

## **Hãy Ở Nhà, Người Dân New York: Những Điều Quý Vị Cần Biết Về COVID-19 Lúc Này**

Hiện COVID-19 (Bệnh Vi-rút Corona 2019) đang lây lan rộng trong cộng đồng ở Thành Phố New York. COVID-19 là một bệnh về đường hô hấp (ảnh hưởng đến hô hấp) do một loại vi-rút corona chủng mới gây ra. Các triệu chứng có thể từ nhẹ, chẳng hạn như đau họng, đến nặng, chẳng hạn như viêm phổi. Hầu hết mọi người sẽ không cần chăm sóc y tế cho các triệu chứng của mình. Chúng ta có thể cùng nhau làm chậm sự lây lan và bảo vệ những người có nguy cơ cao mắc bệnh nặng và nhân viên chăm sóc sức khỏe khỏi bị bệnh.

**Lây lan trong cộng đồng có nghĩa là COVID-19 đang lan truyền ở NYC và chúng ta nên hành động như thể tất cả chúng ta đều bị phơi nhiễm. Nếu quý vị bị ốm, quý vị phải ở nhà.** Tất cả người dân New York phải theo dõi sức khỏe của mình một cách cẩn thận tại thời điểm này. Chỉ tìm đến dịch vụ chăm sóc sức khỏe nếu quý vị bị ốm nặng. Chúng tôi cần đảm bảo những người mắc bệnh nặng sẽ có thể nằm viện hoặc vào phòng chăm sóc tích cực nếu cần. Ngay cả khi quý vị không bị ốm, hãy ở nhà nhiều nhất có thể: làm việc tại nhà, học tại nhà và tránh tất cả các tương tác và sự kiện không cần thiết.

### **COVID-19 lây lan như thế nào?**

- Vi-rút có thể lây sang những người tiếp xúc gần (trong khoảng 6 feet) với người bị nhiễm bệnh khi người đó ho hoặc hắt hơi.
- Vi-rút đang lây lan giữa những người không có liên hệ với du lịch hoặc với một trường hợp dương tính khác.
- Các nhà khoa học chưa thống nhất về việc COVID-19 sống trên bề mặt bao lâu, nhưng vi-rút có thể sống trên các bề mặt mà mọi người thường xuyên chạm vào. Vi-rút sau đó có thể lây lan nếu ai đó chạm vào mắt, mũi hoặc miệng của họ với bàn tay chưa được rửa sạch.
- Các quan chức y tế công cộng vẫn đang tìm hiểu về loại vi-rút gây ra COVID-19, nhưng người ta tin rằng những người đang gặp phải các triệu chứng (ho và hắt hơi) có nhiều khả năng lây truyền vi-rút cho người khác.

### **Ai có nguy cơ mắc COVID-19 cao nhất?**

- Những người có nguy cơ mắc bệnh nặng nhất là những người trên 50 tuổi hoặc đang mắc các bệnh trạng khác, bao gồm bệnh phổi mãn tính, bệnh tim, bệnh tiểu đường, ung thư hoặc hệ thống miễn dịch yếu.
- Những người thường xuyên có tiếp xúc gần với người đã mắc hoặc có thể mắc COVID-19 cũng có nguy cơ cao hơn. Điều này bao gồm những người sống trong cùng một nhà, người chăm sóc làm việc tại nhà hoặc bạn tình.

### **Các triệu chứng của COVID-19 là gì?**

- Các triệu chứng thường được báo cáo bao gồm:
  - Sốt (nhiệt độ trên 100,4 độ F hoặc 38 độ C)
  - Ho
  - Khó thở (thở khó khăn)
  - Đau họng
- Nếu quý vị có bất kỳ triệu chứng nào trong số này, và chúng không phải do bệnh trạng đã có từ trước như hen suyễn hoặc khí phế thũng, quý vị có thể đã mắc COVID-19 và quý vị phải ở nhà.

