

MaineHealth

Những câu hỏi thường gặp về Vi-rút Corona mới (COVID-19)

COVID-19 là gì?

COVID-19 (còn được gọi là vi-rút corona mới) là một bệnh mới gây ra các triệu chứng giống như bệnh cúm. Hầu hết các trường hợp là nhẹ đến trung bình. Người lớn tuổi và những người đang mang bệnh, nếu bị nhiễm loại vi-rút này, sẽ có thể bị bệnh về đường hô hấp thể nặng hoặc tử vong.

MaineHealth đang làm gì để chuẩn bị?

MaineHealth liên lạc hàng ngày với Trung tâm Kiểm soát và Phòng ngừa Dịch bệnh Tiểu bang Maine (Maine CDC) và Trung tâm Kiểm soát và Phòng ngừa Dịch bệnh Hoa Kỳ (US CDC) nhằm giám sát việc lây lan của dịch bệnh. Các bệnh viện cộng đồng của chúng ta đã có sẵn sàng những kế hoạch vững chắc để phòng chống đại dịch và bệnh truyền nhiễm. Việc đào tạo và chuẩn bị cho tình huống như thế này đã được tiến hành trong nhiều năm. Nhân viên của chúng tôi được đào tạo để cung cấp dịch vụ chăm sóc chuyên biệt cho người mắc bệnh đường hô hấp và họ có đầy đủ các vật tư cần thiết để làm những việc này một cách an toàn. Chúng tôi cũng đang thực hiện tất cả những bước cần thiết để bảo vệ bệnh nhân, khách viếng thăm và nhân viên của chúng tôi:

- Kiểm tra tất cả các bệnh nhân để tìm triệu chứng
- Giữ tất cả các bề mặt luôn sạch sẽ
- Rửa tay thường xuyên
- Áp dụng chính sách mới cho khách viếng thăm
- Hủy bỏ những cuộc hẹn và những thủ thuật không thiết yếu

Xin vui lòng đừng gọi để kiểm tra tình trạng của những thủ thuật tự chọn hoặc những cuộc hẹn không thiết yếu. Chúng tôi sẽ liên lạc với quý vị. Vui lòng xem quy định thăm viếng của bệnh viện địa phương trước khi đến thăm (xem các đường dẫn ở trên). Chúng tôi ghi nhận vai trò quý giá mà các thành viên gia đình và khách thăm viếng nắm giữ trong việc giúp cho bệnh nhân mau lành bệnh. Cảm ơn quý vị đã thông cảm và hợp tác với những nỗ lực của chúng tôi để giúp cho bệnh nhân, khách viếng thăm và nhân viên luôn được an toàn và khỏe mạnh.

Những triệu chứng khi bị nhiễm COVID-19 là gì?

Các triệu chứng đã được báo cáo dao động từ nhẹ đến nặng và tử vong đối với các trường hợp được khẳng định là nhiễm bệnh vi-rút corona 2019 (COVID-19). Các triệu chứng sau đây có thể xuất hiện từ 2-14 ngày sau khi tiếp xúc.*

- Sốt
- Ho
- Khó thở

Nếu quý vị thấy có các dấu hiệu cảnh báo khẩn cấp đối với COVID-19, hãy yêu cầu được chăm sóc y tế ngay lập tức. Các dấu hiệu cảnh báo khẩn cấp bao gồm*:

- Khó thở hoặc thở hỗn hển
- Đau hoặc tức dai dẳng ở ngực
- Có sự lẫn lộn mới hoặc không có khả năng thức tỉnh
- Mặt xanh hay môi tái đi

**Danh sách này không bao gồm tất cả những triệu chứng của bệnh. Vui lòng tham khảo ý kiến bác sĩ của mình để biết về bất kỳ triệu chứng nặng hoặc đáng quan tâm nào khác.*

MaineHealth

Đại dịch COVID-19 là một tình huống phát triển nhanh chóng. [Xin truy cập trang web CDC liên bang](#) để biết thông tin mới nhất về các dấu hiệu và triệu chứng của COVID-19.

