

# COVID-19: Giữ An toàn tại Nhà

COVID-19 là bệnh về hô hấp (phổi) lây lan khi người bệnh ho hoặc hắt hơi. Một số người mắc COVID-19 hồi phục khi vào viện. Những người khác với triệu chứng nhẹ có thể hồi phục tại nhà.

Trong bất kỳ trường hợp nào, có rất nhiều thứ quý vị có thể làm để giảm rủi ro bị nhiễm vi-rút hoặc truyền sang người khác. Cũng có những triệu chứng quý vị nên theo dõi để đảm bảo quý vị được chăm sóc y tế khi cần

## Hãy bảo vệ chính mình và những người khác

Nếu quý vị đã xét nghiệm dương tính COVID-19 hoặc đang đợi kết quả, điều quan trọng là phải cách ly bản thân khỏi những người khác tại gia đình quý vị, kể cả thú cưng. Dưới đây là cách thức tự chăm sóc bản thân tại nhà:



**Hãy giữ khoảng cách.** COVID-19 thường lây lan giữa những người tiếp xúc gần nhau. Hãy ở trong một phòng riêng và cách xa những người khác trong nhà nếu có thể. Đồng thời sử dụng phòng tắm riêng, nếu sẵn có.



**Thường xuyên rửa tay.** Thường xuyên rửa tay bằng xà phòng và nước trong ít nhất 20 giây, đặc biệt là sau khi xì mũi, ho, hắt hơi hoặc sử dụng nhà vệ sinh. Nếu không có xà phòng và nước, sử dụng chất khử trùng tay có chứa cồn với hàm lượng cồn tối thiểu là 60%.



**Đeo khẩu trang.** Đeo khẩu trang khi quý vị ở gần những người khác. Những người sống chung nhà với quý vị không nên ở cùng phòng với quý vị. Họ nên đeo khẩu trang khi bắt buộc phải vào phòng quý vị.



**Tránh tiếp xúc với thú cưng.** Đã có báo cáo về việc một số ít thú cưng xét nghiệm dương tính với COVID-19. Nếu có thể, hãy nhờ người nào đó chăm sóc (các) vật nuôi giúp quý vị. Nếu quý vị phải chăm sóc thú cưng, hãy tránh tiếp xúc ít nhất có thể. Không được chạm, âu yếm hoặc chia sẻ thức ăn với chúng. Rửa tay trước và sau khi quý vị tiếp xúc với thú cưng, và đeo khẩu trang.



**Che tay khi ho hoặc hắt hơi.** Hãy che miệng và mũi bằng khăn giấy khi quý vị ho hoặc hắt hơi. Vứt bỏ khăn giấy đã sử dụng vào một thùng rác có lót đáy.



**Hãy tránh dùng chung vật dụng cá nhân hoặc đồ gia dụng.** Không dùng chung bát đĩa, ly uống nước, cốc, dụng cụ ăn uống, khăn hoặc giường với người khác hoặc thú cưng trong nhà quý vị. Sau khi sử dụng những thứ này, hãy rửa kỹ chúng bằng xà phòng và nước hoặc trong máy rửa chén.



**Làm sạch các bề mặt “thường xuyên chạm vào”.** Các bề mặt thường xuyên chạm vào gồm quầy bếp, mặt bàn, tay nắm cửa, đồ đạc trong phòng tắm, nhà vệ sinh, điện thoại, bàn phím, máy tính bảng và bàn cạnh giường ngủ. Đồng thời làm sạch bất kỳ bề mặt nào có thể có máu, phân hoặc chất dịch cơ thể trên đó.

## Theo dõi các triệu chứng của quý vị

### Triệu chứng của COVID-19\*

- Ho
- Tức thở/khó thở
- Sốt
- Ớn lạnh
- Đau cơ
- Đau họng
- Mất khứu giác hoặc vị giác

## Nếu các triệu chứng của quý vị trở nên xấu hơn

### Hãy gọi ngay cho bác sĩ

Hãy gọi ngay 911 nếu quý vị có bất kỳ dấu hiệu cảnh báo khẩn cấp nào sau đây (và nói với người điều hành rằng quý vị nhiễm hoặc có thể mắc COVID-19):

- Khó thở
- Tức ngực hoặc đau ngực liên tục
- Lú lẫn
- Khó thức dậy hoặc thức được
- Môi hoặc mặt tái xanh

\*Tính đến ngày 13/5/2020. Truy cập [CDC.gov](https://www.cdc.gov) để xem những cập nhật mới nhất

# Thêm lời khuyên về Giữ An toàn tại Nhà

## Chữa bệnh tại Nhà

Nếu quý vị là người chăm sóc chính cho ai đó bị mắc COVID-19, truy cập website của CDC để biết [cách chăm sóc cho họ](#). Nếu quý vị bị mắc COVID-19 và đồng thời là người chăm sóc chính (ví dụ như cha mẹ có con nhỏ), hãy trao đổi với bác sĩ để được tư vấn về cách bảo vệ tốt nhất cho những người chăm sóc quý vị. Bất cứ ai trong nhà bị mắc COVID-19 cần tuân theo hướng dẫn của CDC về những việc cần làm nếu quý vị bị bệnh và [khi nào an toàn để ở gần những người khác](#).



