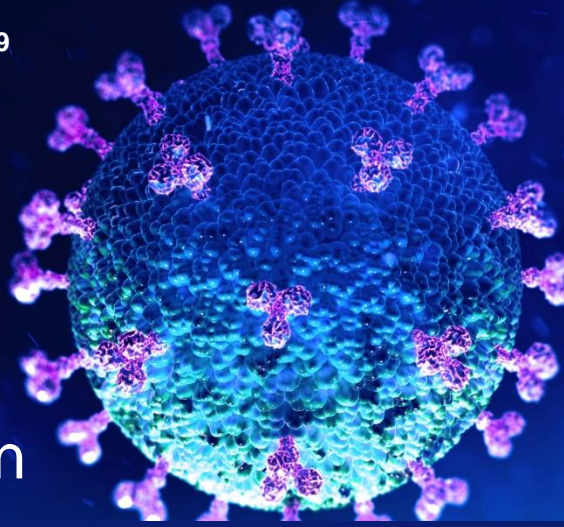


# (COVID-19)



## Trang Thông Tin



**Bệnh do vi-rút corona 2019 (COVID-19) là gì?**  
COVID-19 là một loại vi-rút corona mới chỉ mới được tìm thấy ở người gần đây. Các loại vi-rút corona là loại thường được tìm thấy ở động vật, nhưng một số có thể tiến hóa và lây nhiễm sang người. Các loại vi-rút corona có thể gây nhiễm trùng mũi, xoang hoặc họng trên của quý vị. Loại vi-rút corona lần này lần đầu tiên được xác định là nguyên nhân gây ra dịch bệnh hô hấp ở Thành phố Vũ Hán tại Trung Quốc vào tháng 12 năm 2019 và được chính thức đặt tên là COVID-19 vào ngày 11 tháng 2 năm 2020 bởi Tổ chức Y tế Thế giới (World Health Organization, viết tắt là WHO).

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

Người có COVID-19 có thể không xuất hiện triệu chứng, có triệu chứng nhẹ, hoặc lâm trọng bệnh. Các triệu chứng của COVID-19 có thể bao gồm:

- Sốt hoặc Ớn lạnh
- Ho
- Khó Thở
- Mệt mỏi
- Mỏi mắt vị giác hoặc khứu giác
- Đau nhức mình
- Sổ mũi
- Nghẹt mũi
- Đau đầu
- Đau họng

### Ai có nguy cơ mắc COVID-19?

Mức rủi ro phụ thuộc vào mức độ phơi nhiễm và một loạt các yếu tố có thể khác nhau, bao gồm cả cộng đồng nơi quý vị sống, địa điểm quý vị đã đến, các tương tác quý vị đã có và công việc của quý vị.

Bất cứ ai cũng có thể nhiễm COVID-19. Người bị nhiễm virus đã chuyển từ không có triệu chứng bệnh sang bị bệnh nhẹ đến bị bệnh nặng và tử vong.

Các nhóm có nguy cơ mắc bệnh nặng từ COVID-19 nếu bị nhiễm bao gồm:

- Người từ 65 tuổi trở lên
- Những người sống trong viện dưỡng lão hoặc cơ sở chăm sóc dài hạn
- Những người ở mọi lứa tuổi có tình trạng bệnh lý nghiêm trọng, đặc biệt là nếu tình trạng bệnh của họ không ổn định.

### COVID-19 lây lan như thế nào?

COVID-19 được cho là lây lan chủ yếu từ người sang người:

- Giữa những người tiếp xúc gần nhau (trong khoảng 6 feet/2 mét).
- Thông qua các giọt nhỏ thuộc đường hô hấp được tạo ra khi người nhiễm bệnh hắt hơi, ho hoặc nói chuyện.
- Những giọt này có thể được hít vào bởi những người ở gần hoặc rơi vào miệng, mũi người này hoặc bề mặt khác.
- COVID-19 có thể lây khi chạm vào một vật hoặc bề mặt có vi-rút corona trên đó, sau đó chạm vào miệng, mũi hoặc mắt trước khi quý vị rửa tay.

Mọi người có thể có COVID-19 và không có bất kỳ triệu chứng nào hoặc chưa có triệu chứng nhưng vẫn có thể truyền virus sang người khác.