Làm thế nào tôi có thể tự bảo vệ bản thân và gia đình của mình?

Thường xuyên rửa tay.

- **Rửa tay** thường xuyên bằng nước và xà phòng trong tối thiểu 20 giây đặc biệt sau khi đi đến những nơi công cộng, hay sau khi xì mũi, ho, hoặc hắt hơi.
- Nếu xà phòng và nước không sẵn có để dùng, **hãy sử dụng chất khử trùng tay có cồn chứa ít nhất 60% cồn**. Xoa lên tất cả bề mặt bàn tay của mình và chà sát vào nhau cho đến khi tay khô.
- **Tránh chạm** tay chưa rửa sạch **vào mắt, mũi và miệng**.

Tránh tiếp xúc gần.

- **Tránh tiếp xúc gần** với những người đang bệnh
- Giữ **khoảng cách giữa bản thân mình và những người khác** nếu COVID-19 đang lây lan trong cộng đồng. Điều này rất quan trọng đối với [những người có nguy cơ nhiễm bệnh cao hơn](#).

Nếu bị bệnh, hãy ở nhà.

- **Ở nhà** nếu quý vị bị bệnh, ngoại trừ khi cần phải được chăm sóc y tế.

Che chắn khi ho và hắt hơi.

- **Che miệng và mũi** bằng khăn giấy khi ho hoặc hắt hơi, hay là dùng phần trong khuỷu tay để che.
- **Vứt bỏ khăn giấy đã dùng** vào thùng rác.
- Ngay lập tức **rửa tay** bằng nước và xà phòng tối thiểu trong 20 giây. Nếu xà phòng và nước không sẵn có để dùng, hãy sử dụng chất khử trùng tay có cồn chứa ít nhất 60% cồn.

Đeo khẩu trang khi bị bệnh.

- **Nếu bị bệnh:** Quý vị nên mang khẩu trang khi đang ở gần người khác (ví dụ như ở chung một phòng, ngồi cùng xe) và trước khi vào một phòng khám y tế. Nếu quý vị không thể mang khẩu trang (ví dụ như do cảm thấy khó thở), thì quý vị nên làm mọi cách để che chắn việc hắt hơi và ho của mình, và những người chăm sóc cho quý vị nên mang khẩu trang khi vào phòng.
- **Nếu quý vị KHÔNG có bệnh:** Quý vị không cần phải mang khẩu trang, trừ khi đang chăm sóc cho một người bệnh (và người bệnh này không thể mang khẩu trang được). Khẩu trang có thể đang bị thiếu và nên để dành cho nhân viên y tế.

Lau rửa và khử trùng.

- **Lau rửa VÀ khử trùng những bề mặt thường tiếp xúc hàng ngày.** Bao gồm bàn, tay nắm cửa, công tắc đèn, mặt bàn, thanh vịn, bàn giấy, điện thoại, bàn phím, nhà vệ sinh, vòi nước và bồn rửa.
- **Nếu các bề mặt thấy dơ bẩn, hãy lau sạch:** Dùng nước và xà phòng hay chất tẩy trước khi khử trùng.

Hướng dẫn khử trùng của CDC

Người lớn tuổi và những người mắc các bệnh mạn tính sẵn có nghiêm trọng như bệnh tim hoặc phổi hoặc tiểu đường dường như có nguy cơ cao hơn trong việc mắc các biến chứng nghiêm trọng hơn từ bệnh COVID-19. Vui lòng tham khảo ý kiến với bác sĩ của mình về các bước bổ sung mà quý vị có thể làm để bảo vệ chính mình. Đại dịch COVID-19 là một tình huống phát triển nhanh chóng. [Hãy truy cập vào trang web CDC liên bang](#) để biết thông tin mới nhất về cách bảo vệ bản thân và những người thân yêu của mình.

