

## Những Điều Cần Biết về

## Virus Corona Chủng Mới (COVID-19)

Ngày 19 Tháng Ba năm 2020

Denver Health luôn hiện diện để giúp quý vị nắm được thông tin đáng tin cậy cũng như để hỗ trợ quý vị và cộng đồng Denver.

Đối với các câu hỏi chung: Đường dây Hỗ trợ CO 1-877-462-2911 hoặc 303-389-1687

Nếu quý vị đang bệnh: Đường dây Chăm sóc của Denver Health 303-739-1211

\*\* Do hiện nay Đường dây Chăm sóc đang nhận được rất nhiều cuộc gọi bởi sự bùng phát của COVID-19, vui lòng sử dụng cổng thông tin bệnh nhân MyChart ([iOS](#)) ([Android](#)) để được giải đáp các câu hỏi chăm sóc y tế thông thường hoặc để liên lạc với nhà cung cấp dịch vụ chăm sóc y tế của quý vị.

Xin quý vị vui lòng lưu ý chỉ đến phòng cấp cứu trong những trường hợp đe dọa đến tính mạng.

### Có Những Triệu Chứng Gì?

Hầu hết các bệnh nhân mắc COVID-19 có các triệu chứng nhẹ tương tự như cảm lạnh hoặc cảm cúm thông thường. Các triệu chứng có thể xuất hiện trong vòng từ 2-14 ngày sau khi tiếp xúc và bao gồm:

- Sốt, Ho hoặc Khó thở

### Nếu Thấy Không Khỏe

- Hãy gọi trước khi đến gặp bác sĩ hoặc đến phòng cấp cứu, hoặc phòng khám.
- Kể cho họ về các triệu chứng và rằng quý vị tin rằng mình đã tiếp xúc với ai đó nhiễm COVID-19.
- Bình tĩnh. Hầu hết mọi người nhiễm COVID-19 đều gặp các triệu chứng không nguy hiểm và không cần chăm sóc y tế.
- Hầu hết mọi người hồi phục bằng cách nghỉ ngơi, uống nhiều nước và uống thuốc giảm sốt và giảm đau.

### Sàng Lọc Tự Động tại Bệnh Viện và Phòng Khám

- Vì sự an toàn của quý vị, của nhân viên và khách, chúng tôi đã triển khai biện pháp tiếp cận có kiểm soát và sàng lọc triệu chứng tại tất cả cơ sở chăm sóc sức khỏe của chúng tôi.
- Hãy gọi trước khi đến gặp bác sĩ hoặc đến phòng cấp cứu.
- Chúng tôi đề nghị quý vị đợi thêm 15 phút trước giờ hẹn để tham gia quy trình sàng lọc.

### Nếu tôi phải nhập viện, mọi người có thể đến thăm tôi không?

- Rất tiếc là không.
- Vì sự thận trọng cho cả bệnh nhân, người thăm bệnh và nhân viên, không ai được phép đến bệnh viện thăm trong thời điểm này.
- Sẽ có sự ngoại lệ trên cơ sở xem xét riêng đối với các trường hợp đặc biệt hoặc trong các đơn vị bệnh viện cụ thể.

### Khuyến cáo của CDC về Khẩu Trang:

- Quý vị không cần đeo khẩu trang nếu quý vị không bị bệnh.
- Chỉ những người có các triệu chứng của COVID-19 mới cần sử dụng khẩu trang để giúp ngăn ngừa lây lan bệnh.

### Những Việc Có Thể Làm Để Ngăn Ngừa COVID-19

Nếu quý vị cảm thấy không được khỏe, hãy gọi cho Đường dây Chăm sóc của Denver Health 303-739-1211.

- Rửa tay thường xuyên với xà phòng và nước trong ít nhất 20 giây. Nếu không có xà phòng và nước, hãy dùng dung dịch rửa tay khô chứa tối thiểu 60% cồn.
- Tránh chạm tay vào mắt, mũi và miệng.
- Dùng khăn giấy để che khi ho và hắt xì, sau đó ném khăn giấy vào sọt rác. Dùng khuỷu tay nếu không có khăn giấy.
- Ở nhà nếu quý vị bệnh và giữ con trẻ của quý vị ở nhà nếu chúng bệnh.
- Lau sạch các bề mặt tại nhà, và các vật dụng cá nhân như điện thoại di động, các đồ dùng gia dụng thông thường.