## COVID-19 được điều trị như thế nào?

Nhiều phương pháp điều trị cho COVID-19 đang được nghiên cứu. Các loại thuốc đang được thử nghiệm có thể được khuyến nghị cho những người bị nhiễm COVID-19 tùy thuộc vào tình trạng cá nhân của họ. Thực hiện theo hướng dẫn chăm sóc hỗ trợ sau, chẳng hạn như nghỉ ngơi nhiều, giữ nước và uống thuốc có thể giúp giảm triệu chứng sốt và đau, loại thông dụng mua tại quầy. Hiện tại chưa có vắc-xin để bảo vệ chống lại COVID-19.

## Tôi nên làm gì nếu tôi nghĩ rằng tôi đã bị phơi nhiễm COVID-19?

Nếu quý vị đã tiếp xúc gần (trong vòng 6 feet / 2 mét) với người được xác nhận là có hoặc đang được đánh giá nhiễm COVID-19, quý vị nên:

- Theo dõi cách ly bản thân tại nhà và tránh tiếp xúc người khác trong 14 ngày, bắt đầu từ ngày đầu tiên quý vị tiếp xúc gần gũi với người bị nhiễm bệnh và tiếp tục trong 14 ngày sau khi quý vị tiếp xúc gần gũi với người đó.
- Gọi cho nhà cung cấp chăm sóc sức khỏe của quý vị và làm theo lời khuyên y tế của họ.
- Theo dõi các triệu chứng này và liên hệ với nhà cung cấp dịch vụ chăm sóc sức khỏe của quý vị nếu quý vị bị sốt hoặc có bất kỳ triệu chứng nào.



## Làm thế nào tôi có thể tự bảo vệ mình?

Cách tốt nhất để tránh bệnh là tránh tiếp xúc với COVID-19 bao gồm: Các hành động có thể giúp ngăn ngừa sự lây lan của COVID-19 bao gồm:

- Rửa tay bằng xà phòng và nước trong ít nhất 20 giây; nếu không có xà phòng và nước, hãy sử dụng chất khử trùng tay chứa cồn có chứa ít nhất 60% cồn;
- Tránh chạm vào mắt, mũi và miệng bằng tay chưa được rửa sạch;
- Làm sạch và khử trùng thường xuyên các đồ vật và bề mặt quý vị hay chạm.
- Ở nhà và cách ly bản thân, tránh tiếp xúc người khác nếu quý vị bị bệnh;
- Che miệng khi ho hoặc hắt hơi, bằng khăn giấy, cùi chỏ, sau đó bỏ khăn giấy vào thùng rác;
- Thực hành cách xa xã hội (duy trì 6 feet không gian vật lý giữa quý vị và người khác);
- Mang khăn che mặt khi quý vị ở xung quanh các cá nhân bên ngoài gia đình.



**Nếu quý vị có câu hỏi hoặc thắc mắc liên quan đến sức khỏe, vui lòng liên hệ với y bác sĩ chăm sóc sức khỏe của quý vị. Đối với các câu hỏi chung về COVID-19 hoặc thông tin về các nguồn thông tin hỗ trợ cộng đồng, vui lòng gọi 2-1-1.**

# Cập Nhật Thông Tin về COVID-19

**Đơn vị Dịch tễ học Quận San Diego – Bệnh do vi-rút Corona 2019 (COVID-19)**  
[www.coronavirus-sd.com](http://www.coronavirus-sd.com) | [Vietnamese : Những nguồn Thông Tin Bằng Tiếng Việt](#)

**Bộ Y tế Công cộng California, Ban Tiêm Chủng – COVID-19**  
[www.cdph.ca.gov/Programs/CID/DCDC/Pages/Immunization/nCOV2019.aspx](http://www.cdph.ca.gov/Programs/CID/DCDC/Pages/Immunization/nCOV2019.aspx)

**Trung tâm Kiểm soát và Phòng ngừa Dịch bệnh Hoa Kỳ – COVID-19**  
[www.cdc.gov/coronavirus/2019-ncov/index.html](http://www.cdc.gov/coronavirus/2019-ncov/index.html)

**Tổ chức Y tế Thế giới - Dịch Bệnh do vi-rút Corona (COVID-19)**  
[www.who.int/westernpacific/emergencies/covid-19](http://www.who.int/westernpacific/emergencies/covid-19)