

Quản Lý Các Triệu Chứng COVID-19 Của Quý Vị Tại Nhà

Sau đây là vài bước cần thực hiện nếu quý vị có khả năng hoặc đã được xác nhận là mắc COVID-19.

Khi Nào Cần Tìm Kiếm Chăm Sóc Y Tế

Theo dõi sức khỏe của quý vị và tìm kiếm chăm sóc y tế ngay nếu các triệu chứng ngày càng xấu đi, nhất là khi quý vị có nguy cơ cao mắc bệnh nặng. Những người có nguy cơ cao là [người cao niên](#) và [người mắc bệnh nền](#) (như ung thư, bệnh thận kinh niên, bệnh phổi tắc nghẽn mãn tính/COPD, suy giảm miễn dịch, béo phì, bệnh tim, bệnh thiếu máu hồng cầu hình liềm, tiểu đường type 2).

Hãy gọi 911 nếu quý vị có bất kỳ dấu hiệu khẩn cấp nào*, như:



*Đây không phải là danh sách tất cả các triệu chứng. Vui lòng gọi cho nhà cung cấp chăm sóc sức khỏe của quý vị nếu có bất kỳ triệu chứng nào khác đang trở nên nghiêm trọng hoặc khiến quý vị lo lắng.

Các Tùy Chọn Điều Trị Sẵn Có

Nếu quý vị xét nghiệm dương tính và có nhiều khả năng bị ốm nặng do COVID-19, thì có các phương pháp điều trị có thể giảm nguy cơ nhập viện hoặc tử vong do bệnh tật của quý vị.

Đừng chần chừ! Để hiệu quả phải tiến hành điều trị ngay trong những ngày quý vị có các triệu chứng đầu tiên. Hãy liên hệ ngay với nhà cung cấp chăm sóc sức khỏe để xem quý vị có đủ điều kiện được điều trị hay không, cho dù quý vị chỉ có các triệu chứng nhẹ.

Xin truy cập: www.coronavirus-sd.com/treatment để biết danh sách các tùy chọn điều trị, nơi điều trị, và các nguồn lực bổ sung.

Bảo Vệ Bản Thân và Những Người Khác

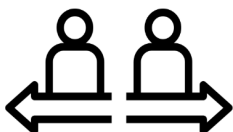
COVID-19 có thể gây ra những triệu chứng từ nhẹ đến nặng và, nếu quý vị mắc COVID-19, quý vị có thể lây lan virus sang người khác. Hãy tuân thủ các bước bên dưới để bảo vệ bản thân và giúp phòng ngừa lây lan COVID-19 sang những người khác trong gia đình và cộng đồng của quý vị.

Theo dõi các triệu chứng và tuân thủ các hướng dẫn của nhà cung cấp chăm sóc sức khỏe.

- Nghỉ ngơi và cho phép cơ thể hồi phục.

- Uống đủ nước. Uống nhiều chất lỏng, nhất là nước và nước hoa quả có chất điện giải.
- Uống thuốc không cần kê toa như acetaminophen (ví dụ Tylenol®), khi cần để giảm sốt và đau. Trẻ em dưới 2 tuổi không được uống bất kỳ loại thuốc không cần kê toa nào mà không hỏi ý kiến của nhà cung cấp chăm sóc sức khỏe.

Hãy tuân thủ các bước bên dưới để giúp phòng ngừa lây lan COVID-19 sang những người khác trong gia đình và cộng đồng của quý vị.



Cách ly (ở trong nhà) và tách bản thân khỏi những người khác trong ít nhất 5 ngày sau khi bắt đầu có các triệu chứng hoặc sau khi có xét nghiệm dương tính đầu tiên.

- Chọn một phòng riêng trong nhà cho quý vị tách bản thân khỏi những người khác trong khi phục hồi. Đặc biệt cần tránh xa những người có [nguy cơ cao trở bệnh nặng](#) nếu nhiễm bệnh.
- Sử dụng phòng vệ sinh riêng, nếu có thể. Nếu không thể, hãy vệ sinh và khử trùng phòng vệ sinh sau mỗi lần sử dụng như bên dưới.
- Thực hành giãn cách xã hội khi ở bên cạnh những người khác trong nhà - Cố gắng và giữ khoảng cách ít nhất 6 feet với những người khác.

Nếu không thể cách ly phù hợp với những người khác trong gia đình, hoặc nếu quý vị sống với những người có nguy cơ cao bị ốm nặng nếu mắc COVID-19 (như những người cao niên, những người mắc bệnh mãn tính hoặc suy giảm hệ miễn dịch), hãy xem xét chuyển đi ở nơi khác nơi quý vị có thể cách ly với những người khác.



Tránh dùng chung các đồ dùng cá nhân.

- Không dùng chung bát đĩa, cốc uống nước, tách chén, bộ đồ ăn, khăn, khăn trải giường, hoặc các đồ dùng với những người khác trong nhà. Những đồ dùng này phải được rửa kỹ sau khi sử dụng bằng xà bông và nước ấm.



Cải thiện thông gió trong nhà.

- Thông gió cho căn nhà của quý vị bằng cách lấy không khí tươi vào nhà, lọc không khí, và cải thiện luồng khí.
- Cải thiện thông gió có thể giúp quý vị giảm các hạt virus trong nhà và phòng ngừa lây lan COVID-19.
- Quý vị có thể hoặc không thể biết nếu ai đó trong nhà hoặc khách đến thăm nhà có mắc COVID-19 hoặc các virus hô hấp khác hay không.

- Cải thiện thông gió (luồng khí) trong nhà. Mở cửa ra vào và cửa sổ, sử dụng máy lọc không khí di động, hoặc quạt để cải thiện chất lượng và luồng khí trong nhà. Xin xem [những cách cải thiện thông gió trong nhà](#).

