

Tôi có thể chuẩn bị như thế nào cho đợt bùng phát dịch bệnh COVID-19?

- COVID-19 là một loại virus đường hô hấp mới. Không có phương pháp điều trị cho nó. Hầu hết mọi người sẽ tự phục hồi, nhưng một số người có thể bị viêm phổi và cần được chăm sóc y tế hoặc nhập viện.
- Khi thông tin mới xuất hiện từ khắp nơi trên thế giới, xin vui lòng nhớ rằng nguy cơ COVID-19 hoàn toàn không liên quan đến chủng tộc, sắc tộc hay quốc tịch. Sự kỳ thị sẽ không giúp chống lại bệnh tật. Tìm kiếm và chia sẻ thông tin chính xác trong thời gian quan tâm cao độ là một trong những điều tốt nhất chúng ta có thể làm để giữ cho tin đồn và thông tin sai lệch không lan truyền.

Làm cách nào để tôi có thể ngăn chặn sự lây lan của COVID-19?

- Các triệu chứng của COVID-19 chủ yếu bao gồm sốt, ho và khó thở. Những triệu chứng này xuất hiện 2 đến 14 ngày sau khi bị bệnh.
- COVID-19 lây lan giữa những người tiếp xúc gần gũi với nhau (trong khoảng 6 feet) qua đường ho hoặc hắt xì hơi. Nó cũng có thể lây lan bằng cách chạm vào bề mặt hoặc vật thể có virus trên đó.
- Mọi người được cho là dễ lây nhất khi họ bị bệnh nặng nhất, mặc dù một số sự lây lan là có thể trước khi mọi người xuất hiện các triệu chứng.
- Phòng ngừa bắt đầu bằng việc rèn luyện thói quen tốt cho sức khỏe cá nhân: ở nhà khi bạn bị ốm, che miệng khi ho và hắt xì hơi bằng khăn giấy, rửa tay thường xuyên bằng xà phòng và nước, và lau chùi các bề mặt và đồ vật thường xuyên chạm vào.
- Nghỉ ngơi nhiều, uống nước, ăn thực phẩm lành mạnh và kiểm soát căng thẳng có thể giúp bạn ngăn ngừa COVID-19 và hồi phục nếu bạn bị bệnh.

Để yêu cầu tài liệu này ở các định dạng khác, hãy gọi 1-800-525-0127. Khách hàng bị khiếm thính hoặc khó nghe, vui lòng gọi 711 (Washington Relay) hoặc gửi email đến civil.rights@doh.wa.gov.

Làm thế nào để tôi lên kế hoạch trước cho COVID-19?

- Lập kế hoạch hành động khẩn cấp với các thành viên trong gia đình, người thân và bạn bè. Truy cập [Sẵn Sàng Khi có Khẩn Cấp và Bạn](#) để biết thêm thông tin.
- Nếu bệnh bắt đầu lan rộng trong khu vực của bạn, các quan chức y tế có thể đề nghị đóng cửa trường học hoặc hủy bỏ các sự kiện và khuyến khích mọi người làm việc từ xa để làm chậm sự lây lan của bệnh.
- Lập kế hoạch sắp xếp thay thế cho con bạn hoặc chính bạn trong trường hợp nghỉ việc hoặc đóng cửa của trường học hoặc trường đại học. Cũng lập kế hoạch cho người lớn tuổi và thú nuôi của bạn, khi cần thiết.
- Kiểm tra công việc của bạn về nghỉ ốm và các lựa chọn làm việc từ xa nếu bạn cần ở nhà để chăm sóc một thành viên trong gia đình.
- Lập danh sách những người liên lạc khi khẩn cấp của bạn-- Gia đình, bạn bè, hàng xóm, người đi chung xe, nhà cung cấp dịch vụ chăm sóc sức khỏe, giáo viên, cơ quan, sở y tế công cộng địa phương và các dịch vụ của cộng đồng.
- Thu thập thêm đồ dùng, chẳng hạn như xà phòng, khăn giấy và nước rửa tay có cồn. Nếu bạn hoặc một trong những thành viên trong gia đình của bạn mắc bệnh mãn tính và thường xuyên dùng thuốc theo toa, hãy nói chuyện với nhà cung cấp dịch vụ y tế, dược sĩ và nhà cung cấp bảo hiểm về việc giữ thuốc khẩn cấp tại nhà.

Tôi phải làm gì nếu COVID-19 bắt đầu lan rộng trong cộng đồng của tôi?

- Luôn tìm hiểu thông tin về hoạt động COVID-19 tại địa phương thông qua trang web của Bộ Y tế: doh.wa.gov/coronavirus và lưu ý mọi dấu hiệu cho thấy người trong cộng đồng của bạn đang bị bệnh. Ví dụ, theo dõi lịch nghỉ học hoặc đóng cửa trường học.
- Tránh tiếp xúc với những người bị bệnh. Che miệng khi ho và hắt xì hơi bằng khăn giấy và rửa tay thường xuyên bằng xà phòng hoặc nước. Không chia sẻ vật dụng cá nhân và làm sạch các bề mặt thường xuyên chạm vào bằng xà phòng và nước.
- Nếu bạn bị bệnh, hãy ở nhà. Khi tìm kiếm sự chăm sóc y tế, hãy đeo khẩu trang và giữ khoảng cách với người khác. Nếu ai đó trong nhà bạn bị bệnh, hãy ở nhà để tránh vô tình truyền vi-rút cho người khác.
- Không tham dự các sự kiện lớn, chẳng hạn như các sự kiện thể thao, hội nghị hoặc các sự kiện cộng đồng khác nếu bạn bị bệnh, cảm thấy không khỏe hoặc ai đó trong nhà bạn bị ốm. Nếu bạn không bị ốm, hãy xem xét nguy cơ mắc COVID-19 tại sự kiện trước khi bạn đi.

Để yêu cầu tài liệu này ở các định dạng khác, hãy gọi 1-800-525-0127. Khách hàng bị khiếm thính hoặc khó nghe, vui lòng gọi 711 (Washington Relay) hoặc gửi email đến civil.rights@doh.wa.gov.

- Không khuyến khích con bạn tụ tập với người khác sau giờ học trừ khi đó là một nhóm nhỏ. Nếu bất kỳ đứa trẻ nào có triệu chứng COVID-19, hãy tách chúng ra khỏi những người khác ngay lập tức.
- Theo dõi con bạn về các triệu chứng của COVID-19. Thông báo cho Cơ sở chăm sóc trẻ em của con bạn hoặc trường học nếu chúng bị ốm và nhận bất kỳ bài tập hoặc hoạt động nào trong lớp mà chúng có thể làm ở nhà.
- Thiết lập một phòng riêng cho các thành viên trong gia đình bị bệnh. Dọn dẹp phòng thường xuyên và đảm bảo họ có khẩu trang sạch dùng một lần để sử dụng.
- Kiểm tra với gia đình và bạn bè là những người sống một mình, đặc biệt là những người mắc bệnh mãn tính. Nếu bạn sống một mình, hãy nhờ bạn bè và gia đình kiểm tra nếu bạn bị bệnh.