

Phải làm gì nếu quý vị bị nhiễm COVID-19

TÌM HIỂU CÁCH TỰ CHĂM SÓC QUÝ VỊ VÀ NGƯỜI KHÁC TẠI NHÀ.

Các triệu chứng khi nhiễm COVID-19 là gì?

- Có một loạt các triệu chứng, từ nhẹ đến nặng. Một số người không có bất kỳ triệu chứng nào.
- Các triệu chứng phổ biến hơn bao gồm sốt hoặc ớn lạnh, ho, thở gấp hoặc khó thở, mệt mỏi, đau nhức cơ hoặc cơ thể, nhức đầu, mất vị giác hoặc khứu giác, đau họng, nghẹt mũi hoặc chảy nước mũi, buồn nôn hoặc nôn và tiêu chảy.



Ai Có Nguy Cơ Mắc Bệnh Nghiêm Trọng Do COVID-19?

- Ở người lớn, nguy cơ mắc bệnh nặng do COVID-19 tăng lên theo tuổi, người lớn tuổi hơn có nguy cơ cao nhất.
- Người ở mọi lứa tuổi có các bệnh lý nền, chẳng hạn như:
 - Ung thư
 - Bệnh thận mãn tính
 - COPD (bệnh phổi tắc nghẽn mạn tính)
 - Hệ thống miễn dịch suy yếu do cấy ghép nội tạng
 - Béo phì
 - Các tình trạng tim nghiêm trọng
 - Bệnh hồng huyết cầu hình lưỡi liềm
 - Bệnh tiểu đường tuýp 2
- Nếu quý vị có các bệnh nền làm tăng nguy cơ mắc COVID-19 nghiêm trọng hoặc từ 65 tuổi trở lên, hãy cân nhắc ở nhà càng nhiều càng tốt để bảo vệ bản thân.



Tôi Nên Làm Gì Nếu Tôi Có Các Triệu Chứng COVID-19?

- **Hãy ở nhà!** Đừng rời khỏi nhà ngoại trừ để làm xét nghiệm COVID-19 hoặc được chăm sóc y tế cần thiết hoặc đi mua những thứ cơ bản cần thiết như đồ tạp hóa nếu không ai có thể mua giúp quý vị. Đừng đi làm, ngay cả khi quý vị là một công nhân thiết yếu.
- **Tham khảo ý kiến với nhà cung cấp dịch vụ chăm sóc sức khỏe của quý vị!** Sử dụng việc khám bệnh qua điện thoại hoặc từ xa khi có thể.
- **Làm xét nghiệm!** Nếu nhà cung cấp của quý vị không cung cấp xét nghiệm, hãy truy cập nyc.gov/covidtest hoặc **gọi 311** để tìm địa điểm xét nghiệm gần quý vị. Nhiều địa điểm cung cấp xét nghiệm miễn phí.
- **Gọi 911 trong trường hợp khẩn cấp!** Nếu quý vị khó thở, đau hoặc tức ngực, bối rối hoặc không tỉnh táo, môi hoặc mặt hơi xanh, hoặc bất kỳ tình trạng khẩn cấp nào khác, hãy đến bệnh viện hoặc **gọi 911** ngay lập tức.
- **Nếu quý vị phải rời khỏi nhà của mình:**
 - Tránh những nơi đông người.
 - Giữ khoảng cách ít nhất 6 feet với người khác.
 - Đeo khăn che mặt.
 - Rửa tay trước khi quý vị đi ra ngoài và sử dụng nước rửa tay có cồn khi ở bên ngoài.



Nếu quý vị nhiễm COVID-19 hoặc có các triệu chứng của COVID-19 và sống chung với những người khác:

- Tạo khoảng cách vật lý:
 - Đừng có khách.
 - Giữ khoảng cách ít nhất 6 feet với những người khác. Ở phòng riêng nếu có thể.
 - Ngủ ngược đầu chân nếu quý vị ngủ chung giường hoặc để ai đó ngủ trên ghế dài.
 - Giữ người bệnh cách ly với người khác, đặc biệt những người có nguy cơ mắc bệnh nặng.
 - Cân nhắc ở tại Khách Sạn dành cho Người Nhiễm COVID-19 miễn phí. Truy cập nyc.gov/covid19hotel hoặc gọi **844-692-4692**
- Che:
 - Đeo khăn che mặt, đặc biệt nếu quý vị ở trong vòng 6 feet với người khác.
 - Che miệng khi ho hay hắt hơi bằng khăn giấy hoặc cánh tay của quý vị.
- Giữ cho sạch sẽ:
 - Vứt khăn giấy vào thùng rác ngay sau khi sử dụng.
 - Rửa tay bằng xà phòng và nước trong 20 giây, đặc biệt sau khi quý vị ho hoặc hắt hơi.
 - Sử dụng nước khử trùng tay có cồn nếu quý vị không thể rửa tay.
 - Thường xuyên rửa sạch các bề mặt quý vị chạm vào, như tay nắm cửa, công tắc đèn, vòi nước, điện thoại, và đồ điều khiển từ xa.
 - Giặt khăn, tấm trải giường và quần áo ở chế độ ấm nhất có thể bằng xà bông giặt đồ thông thường của quý vị và sấy khô hoàn toàn.
 - Không dùng chung thức ăn hoặc dụng cụ ăn uống với người khác và rửa sạch sau mỗi lần sử dụng.



Khi Nào Tôi Có Thể Rời Khỏi Nhà Sau Khi Bị Bệnh?

Nếu quý vị bị bệnh, hãy ở nhà cho đến khi:

- Ít nhất 10 ngày kể từ khi các triệu chứng của quý vị khởi phát
- Quý vị không bị sốt trong 24 giờ trước đó mà không cần dùng thuốc hạ sốt
- Tình hình bệnh tổng thể của quý vị đã được cải thiện

Nếu quý vị đã xét nghiệm dương tính với COVID-19 qua xét nghiệm (vi-rút) bằng tăm bông hoặc nước bọt nhưng chưa bao giờ có triệu chứng, hãy ở nhà trong 10 ngày kể từ ngày quý vị được xét nghiệm.



? CẦN GIÚP ĐỠ?

Nếu quý vị không có bác sĩ nhưng cần một bác sĩ, **hãy gọi 844-692-4692**. Thành phố New York cung cấp dịch vụ chăm sóc, bất kể tình trạng di trú hoặc khả năng chi trả.

Để biết thêm thông tin về COVID-19, **hãy gọi 311** hoặc **truy cập nyc.gov/coronavirus**.