**Sở Y Tế NYC có thể thay đổi các khuyến nghị khi tình hình có diễn biến mới.**

**Ai nên được xét nghiệm COVID-19?**

- Xét nghiệm chỉ nên được sử dụng cho những người cần nhập viện vì bệnh nặng như viêm phổi. Điều này giúp bảo vệ nhân viên chăm sóc sức khỏe và có thể ảnh hưởng đến các lựa chọn điều trị.
- Tại thời điểm này, nếu quý vị có các triệu chứng, giả sử là quý vị đã mắc COVID-19. Xét nghiệm dương tính sẽ không làm thay đổi những gì bác sĩ sẽ bảo quý vị thực hiện để cải thiện tình trạng. Biện pháp hành động tốt nhất là ở nhà.
- Nếu quý vị chỉ bị ốm nhẹ, quý vị có thể cứu mạng sống của người dân New York khác bằng cách ở nhà để đảm bảo các nguồn lực chăm sóc sức khỏe đến được những người cần chăm sóc nhất. **Lo nghĩ cho người khác bằng cách ở nhà.**

**Tôi nên làm gì nếu tôi bị ốm với các triệu chứng của COVID-19?**

- **Nếu quý vị có các triệu chứng nhẹ đến trung bình, hãy ở nhà. Quý vị không nên tìm đến dịch vụ chăm sóc y tế hoặc cố gắng đi xét nghiệm.** Bằng cách ở nhà, quý vị sẽ giúp giảm khả năng lây nhiễm cho người khác, bao gồm cả nhân viên chăm sóc sức khỏe, những người mà ta cần để chăm sóc cho người bệnh nặng hơn.
- Nếu quý vị trên 50 tuổi hoặc mắc bệnh mãn tính, hãy tham khảo ý kiến bác sĩ của quý vị. Các bác sĩ có thể sẽ theo dõi quý vị chặt chẽ hơn.
- Nếu các triệu chứng của quý vị không khởi hoặc trở nặng sau ba đến bốn ngày, hãy tham khảo ý kiến bác sĩ của quý vị.
- Ở nhà ít nhất bảy ngày sau khi các triệu chứng của quý vị khởi phát. Hãy chắc chắn rằng quý vị đã hết sốt trong ba ngày mà không cần sử dụng thuốc hạ sốt, chẳng hạn như Tylenol và ibuprofen. Ngoài ra, hãy chắc chắn rằng tình trạng ho và đau họng của quý vị cải thiện hơn trước khi quý vị trở lại sinh hoạt hàng ngày của mình. Nếu quý vị không bị sốt, hãy ở nhà ít nhất ba ngày sau khi các triệu chứng của quý vị bắt đầu cải thiện.
- Nếu quý vị ra ngoài để gặp bác sĩ, hãy đeo khẩu trang nếu có. Nếu có thể, hãy đi xe riêng, ngồi ở ghế sau và hạ cửa sổ xuống.
- Nếu quý vị có các triệu chứng nghiêm trọng hơn, chẳng hạn như khó thở và sốt rất cao, hãy đến khoa cấp cứu. Gọi **911** nếu quý vị cần trợ giúp ngay lập tức.

**Tôi nên làm gì nếu tôi bị ốm ở nhà? Có thể quý vị đã mắc COVID-19!**

- Không rời khỏi nhà của mình trừ trường hợp để được chăm sóc y tế hoặc để giải quyết các nhu cầu thiết yếu khác, chẳng hạn như lấy hàng tạp phẩm.
- Không đến trường hoặc đi làm.
- Không đi phương tiện công cộng. Không đi chung xe hoặc taxi.
- Tự cách ly khỏi những người khác trong nhà quý vị, nhiều nhất có thể. Ở phòng khác. Sử dụng phòng tắm riêng nếu có. Nếu quý vị dùng chung phòng tắm, hãy khử trùng các bề mặt thường xuyên chạm vào sau mỗi lần sử dụng.
- Đeo khẩu trang nếu có khi quý vị cần phải ở trong khu vực với người khác.
- Rửa tay thường xuyên bằng xà phòng và nước trong ít nhất 20 giây.
- Che miệng và mũi bằng khăn giấy hoặc tay áo khi hắt hơi hoặc ho. Không dùng tay để che miệng khi hắt hơi hoặc ho. Ngay lập tức phải vứt khăn giấy và rửa tay ngay sau đó.
- Làm sạch các bề mặt thường xuyên chạm vào, chẳng hạn như bàn bếp, tay nắm cửa, đồ đạc trong phòng tắm và điện thoại. Làm sạch các bề mặt sau mỗi lần sử dụng hoặc ít nhất một lần mỗi ngày. Sử dụng bình xịt hoặc khăn lau làm sạch gia dụng.
- Không dùng chung đồ dùng cá nhân trong gia đình, như ly, cốc, dụng cụ ăn uống và khăn tắm.
- Không cho khách đến nhà của quý vị.