Tôi nên làm gì nếu cảm thấy bị bệnh?

Ở nhà, ngoại trừ khi cần được chăm sóc y tế.

- **Ở nhà:** Những người bị bệnh nhẹ với COVID-19 có thể hồi phục tại nhà. Đừng rời khỏi nhà, ngoại trừ để được chăm sóc y tế. Đừng đến các khu vực công cộng.
- **Giữ liên lạc với bác sĩ của mình.** Gọi điện trước khi đến để được chăm sóc y tế. Hãy yêu cầu được chăm sóc y tế nếu quý vị cảm thấy triệu chứng trầm trọng hơn, hoặc quý vị nghĩ rằng đây là một trường hợp khẩn cấp.
- **Tránh dùng phương tiện giao thông công cộng:** Tránh sử dụng phương tiện giao thông công cộng, đi chung xe hoặc taxi.
- Tách rời mình khỏi những người khác trong nhà quý vị.
- **Tránh xa những người khác:** Càng nhiều càng tốt, quý vị nên ở trong một “phòng người bệnh” riêng biệt và tránh xa những người khác trong nhà mình. Sử dụng một phòng tắm riêng, nếu có.
- **Hạn chế tiếp xúc với thú nuôi & động vật:** Quý vị nên hạn chế tiếp xúc với thú nuôi và các động vật khác, giống như quý vị đã hạn chế ở chung quanh người khác.
 - Mặc dù chưa có báo cáo về việc thú nuôi hoặc các loại động vật khác bị bệnh COVID-19, nhưng người ta vẫn đề nghị rằng những người có mang virus nên hạn chế tiếp xúc với động vật cho đến khi được biết thêm thông tin.
 - Nếu có thể, hãy nhờ một thành viên khác trong gia đình chăm sóc động vật của mình trong khi quý vị bị bệnh COVID-19. Nếu quý vị phải chăm sóc thú nuôi của mình, hoặc sống quanh động vật trong khi bị bệnh, hãy rửa tay trước và sau khi tương tác với chúng. Xem [COVID-19 và Động vật](#) để biết thêm thông tin.

Gọi điện trước khi đến gặp bác sĩ.

- **Gọi điện trước:** Nếu quý vị có một cuộc hẹn gặp bác sĩ, hãy gọi cho văn phòng bác sĩ hoặc khoa cấp cứu và nói với họ rằng quý vị có hoặc có thể mắc COVID-19. Điều này sẽ giúp nhân viên văn phòng có thể bảo vệ bản thân của họ và các bệnh nhân khác.

Mang khẩu trang nếu bị bệnh.

- **Nếu bị bệnh:** Quý vị nên mang khẩu trang khi đang ở gần những người khác, và trước khi đi vào một phòng khám y tế.
- **Nếu quý vị đang chăm sóc cho người khác:** Nếu người bệnh không thể mang khẩu trang (ví dụ như vì mang khẩu trang gây nên khó thở), thì những người sống cùng trong nhà nên ở trong một phòng khác. Khi người chăm sóc đi vào phòng của người bệnh, người này nên mang khẩu trang. Không nên để khách đến viếng thăm, trừ khi đó là người chăm sóc.

Che chắn những cơn ho và hắt hơi của mình.

- **Che chắn:** Che miệng và mũi bằng khăn giấy khi quý vị ho hay hắt hơi.
- **Bỏ rác:** Bỏ khăn giấy đã sử dụng vào thùng rác.
- **Rửa tay:** Lập tức rửa tay bằng xà phòng và nước tối thiểu trong 20 giây. Nếu không có xà phòng và nước, hãy làm sạch tay bằng chất khử trùng có cồn chứa ít nhất 60% cồn.

Hãy rửa tay thường xuyên.