### Khử Trùng

- Quý vị có thể nhiễm COVID-19 do việc chạm vào một bề mặt hoặc đồ vật có virus trên đó và sau đó chạm vào miệng, mũi hoặc mắt.
- Lau sạch tất cả bề mặt “đụng chạm nhiều” như tay nắm cửa, lau mỗi ngày bằng chất khử trùng trong nhà có nhãn “EPA Approved”.

### Giữ Khoảng Cách Khi Giao Tiếp: Cách Người Có Triệu Chứng 6 Feet

- Để bị bệnh, quý vị phải tiếp xúc với virus. CDC định nghĩa tiếp xúc là ở gần ai đó nhiễm COVID-19 trong khoảng cách 6 feet (2 mét) trong một thời gian kéo dài.
- Tiếp xúc có thể xảy ra thông qua giọt bắn hô hấp - khi người nhiễm bệnh ho hoặc hắt xì, tương tự với cách lây lan của bệnh cúm và các bệnh hô hấp khác.

### Tôi Có Nên Hủy Bỏ Cuộc Hẹn Đã Lên Lịch Của Mình?

- Nếu quý vị có các triệu chứng như ho, sốt hoặc khó thở, vui lòng gọi trước khi đến Denver Health.
- Các bệnh nhân có triệu chứng có thể được yêu cầu cách xa những người khác 6 feet hoặc di chuyển ra khỏi các không gian công cộng.

### Người Có Nguy Cơ Cao

Những người có nguy cơ cao nên cách xa khỏi các đám đông và tránh tiếp xúc gần với những người khác. Người được xem là có nguy cơ mắc bệnh cao hơn bao gồm:

- Người hơn 70 tuổi.
- Người có hệ thống miễn dịch bị suy giảm hoặc mắc các bệnh nền bao gồm các bệnh về hô hấp, tim mạch, phổi và tiểu đường.
- Người có tiếp xúc trực tiếp với người nhiễm COVID-19.

### Hãy Nhớ

- Sợ hãi hoặc lo lắng là điều bình thường khi quý vị nghe về một dịch bệnh, ngay cả khi quý vị có nguy cơ mắc bệnh thấp. Hãy cân trọng để đừng tỏ ra giận dữ với những người mắc bệnh. Hãy tự hỏi bản thân:
- “Liệu mình có nghĩ hoặc làm điều tương tự nếu đây là một căn bệnh khác, như cảm cúm không?”
- “Điều tôi đang làm có khiến mọi người an toàn hơn hay việc đó chỉ gây ra thêm nỗi sợ hãi?”
- Nguy cơ mắc COVID-19 hoàn toàn không liên quan đến chủng tộc, dân tộc hay quốc tịch. Đổ thừa cho những người khác sẽ không giúp ích cho việc chiến đấu với bệnh. Tìm kiếm và chia sẻ thông tin chính xác sẽ hữu ích.

### Luôn Cập Nhật Thông Tin

- Để được giải đáp bằng các ngôn ngữ khác bao gồm Tiếng Anh, Tiếng Tây Ban Nha (Español), hoặc Tiếng Quan Thoại (普通话), hãy gọi Đường dây Hỗ trợ CO theo số 303-389-1687 hoặc 1-877-462-2911.
- Y Tế Công Cộng Denver: [denverpublichealth.org/Coronavirus](https://denverpublichealth.org/Coronavirus)
- Y Tế Công Cộng Colorado: [covid19.colorado.gov](https://covid19.colorado.gov)
- Các Trung tâm Kiểm soát Dịch bệnh: [cdc.gov/coronavirus/index.html](https://cdc.gov/coronavirus/index.html) hoặc [CDC COVID-19 FAQ](https://www.cdc.gov/coronavirus/2019-ncov/faq.html)
- Sở Y Tế Công Cộng và Môi Trường Denver: [denvergov.org/content/denvergov/en/environmental-health/news/coronavirus-info.html](https://denvergov.org/content/denvergov/en/environmental-health/news/coronavirus-info.html)

Nếu quý vị cảm thấy không được khỏe, hãy gọi cho Đường dây Chăm sóc của Denver Health 303-739-1211.