Đeo khẩu trang khi ở gần những người khác.



- Đeo khẩu trang chất lượng cao nếu quý vị phải ở gần những người khác trong nhà và ở nơi công cộng, như khi dùng chung một phòng hoặc đi chung xe và trước khi vào bệnh viện hoặc văn phòng của nhà cung cấp chăm sóc sức khỏe.
- Không đi vào nơi quý vị không thể đeo khẩu trang.
- Nếu quý vị không thể đeo khẩu trang (ví dụ, bởi khẩu trang khiến quý vị khó thở), thì những người cùng chung sống không nên ở chung phòng với quý vị. Nếu phải đi vào phòng quý vị, họ phải đeo khẩu trang.

Che miệng khi ho và hắt hơi.



- Để phòng ngừa lây lan sang người khác, khi quý vị ho hoặc hắt hơi hãy dùng khăn giấy hoặc ống tay áo để che miệng và mũi. Vứt khăn giấy đã sử dụng vào thùng rác có lót, và ngay lập tức rửa tay bằng xà bông và nước.

Rửa tay thường xuyên.



- Tất cả những người trong nhà nên rửa tay thường xuyên và kỹ càng, nhất là sau khi xì mũi, ho, hoặc hắt hơi; đi vệ sinh; và trước khi ăn hoặc nấu nướng.
- Rửa tay với xà phòng và nước trong ít nhất 20 giây. Sử dụng nước rửa tay khô có ít nhất 60% cồn nếu không có xà bông và nước.
- Tránh chạm tay vào mắt, mũi và miệng khi chưa rửa tay.

Hàng ngày vệ sinh sạch sẽ tất cả các bề mặt “thường xuyên chạm vào”.



- Các bề mặt thường xuyên chạm vào bao gồm mặt quầy, mặt bàn, tay nắm cửa, đồ đạc trong phòng vệ sinh, toilet, điện thoại, bàn phím, máy tính bảng, và bàn đầu giường. Đồng thời, vệ sinh sạch sẽ tất cả các bề mặt có thể dính máu, chất dịch của cơ thể và/hoặc các chất bài tiết hoặc chất thải. Khử trùng bằng [các sản phẩm được EPA phê chuẩn được chứng minh chống lại virus COVID-19 hiệu quả](#) (như Khăn Tiệt Trùng Clorox, Nước Vệ Sinh Bề Mặt Lysol, Khăn Tiệt Trùng Các Bề Mặt Chuyên Nghiệp Purell).

Kết Thúc Cách Ly Tại Nhà

Những người mắc COVID-19 đang tự chăm sóc tại nhà, bất kể tình trạng chính ngừa, từng mắc hay chưa, hoặc không có triệu chứng, có thể chấm dứt cách ly khi đáp ứng **TẤT CẢ** các điều kiện sau.

- **Nếu quý vị không có triệu chứng:** Quý vị có thể chấm dứt cách ly sau ngày thứ 5.
- **Nếu quý vị có triệu chứng và:**
 - *Các triệu chứng đang được cải thiện:* Quý vị có thể chấm dứt cách ly sau ngày thứ 5 nếu hết sốt trong 24 giờ (mà không dùng thuốc giảm sốt).
- **Nếu quý vị có triệu chứng và:**
 - *Các triệu chứng không được cải thiện:* Tiếp tục cách ly cho đến khi hết sốt trong 24 giờ (mà không dùng thuốc giảm sốt), hoặc các triệu chứng đang được cải thiện.
 - *Bị ốm vừa phải (có thở dốc hoặc khó thở):* Cách ly đến hết ngày 10.
 - *Bị ốm nặng (phải đi viện) và có hệ thống miễn dịch bị suy giảm:* Cách ly đến hết ngày 10.
 - Hỏi ý kiến bác sĩ trước khi kết thúc cách ly. Chấm dứt cách ly mà không xét nghiệm virus có thể không phải là một tùy chọn đối với quý vị.
- **Gỡ bỏ khẩu trang:** Sau khi chấm dứt cách ly và cảm thấy tốt hơn (không sốt mà không dùng thuốc giảm sốt), hãy đeo khẩu trang đến hết ngày 10, HOẶC nếu quý vị có thể sử dụng các xét nghiệm kháng nguyên, hãy xem xét làm xét nghiệm. Với 2 xét nghiệm âm tính liên tục trong 48 giờ, quý vị có thể gỡ bỏ khẩu trang trước ngày 10.

Những người mắc [bệnh nặng đến nghiêm trọng](#) hoặc những người bị [suy giảm hệ miễn dịch nghiêm trọng](#) nên hỏi ý kiến nhà cung cấp chăm sóc sức khỏe hoặc chuyên gia kiểm soát bệnh truyền nhiễm và có thể được khuyến kéo dài thời gian cách ly lên tối đa 20 ngày.

Trở Lại Trường Học hoặc Nơi Làm Việc

Khi quý vị hoàn tất thời gian cách ly tại nhà, thì quý vị không còn bị coi là có nguy cơ lây lan và có thể trở lại các hoạt động bình thường của mình, trong đó có trở lại trường học hoặc nơi làm việc. Quý vị **KHÔNG** cần phải đưa ra bất kỳ bằng chứng nào, như kết quả xét nghiệm âm tính hoặc xác nhận của Cơ Quan Dịch Vụ Y Tế Công Cộng, để được trở lại học tập và làm việc. Quý vị nên tiếp tục tuân thủ tất cả các hướng dẫn an toàn khi ở bên cạnh những người khác ngoài căn nhà của mình.