

# Các Khuyến Khích Y Tế Công Cộng về Vi-rút COVID-19

## COVID-19 là gì?

COVID-19 (tên gọi trước đây là “vi-rút corona mới”) là một chủng vi-rút mới có thể lây lan từ người sang người. Hiện giờ vi-rút này đã xuất hiện ở Hoa Kỳ và nhiều quốc gia khác, sau khi xuất xứ từ Trung Quốc.

## Vi-rút corona mới (COVID-19) lây lan như thế nào?

Các chuyên gia y tế vẫn đang tìm hiểu thêm về cách loại vi-rút này lây lan. Hiện giờ, loại vi-rút này lây lan qua:

- các giọt nước bọt văng ra khi người nhiễm bệnh ho hoặc hắt hơi
- giữa những người tiếp xúc gần với nhau (trong khoảng 6 feet)
- chạm vào đồ vật hoặc bề mặt có chứa vi-rút, sau đó chạm vào miệng, mũi hoặc mắt của chính mình

## Các triệu chứng là gì?

Những người được chẩn đoán nhiễm loại vi-rút corona mới này đã báo cáo rằng các triệu chứng có thể xuất hiện sớm nhất sau 2 ngày hoặc muộn nhất sau 14 ngày sau khi tiếp xúc với vi-rút:



## Hướng dẫn cho những người có nguy cơ cao bị ảnh hưởng nặng bởi loại vi-rút này

Sở Y Tế Công Cộng khuyến khích những người có nguy cơ cao bị ảnh hưởng bởi vi-rút nên cố gắng ở nhà và tránh xa đám đông càng nhiều càng tốt. Những người có nguy cơ cao bao gồm:

- Người trên 60 tuổi
- Người có bệnh tiềm ẩn hoặc mãn tính bao gồm bệnh tim, bệnh phổi, hoặc tiểu đường
- Người có tình trạng miễn dịch bị suy giảm
- Người đang mang thai

Bất cứ ai có câu hỏi về tình trạng sức khỏe của họ và nguy cơ bị ảnh hưởng nặng bởi vi-rút COVID-19 nên tham khảo với nhà cung cấp chăm sóc sức khỏe.

# Các Khuyến Khích Y Tế Công Cộng về Vi-rút COVID-19

## Hướng dẫn cho các trường học

Số liệu về các trường hợp nhiễm COVID-19 cho thấy trẻ em và thiếu niên chưa có nguy cơ cao bị ảnh hưởng nghiêm trọng từ vi-rút này. Chúng tôi xem xét các lợi ích tiềm năng và ảnh hưởng tiêu cực của việc đóng cửa trường học khi đưa ra khuyến khích. Sở Y Tế Công Cộng không khuyến khích đóng cửa trường học vào thời gian này. Nếu có trường hợp xác nhận nhiễm vi-rút COVID-19, Sở Y Tế Công Cộng sẽ làm việc với trường học đó để xác định các bước tiếp theo tốt nhất bao gồm việc đóng cửa trường học. Chúng tôi sẽ cung cấp cho các trường học thông tin về cách giữ an toàn khi mở cửa trường học.

Một số trẻ em và nhân viên trường học có bệnh tiềm ẩn, ví dụ như suy giảm hệ miễn dịch, khiến họ có nguy cơ rủi ro cao hơn với COVID-19. Người chăm sóc trẻ em có bệnh tiềm ẩn nên nói chuyện với nhà cung cấp chăm sóc sức khỏe về việc có nên để những trẻ em này ở nhà hay không.

## Hướng dẫn cho nơi làm việc và doanh nghiệp

Các doanh nghiệp nên thực hiện các bước sau đây để giúp nhân viên của họ giảm thiểu tiếp xúc gần gũi với nhiều người.

Các doanh nghiệp nên:

- Tối đa hóa các lựa chọn làm việc từ xa cho nhân viên.
- Khuyến khích nhân viên ở nhà khi bị ốm.
- Tối đa hóa sự linh hoạt trong các quyền lợi nghỉ ốm cho những người bị bệnh hoặc những người được đề nghị ở nhà vì họ có nguy cơ rủi ro cao.
- Bố trí thời gian bắt đầu và kết thúc làm việc khác nhau để giảm số lượng người đến công ty cùng một lúc.



## Cân nhắc về các sự kiện và tụ tập đám đông

Trong giai đoạn này khi dịch bệnh đang bùng phát, nếu quý vị có thể tránh được việc tụ họp các nhóm lớn, hãy xem xét hoãn các sự kiện và các cuộc tụ họp. Nếu quý vị không thể tránh việc tổ chức tụ tập các nhóm lớn, xin hãy:

- Khuyến khích người ốm không tham gia.
- Khuyến khích những người có nguy cơ cao bị ảnh hưởng bởi COVID-19 không tham gia.
- Tìm các cách giúp người tham gia có nhiều không gian cá nhân hơn để tránh việc tiếp xúc gần gũi nhiều nhất có thể.
- Khuyến khích người tham gia thực hiện các hành vi tốt cho việc phòng dịch, ví dụ như rửa tay thường xuyên.
- Lau rửa các bề mặt thường xuyên. Các sản phẩm lau rửa vệ sinh cơ bản có khả năng tiêu diệt COVID-19.

# Các Khuyến Khích Y Tế Công Cộng về Vi-rút COVID-19

## Hướng dẫn cho tất cả mọi người

Quý vị có thể giảm rủi ro đến bản thân, và quan trọng hơn, đến những người dễ bị tổn thương bởi COVID-19 bằng cách:



- **Ở nhà** và không đi ra ngoài khi bị ốm.
- **Tránh đến các cơ sở y tế trừ khi cần thiết.** Nếu quý vị bị ốm, **gọi cho bác sĩ trước khi đến cơ sở y tế.**



- **Kể cả khi không bị ốm, tránh đến thăm bệnh viện, cơ sở chăm sóc dài hạn hoặc trại dưỡng lão.** Nếu cần đến thăm các cơ sở trên, hạn chế thời gian ở đó và chú ý đứng cách bệnh nhân 6 feet.



- **Không đến phòng cấp cứu trừ khi cần thiết.** Các dịch vụ cấp cứu cần ưu tiên đáp ứng các nhu cầu thiết yếu nhất. Nếu quý vị ho, sốt, hoặc có các triệu chứng khác, gọi cho bác sĩ của mình trước.



- **Thực hiện các thói quen vệ sinh cá nhân tốt nhất**, bao gồm rửa tay với xà phòng và nước thường xuyên, ho vào khăn giấy hoặc khuỷu tay áo, và tránh sờ vào mắt, mũi, miệng.
- **Tránh xa những người ốm**, đặc biệt nếu quý vị có nguy cơ cao bị nhiễm COVID-19.
- **Lau rửa thường xuyên các bề mặt và đồ vật thường chạm vào** (ví dụ như tay nắm cửa và công-tắc đèn). Các sản phẩm lau rửa vệ sinh gia đình có thể diệt vi-rút hiệu quả.
- **Nghỉ ngơi, uống nhiều nước, ăn uống có lợi cho sức khỏe và quản lý mức độ căng thẳng** để giữ cho hệ miễn dịch được tốt.

**Hãy sẵn sàng giúp đỡ nhau. Ý thức cộng đồng mạnh mẽ sẽ giúp chúng ta vượt qua thời điểm khó khăn này.**