- **Rửa tay:** Rửa tay thường xuyên bằng xà phòng và nước ít nhất trong 20 giây. Điều này đặc biệt quan trọng sau khi xì mũi, ho hoặc hắt hơi; sau khi đi vào phòng vệ sinh; và trước khi ăn hoặc chuẩn bị thức ăn.
- **Chất khử trùng tay:** Nếu không có xà phòng và nước, hãy sử dụng chất khử trùng có cồn chứa ít nhất 60% cồn, xoa lên tất cả các bề mặt bàn tay của mình và chà xát hai bàn tay với nhau cho đến khi tay cảm thấy khô.

MaineHealth

- **Xà phòng và nước:** Xà phòng và nước là lựa chọn tốt nhất, đặc biệt là nếu tay bị bẩn nhìn thấy rõ ràng.
- **Tránh chạm vào:** Tránh để tay chưa rửa chạm vào mắt, mũi và miệng.

Tránh dùng chung đồ dùng cá nhân.

- **Không dùng chung:** Không dùng chung bát đĩa, ly uống nước, cốc, dụng cụ ăn uống, khăn, hoặc tấm trải giường với người khác trong nhà quý vị.
- **Rửa kỹ sau khi sử dụng:** Sau khi sử dụng những vật dụng này, hãy rửa kỹ bằng xà phòng và nước hoặc cho vào máy rửa chén.

Lau sạch tất cả những mặt phẳng “tiếp xúc nhiều” mỗi ngày.

- Lau sạch những bề mặt tiếp xúc nhiều trong khu vực cách ly của mình (“phòng người bệnh” và phòng tắm) mỗi ngày; để người chăm sóc lau rửa và khử trùng những bề mặt tiếp xúc nhiều trong những khu vực khác trong nhà.
- Lau rửa và khử trùng: **Thường xuyên làm sạch các bề mặt tiếp xúc nhiều trong “phòng người bệnh” và phòng tắm của của mình. Hãy để người khác làm sạch và khử trùng những bề mặt khác ở khu vực chung, không phải phòng ngủ và phòng tắm của quý vị.**
 - Nếu người chăm sóc hoặc người khác cần dọn dẹp và khử trùng phòng ngủ hoặc phòng tắm của người bệnh, người này nên lau dọn mỗi khi cần thiết. Người chăm sóc/người khác nên đeo khẩu trang và chờ càng lâu càng tốt sau khi người bệnh đã sử dụng phòng tắm.
 - Các bề mặt tiếp xúc nhiều bao gồm điện thoại, điều khiển từ xa, mặt bếp, mặt bàn, tay nắm cửa, thiết bị trong phòng tắm, nhà vệ sinh, bàn phím, máy tính bảng và bàn cạnh giường ngủ.
- **Làm sạch và khử trùng những khu vực có thể có máu, phân, hay dịch cơ thể dính vào.**
- **Chất tẩy rửa gia dụng và chất khử trùng:** Làm sạch khu vực hoặc vật dụng bằng xà bông và nước, hay với chất tẩy rửa khác nếu thấy bẩn. Sau đó dùng thêm chất khử trùng gia dụng.
 - Phải tuân thủ theo các hướng dẫn trên nhãn để đảm bảo việc sử dụng sản phẩm an toàn và có hiệu quả. Có nhiều sản phẩm yêu cầu phải giữ cho bề mặt ướt trong vài phút để đảm bảo mầm bệnh bị tiêu diệt. Cũng có nhiều sản phẩm yêu cầu phải có các biện pháp phòng tránh như đeo găng tay và đảm bảo thông thoáng tốt trong quá trình sử dụng sản phẩm.
 - Hầu hết các chất khử trùng gia dụng theo tiêu chuẩn EPA đều có hiệu quả. Hướng dẫn khử trùng của CDC

Theo dõi các triệu chứng của mình.

