Be Red Cross Ready

Prepare so you can protect.

American Red Cross

Phải Làm Gì Nếu Bị Bệnh

Nếu quý vị bị sốt, ho hoặc có những triệu chứng khác other symptoms, quý vị có thể bị nhiễm COVID-19. Đa số đều bị bệnh nhẹ và có thể hồi phục tại nhà. Nếu quý vị nghĩ rằng mình có thể đã tiếp xúc với COVID-19, hãy liên lạc với bác sĩ của quý vị ngay lập tức.

- Nếu quý vị bị bệnh, hãy ở nhà, tự cách ly, liên lạc với bác sĩ để tham khảo, làm theo lời dặn của họ, và theo dõi những triệu chứng của mình.
- **Nếu quý vị có dấu hiệu cảnh báo khẩn cấp an emergency warning sign (bao gồm khó thở),** hãy đi khám bệnh ngay.

Triệu chứng của COVID-19 bao gồm:

- Ho
- Hụt hơi hoặc khó thở
- Sốt
- Ớn lạnh
- Rung cầm cập không ngừng vì ớn lạnh
- Đau nhức cơ bắp
- Nhức đầu
- Đau họng
- Tình trạng bị mất vị giác hoặc mất khả năng hửi mùi mới xảy ra

Danh sách này không bao gồm tất cả triệu chứng. Vui lòng tham khảo với bác sĩ của quý vị khi có bất kỳ triệu chứng nghiêm trọng hoặc triệu chứng nào khiến quý vị lo lắng.

Người già và người ở mọi lứa tuổi có sẵn các bệnh nghiêm trọng có thể có nguy cơ cao higher risk sẽ bị bệnh nặng hơn, hãy xem trang vietnamese.cdc.gov/coronavirus/2019-ncov/need-extra-precautions/people-at-higher-risk.html

Để biết thêm chi tiết về những gì phải làm nếu bị bệnh, hãy xem trang vietnamese.cdc.gov/coronavirus/2019-ncov/if-you-are-sick/steps-when-sick.html

Ở nhà, tự cách ly và liên lạc với bác sĩ của quý vị

Ở nhà để tránh làm cho người khác bị bệnh. Đừng đi làm, đi học, hoặc đến nơi công cộng, và tránh sử dụng phương tiện giao thông công cộng, đi nhờ xe hoặc đi taxi.

Cách ly với những người khác và thú nuôi trong nhà của quý vị. Quý vị nên ở riêng trong một "căn phòng bệnh" và tránh xa những người khác trong nhà càng nhiều càng tốt. Hãy sử dụng phòng tắm riêng, nếu có. Có thêm hướng dẫn cho những người đang sống ở nơi chật chội close quarters hoặc ở chung nhà shared housing.

Gọi cho một bác sĩ để tham khảo. Sau đó, hãy làm theo lời dặn của họ, và theo dõi những triệu chứng của mình.

Trong lúc quý vị tự cách ly tại nhà:

- **Đừng để khách đến nhà thăm, ngoại trừ những người chăm sóc bệnh nhân**.
- **Theo dõi bệnh tình của mình theo chỉ dẫn của bác sĩ.** Chăm sóc bản thân (dưỡng bệnh, uống đủ nước).
- **Tránh dùng chung đồ dùng cá nhân trong nhà**. Đừng xài chung bát đĩa, ly uống nước, cốc, dụng cụ ăn uống, khăn tắm hoặc chăn mền chung với những người khác trong nhà của quý vị. Rửa kỹ những vật dụng này sau khi sử dụng chúng với xà phòng và nước hoặc cho vào máy rửa chén.
- **Nếu được, quý vị nên đeo một khăn che mặt bằng vải cloth face covering hoặc một khẩu trang bịt mũi và miệng nếu quý vị phải ở xung quanh người khác hoặc thú vật**, kể cả thú nuôi (ngay cả khi ở nhà). Quý vị không cần phải đeo khẩu trang nếu ở một mình. Cố gắng tránh xa người khác ít nhất 6 feet (gần 2m). Điều này sẽ giúp bảo vệ những người xung quanh quý vị. Hãy nhớ rằng, không nên đeo khăn che mặt và khẩu trang cho trẻ nhỏ dưới 2 tuổi, cho bất cứ ai bị khó thở, hoặc bất tỉnh, bất lực hoặc không thể tự tháo mặt nạ mà không có sự trợ giúp.
- **Che miệng khi ho và hắt hơi**. Che miệng và mũi bằng khăn giấy khi quý vị ho hoặc hắt hơi. Vứt bỏ khăn giấy đã sử dụng vào thùng rác có lót bao rác. Rửa tay bằng xà phòng và nước trong ít nhất 20 giây ngay lập tức. Xà phòng và nước là ưu tiên, nhưng

Bản quyền © 2020 của American National Red Cross

nếu không có sẵn, thì hãy sử dụng chất gel khử trùng bàn tay có chứa ít nhất 60% cồn. Nếu không có khăn giấy, hãy ho vào phần trên của cánh tay và sau đó rửa cánh tay.