## Đang đợi kết quả COVID-19

Nếu quý vị được xét nghiệm tại một bệnh viện hoặc phòng khám của Texas Health, một y tá của Texas Health sẽ gọi cho quý vị khi có kết quả xét nghiệm. Nếu quý vị có tài khoản MyChart, kết quả cũng sẽ được đăng lên khi có. Thời gian nhận kết quả có thể là một tuần hoặc lâu hơn.



## Tìm kiếm Chăm sóc Y tế

Nếu quý vị bị mắc COVID-19 hoặc đang đợi kết quả xét nghiệm, hãy ở nhà trừ khi quý vị cần được chăm sóc y tế. Nếu các triệu chứng trở nên xấu đi, hãy gọi cho nhà cung cấp dịch vụ chăm sóc sức khỏe của quý vị. Nếu quý vị có trường hợp khẩn cấp y tế, hãy gọi 911.

Nếu quý vị có một cuộc hẹn y tế, hãy gọi cho nhà cung cấp, và cho họ biết rằng quý vị bị mắc hoặc có thể bị mắc COVID-19. Điều này sẽ giúp văn phòng của nhà cung cấp thực hiện các biện pháp nhằm bảo vệ quý vị và những người khác.

## Tiếp tục một thói quen hàng ngày

Hãy liên hệ với bác sĩ của quý vị hoặc phòng y tế địa phương để biết thêm thông tin khi nào quý vị có thể ngừng cách ly. CDC cũng đưa ra các hướng dẫn về khi nào an toàn để ở gần những người khác. Ngay cả khi quý vị cảm thấy khỏe hơn, hãy tiếp tục bảo vệ bản thân và những người khác:



**Hạn chế tiếp xúc với những người khác, kể cả thú cưng.**



**Đeo khẩu trang hoặc đồ che mặt.**



**Thực hành giãn cách an toàn.**



**Rửa tay thường xuyên và vệ sinh các vật dụng cũng như bề mặt thường xuyên chạm vào.**

## Tự chăm sóc bản thân

**Đề ý và chấp nhận cảm giác của quý vị.** Dự kiến sẽ có những cảm giác căng thẳng, giận dữ, lo lắng, buồn bã... Mọi người phản ứng khác nhau với áp lực, vì vậy hãy kiên nhẫn với bản thân và những người khác.

**Chăm sóc cơ thể của quý vị.** Ăn các bữa ăn đều đặn, giữ nước, uống thuốc và vitamin thường xuyên, ngủ đủ giấc và duy trì hoạt động.

**Giúp đỡ và nhận giúp đỡ từ những người thân yêu.** Hãy nhắc nhở gia đình và bạn bè của quý vị ăn, uống và ngủ. Theo dõi họ để biết dấu hiệu căng thẳng. Động viên lẫn nhau, và sẵn sàng lắng nghe những người khác cần nói chuyện. Cho phép họ làm điều tương tự với

**Tích cực kiểm soát sự căng thẳng.** Có kế hoạch kiểm soát sự căng thẳng. Luôn năng động, thiền, cầu nguyện hoặc nói chuyện với bạn bè hoặc nhà trị liệu. Làm những gì tốt nhất cho quý vị trước khi căng thẳng trở nên khó kiểm soát hơn.

**Hạn chế tiếp xúc với phương tiện truyền thông.** Mặc dù việc cập nhật thông tin rất quan trọng, nhưng quá nhiều thông tin với nội dung đáng lo ngại sẽ làm gia tăng căng thẳng của quý vị. Chọn một vài nguồn thông tin đáng tin cậy và đặt giới hạn thời gian.

**Hãy tránh tự chữa bệnh.** Trong thời gian khủng hoảng, quý vị có thể đặc biệt thèm hút thuốc, uống quá nhiều hoặc sử dụng các chất khác để đối phó với sự căng thẳng. Tránh các cơ chế đối phó có thể làm tổn hại đến hệ miễn dịch của quý vị. Tạo cho cơ thể quý vị cơ hội tốt nhất để được khỏe mạnh.

**Hãy giữ liên lạc.** Gọi điện hoặc sử dụng cuộc trò chuyện video để dành thời gian an toàn cùng với gia đình và bạn bè. Việc cách ly có thể phóng đại cảm giác lo lắng và hồi hộp, vì vậy điều quan trọng là hãy kết nối với những người sẽ hỗ trợ quý vị trong thời gian này. Chúng ta sẽ cùng sát cánh bên nhau.

## Chúng tôi ở đây để trợ giúp

Quý vị cần một nhà cung cấp?  
Hãy gọi **877-THR-WELL (847-9355)**

Quý vị có câu hỏi về COVID-19?  
Hãy gọi **682-236-7601** để nói chuyện với y tá từ thứ Hai – thứ Sáu, 7 giờ sáng – 7 giờ tối.

Thêm thông tin? Truy cập **TexasHealth.org**

