



VIRUS CORONA COVID-19

SỞ Y TẾ QUẬN CHESTER

HÃY HIỂU BIẾT

TÌM HIỂU, CHIA SẺ THÔNG TIN, CHẶN ĐỨNG SỢ HÃI



CHĂM SÓC CHO NGƯỜI NHIỄM COVID-19



Cách chăm sóc an toàn cho bạn bè hoặc thân nhân đang phục hồi tại nhà.

Ngăn chặn Vi Trùng Lây Lan Tại Nhà:

- Bất cứ khi nào có thể, những người đang phục hồi khỏi COVID-19 tại nhà nên tự cách ly ở một khu vực riêng biệt trong nhà, chẳng hạn như ở phòng ngủ hoặc tầng hầm
- Nếu có thể, nên cho họ dùng một phòng tắm riêng với cả nhà
- Giặt quần áo và bộ đồ giường của họ thường xuyên
- Tránh dùng chung những vật dụng trong nhà như đĩa, khăn tắm hay thiết bị điện tử
- Khử trùng không gian sống thường xuyên, rửa tay bằng xà phòng và nước trong 20 giây
- Tránh khách ghé chơi không cần thiết
- Hạn chế tiếp xúc. Nếu cần tiếp xúc, người chăm sóc và người bệnh đều nên che miệng và mũi

Tạo Sự Thoải Mái và Giám Sát Triệu Chứng:

- Đa số người nhiễm COVID-19 sẽ gặp những triệu chứng nhẹ và sẽ hồi phục tại nhà trong quá trình tự cách ly
- Cho uống những thuốc không cần toa bác sĩ, như thuốc ho hay thuốc hạ sốt nếu cần. Những triệu chứng thường xuất hiện từ một vài ngày cho đến một tuần
- Thông báo cho bác sĩ ngay lập tức nếu triệu chứng trở nặng:
 - Khó thở
 - Đau hoặc ngực bị đè ép liên tục
 - Chóng mặt
 - Môi hay mặt tím tái



211

Hãy gọi nếu quý vị cần hỗ trợ tìm thực phẩm, thanh toán hóa đơn hoặc tiếp cận những dịch vụ cần thiết

Khi Nào Một Người Bệnh Có Thể Ngừng Cách Ly?

- Những người nhiễm COVID-19 có triệu chứng và được hướng dẫn chăm sóc tại nhà có thể ngừng cách ly tại nhà với những điều kiện sau:
 - Ít nhất 3 ngày (72 giờ) đã qua kể từ khi hồi phục, nghĩa là cơn sốt được xử lý mà không cần dùng thuốc hạ sốt;
 - VÀ có cải thiện các triệu chứng hô hấp (ví dụ như ho, khó thở);
 - VÀ đã qua ít nhất 7 ngày kể từ khi các triệu chứng xuất hiện lần đầu tiên
- **Đối Với Gia Đình Tiếp Xúc Người Nhiễm COVID-19:**
 - Do phơi nhiễm được xem là sẽ tiếp diễn trong nhà, gia đình có tiếp xúc với người nhiễm COVID-19 phải được cách ly trong vòng 14 ngày kể từ khi ca bệnh đó đã chấm dứt cách ly. Điều này nghĩa là những người tiếp xúc trong gia đình đó cần phải ở trong nhà lâu hơn ca bệnh ban đầu
 - Thông báo cho nhà chăm sóc dịch vụ sức khỏe của quý vị biết ngay lập tức nếu quý vị, trong vai trò người chăm sóc, bắt đầu có các triệu chứng

BÌNH TĨNH & Ở NHÀ



Đặt mua thực phẩm qua mạng hoặc nhờ bạn bè gửi đến.



Giãn cách xã hội là nhằm giữ khoảng cách tiếp xúc, không phải tách biệt với xã hội. Hãy thường xuyên gửi e-mail, gọi điện, FaceTime/Skype đã lên lịch với bạn bè và gia đình. Giao tiếp an toàn với người khác mới là điều quan trọng!