- **Thường xuyên rửa tay bằng xà phòng và nước trong ít nhất 20 giây**. Việc rửa tay rất quan trọng nhất là sau khi xì mũi, ho, hắt hơi, đi vệ sinh và trước khi ăn hoặc chuẩn bị thức ăn. Xà phòng và nước là ưu tiên, nhưng nếu không có sẵn, thì hãy sử dụng chất gel khử trùng bàn tay có chứa ít nhất 60% cồn. Khi sử dụng chất gel khử trùng bàn tay, hãy chắc chắn là đã phủ lên tất cả các bề mặt của bàn tay và chà xát chúng với nhau cho đến khi tay cảm thấy khô. Tránh chạm vào mắt, mũi và miệng của mình khi chưa rửa tay.
- **Tự làm sạch VÀ khử trùng các bề mặt tiếp xúc nhiều trong "căn phòng bệnh" và phòng tắm mỗi ngày**. Các bề mặt tiếp xúc nhiều bao gồm mặt bàn, tay nắm cửa, công tắc bật đèn, mặt quầy, tay cầm, bàn làm việc, điện thoại, bồn cầu, vòi nước và bồn rửa. Sử dụng chất tẩy rửa hoặc xà phòng và nước trước khi khử trùng. Hãy để người khác lau chùi và khử trùng các bề mặt ở những nơi khác trong nhà quý vị, nhưng đừng để họ lau dọn phòng bệnh và phòng tắm của quý vị. Nếu một người chăm sóc bệnh nhân cần làm sạch và khử trùng phòng bệnh và phòng tắm của quý vị, họ chỉ nên làm khi cần thiết, và đeo khẩu trang và găng tay loại dùng một lần.
    - Xem thông tin chi tiết tại trang vietnamese.cdc.gov/coronavirus/2019-ncov/prevent-getting-sick/disinfecting-your-home.html
    - Tuân theo các hướng dẫn của nhà sản xuất đối với tất cả sản phẩm tẩy rửa và khử trùng (ví dụ: nồng độ pha trộn, cách sử dụng và thời gian tiếp xúc, vv…) Đa số các chất khử trùng gia dụng phổ biến được đăng ký với EPA-registered household disinfectants sẽ có công hiệu. Những cách tẩy trùng khác bao gồm:
        - Pha loãng thuốc tẩy gia dụng: Pha 5 muỗng tablespoons (1/3 cốc) thuốc tẩy cho mỗi galông (3,785 lít) nước; hoặc 4 muỗng (cà phê) teaspoons thuốc tẩy cho mỗi 1,14 lít nước. Hãy bảo đảm thuốc tẩy vẫn chưa hết hạn và quý vị pha thuốc tẩy ở nơi thoáng khí.
        - Dung dịch cồn: Hãy bảo đảm dung dịch của quý vị có ít nhất 70% cồn.

Khám bệnh Ngay lập tức

Nếu quý vị thấy dấu hiệu rằng bệnh tình trở nên nặng hơn hoặc đe dọa đến tính mạng, hãy đi khám bệnh ngay lập tức.

- **Gọi 911 nếu quý vị có trường hợp y tế khẩn cấp.** Báo cho tổng đài biết là quý vị bị nhiễm hoặc có thể bị nhiễm COVID-19. Nếu được, hãy đeo khăn che mặt bằng vải hoặc khẩu trang trước khi nhân viên cấp cứu đến.
- **Nếu những triệu chứng của quý vị trở nên nặng hơn, hãy liên lạc với bác sĩ của quý vị.** Trước khi đến văn phòng bác sĩ, hãy gọi điện trước và nói cho họ biết về các triệu chứng của quý vị, họ sẽ hướng dẫn cho quý vị biết phải làm gì.

Nếu được, hãy đeo khẩu trang khi quý vị ra khỏi phòng. Giữ khoảng cách an toàn cách xa người khác (ít nhất 6 feet, gần 2m).

Tuân theo các hướng dẫn của bác sĩ hoặc sở y tế địa phương.

Nếu quý vị có **bất kỳ dấu hiệu cảnh báo khẩn cấp nào*** sau đây của COVID-19**, hãy đi khám bệnh ngay lập tức:**

- Khó thở
- Tức ngực hoặc đau dai dẳng ở ngực
- Rối loạn hoặc không thể phản ứng (trả lời)
- Môi hoặc mặt hơi tím xanh

*Danh sách này không bao gồm tất cả triệu chứng. Vui lòng gọi cho bác sĩ của quý vị khi có bất kỳ triệu chứng nào nghiêm trọng hoặc khiến quý vị lo lắng.

Gọi 911 nếu quý vị có trường hợp y tế khẩn cấp: Báo cho tổng đài biết là quý vị bị nhiễm hoặc có thể bị nhiễm COVID-19. Nếu được, hãy đeo khăn che mặt bằng vải hoặc khẩu trang trước khi nhân viên cấp cứu đến.

Các Nguồn trợ giúp khác

- **Center for Disease Control**: vietnamese.cdc.gov/coronavirus/2019-ncov/index.html
- **American Red Cross**: redcross.org/coronavirus
- **National Disaster Distress Helpline:** Đường dây dành cho bất cứ ai cảm thấy đau khổ vì COVID-19. Gọi số 1-800-985-5990 hoặc gửi tin nhắn **TalkWithUs** đến số 66746 để nói chuyện với một nhân viên tư vấn tận tâm. TTY 1-800-846-8517. **Người nói Tiếng Tây Ban Nha.** Trong nước Mỹ gọi 1-800-985-5990 và bấm số "2", gửi tin nhắn Hablanos đến số 66746. Ở Puerto Rico, gửi tin nhắn Hablanos đến số 1-787-339-2663.
- **Nếu quý vị cảm thấy tràn ngập** những cảm xúc như buồn bã, chán nản, lo lắng hoặc cảm thấy muốn làm hại chính mình hoặc người khác, hãy gọi 911 hoặc Đường dây Ngăn ngừa Tự sát Quốc gia (National Suicide Prevention Lifeline) ở số 1-800-273-TALK (1-800-273-8255).

Bản quyền © 2020 của American National Red Cross