt là khi nó khiến trẻ em bị tách ra khỏi những người chúng yêu thương. Hãy trấn an con mình rằng con sẽ sớm khỏe lại. Hãy lắng nghe những mối quan ngại của con, giữ bình tĩnh và an ủi con. Dưới đây là một vài nguồn trợ giúp để giúp bắt đầu cuộc trò chuyện:

- ❖ [Showing Up For Our Kids During the Outbreak \(Sự Có Mặt của Cha Mẹ Đối Với Trẻ Em Trong Thời Gian Bùng Phát Dịch Bệnh\)](#) (Public Health Insider)
- ❖ [How to Talk to Your Kids About Coronavirus \(Nên Nói Chuyện với Con về Vi-rút Corona Như Thế Nào\)](#) (PBS Kids dành cho Phụ Huynh)
- ❖ [Talking to Children About Coronavirus \(Nói Chuyện với Trẻ Em về Vi-rút Corona\)](#) (American Academy of Child & Adolescent Psychiatry)
- ❖ [How to Talk to Your Child About Coronavirus Disease 2019, COVID-19 \(Nên Nói Chuyện với Con về Dịch Bệnh Vi-rút Corona 2019, COVID-19 Như Thế Nào\)](#) (UNICEF)
- ❖ [Speaking Up Against Racism Around the New Coronavirus \(Lên Tiếng Chống Lại Nạn Phân Biệt Chủng Tộc Xung Quanh Chủng Vi-rút Corona Mới\)](#) (Teaching Tolerance)

### **Các Nguồn Trợ Giúp Bổ Sung**

- ❖ [What to Do If You Are Sick \(Phải Làm Gì Nếu Quý Vị Bị Bệnh\)](#) (CDC)
- ❖ [Caring for Someone at Home \(Chăm Sóc Ai Đó Tại Nhà\)](#) (CDC)
- ❖ [Preventing COVID-19 Spread in Homes \(Phòng Ngừa Lây Lan COVID-19 Tại Nhà\)](#) (CDC)
- ❖ [COVID-19](#) (Public Health), bao gồm các nguồn trợ giúp đã được dịch
- ❖ [2019 Novel Coronavirus Outbreak \(Bùng Phát Chủng Vi-rút Corona Mới 2019\)](#) (DOH)
- ❖ [Make a Plan \(Lập Kế Hoạch\)](#) (CDC)

Để đọc các tài liệu về vi-rút corona của CDC bằng các ngôn ngữ khác, hãy truy cập [CDC Print Resources page \(trang Các Nguồn Trợ Giúp Bản In của CDC\)](#). Thông tin trên trang web cũng có sẵn bằng [Tiếng Tây Ban Nha](#), [Tiếng Trung](#), [Tiếng Việt](#), và [Tiếng Hàn](#).