- **Yêu cầu được chăm sóc y tế, nhưng phải gọi điện trước:** Yêu cầu được chăm sóc y tế ngay lập tức nếu bệnh trở nên nặng hơn (ví dụ như bị khó thở).
 - **Gọi điện cho bác sĩ của mình trước khi đi khám:** Trước khi đi tới phòng khám của bác sĩ hay phòng cấp cứu, hãy gọi điện trước và báo cho họ biết những triệu chứng của mình. Họ sẽ cho quý vị biết mình cần phải làm gì.
- **Mang khẩu trang:** Nếu có thể, hãy đeo khẩu trang trước khi bước vào tòa nhà. Nếu quý vị không thể mang khẩu trang, xin giữ một khoảng cách an toàn với những người khác (tối thiểu 6 feet). Làm như vậy để bảo vệ những người trong văn phòng hay trong phòng chờ.
- **Tuân thủ theo các hướng dẫn chăm sóc từ bác sĩ của mình và của phòng y tế địa phương:** Cơ quan y tế địa phương của quý vị sẽ có những hướng dẫn để kiểm tra các triệu chứng và báo cáo thông tin cho quý vị.

Gọi **911** nếu quý vị có một trường hợp khẩn cấp về y tế: Nếu quý vị có trường hợp khẩn cấp về y tế và cần gọi 911, hãy thông báo cho tổng đài viên biết rằng quý vị mắc COVID-19, hoặc nghĩ rằng quý vị có thể mắc bệnh. Nếu có thể, hãy đeo khẩu trang trước khi các nhân viên y tế tới.

Revised: March 20, 2020

MaineHealth

Đại dịch COVID-19 là một tình huống phát triển nhanh chóng. [Truy cập trang web CDC liên bang](#) để biết những thông tin mới nhất về những việc cần phải làm nếu quý vị cảm thấy bị bệnh.

COVID-19 lây lan như thế nào?

Virus được cho là lây lan chủ yếu từ người sang người:

- Giữa những người tiếp xúc gần với nhau (trong khoảng 6 feet)
- Thông qua các giọt nhỏ bắn ra được tạo ra khi người nhiễm bệnh ho hoặc hít hơi

Những giọt nhỏ bắn ra này có thể rơi vào miệng hoặc mũi của những người ở gần, hoặc có thể bị hít vào phổi. Một người có thể bị nhiễm COVID-19 bằng cách chạm vào bề mặt hoặc vật dụng có vi-rút trên đó và sau đó chạm vào miệng, mũi hoặc mắt của chính họ.

Những người đang bị bệnh có triệu chứng với COVID-19 có thể truyền bệnh cho người khác. Cũng có những người bị nhiễm COVID-19, nhưng chưa có triệu chứng, cũng có thể truyền bệnh cho người khác.

Đại dịch COVID-19 là một tình huống phát triển nhanh chóng. [Truy cập trang Câu hỏi thường gặp của CDC](#) để biết thông tin mới nhất về cách thức lây lan của vi-rút.

Nếu quý vị có các triệu chứng như sốt, ho và/hoặc khó thở, và có tiếp xúc gần với người được biết là mắc COVID-19, vui lòng hãy ở nhà và gọi cho bác sĩ của mình.

Những bệnh nhân lớn tuổi và những người đang mắc bệnh nặng, hoặc bị suy giảm miễn dịch nên liên hệ sớm với bác sĩ của mình, cho dù bệnh đang ở mức độ nhẹ.

Nếu quý vị có các triệu chứng nặng, chẳng hạn như đau hoặc tức dai dẳng ở ngực, có sự lẫn lộn mới hoặc không có khả năng thức tỉnh, hoặc mặt xanh, môi tái đi, hãy liên hệ với bác sĩ của mình hoặc phòng cấp cứu để được chăm sóc y tế ngay lập tức. Bác sĩ sẽ xác định xem quý vị có các dấu hiệu và triệu chứng của COVID-19 hay không và liệu quý vị có nên được xét nghiệm hay không.