**Tôi được xác nhận mắc COVID-19 hoặc tôi bị ốm và có thể đã mắc COVID-19. Tôi phải ở nhà trong bao lâu?**

**Sở Y Tế NYC có thể thay đổi các khuyến nghị khi tình hình có diễn biến mới.**

- Nếu quý vị đã mắc hoặc có thể mắc COVID-19, hãy ở nhà trong bảy ngày sau khi các triệu chứng của quý vị khởi phát và trong ba ngày sau khi quý vị hết sốt mà không sử dụng thuốc hạ sốt, như Tylenol và ibuprofen, và các triệu chứng ho hoặc đau họng đã được cải thiện.
- Nếu quý vị không bị sốt, hãy ở nhà ít nhất ba ngày kể từ khi các triệu chứng của quý vị bắt đầu cải thiện.

### **Làm cách nào để tôi có thể bảo vệ bản thân và những người khác khỏi COVID-19?**

- Tránh tất cả các sự kiện, chuyến đi hoặc tương tác không cần thiết. Ở nhà nhiều nhất có thể.
- Rửa tay thường xuyên bằng xà phòng và nước trong ít nhất 20 giây. Sử dụng nước rửa tay khô có cồn nếu không có sẵn xà phòng và nước.
- Che miệng và mũi bằng khăn giấy hoặc tay áo khi hắt hơi hoặc ho. Không sử dụng tay của quý vị.
- Không chạm vào mắt, mũi hoặc miệng của quý vị bằng tay chưa rửa sạch.
- Không bắt tay. Thay vào đó, vẫy tay hoặc chạm khuỷu tay.
- Theo dõi sức khỏe của quý vị chặt chẽ hơn bình thường đối với các triệu chứng cảm lạnh hoặc cúm.
- Tạo nhiều không gian cá nhân giữa quý vị và người khác hơn. Đây gọi là hạn chế giao tiếp xã hội.

### **Làm thế nào để tôi thực hiện hạn chế giao tiếp xã hội (vật lý)?**

- Ở nhà nhiều nhất có thể.
- Tạo nhiều không gian vật lý giữa quý vị và người khác hơn.
- Giữ khoảng cách ít nhất 6 feet giữa quý vị và người khác, bất cứ khi nào có thể.
- Không tụ tập thành đám đông lớn.
- Làm việc ở nhà, nếu có thể.
- Tránh tất cả chuyến đi không cần thiết.
- Tránh tất cả các tương tác xã hội không cần thiết.

### **Tôi có thể làm gì để giúp những người dân New York khác?**

- Nếu quý vị bị ốm, hãy ở nhà.
- Nếu quý vị không thấy ốm, hãy ở nhà nhiều nhất có thể và thực hiện hạn chế giao tiếp xã hội (vật lý).
- Không tìm đến xét nghiệm COVID-19 trừ khi quý vị bị ốm và không thấy cải thiện sau ba đến bốn ngày. Nếu quý vị có các triệu chứng nhẹ hoặc trung bình, không tìm đến dịch vụ chăm sóc y tế. Điều này sẽ cho phép những người dân New York bị bệnh nặng hơn được tiếp cận với dịch vụ chăm sóc mà họ cần.
- Không tích trữ khẩu trang. Các nhà cung cấp dịch vụ chăm sóc sức khỏe của chúng tôi cần khẩu trang để giữ sức khỏe và để chăm sóc những người bệnh nguy kịch nhất.

### **Để biết thêm thông tin và được hỗ trợ:**

- Để biết các cập nhật theo thời gian thực, hãy soạn tin nhắn “COVID” gửi đến số 692-692. Có thể áp dụng phí tin nhắn và dữ liệu.
- Truy cập [nyc.gov/coronavirus](https://nyc.gov/coronavirus) để biết thông tin và các nguồn lực bổ sung.
- Nếu quý vị cần một nhà cung cấp dịch vụ, NYC Health and Hospitals cung cấp dịch vụ chăm sóc cho tất cả người dân New York, bất kể tình trạng nhập cư, tình trạng bảo hiểm hoặc khả năng thanh toán. Gọi 844-NYC-4NYC (844-692-4692) hoặc **311**.
- Nếu quý vị cảm thấy lo lắng, căng thẳng hoặc choáng ngợp, hãy liên hệ với các cố vấn được đào tạo tại NYC Well, đường dây trợ giúp bảo mật của Thành Phố. Gọi 888-NYC-WELL (888-692-9355), soạn tin nhắn “WELL” gửi đến số 65173. Hoặc trò chuyện trực tuyến tại [nyc.gov/nycwell](https://nyc.gov/nycwell).

**Sở Y Tế NYC có thể thay đổi các khuyến nghị khi tình hình có diễn biến mới.**