



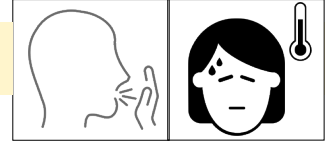
## Bản Tin Sức Khỏe Số Đặc Biệt: Bệnh vi rút corona 2019 (COVID-19)

### Bạn có thể đã nghe nói về COVID-19 trong tin tức gần đây.

- COVID-19 là một loại vi rút được phát hiện lần đầu tiên vào tháng 12 năm 2019. Các trường hợp đầu tiên được phát hiện ở Trung Quốc.
- Bởi vì nó rất mới, chúng tôi vẫn đang tìm hiểu về vi rút này. Thông tin có thể thay đổi thường xuyên.
- Cho đến nay, chúng ta biết rằng nó trông rất giống các loại vi rút đường hô hấp khác, như cảm lạnh hoặc cúm.



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



- Những người bị vi rút đôi khi bị sốt, ho hoặc khó thở.
- Hầu hết những người nhiễm vi rút không bị bệnh thực sự, nhưng một số người mắc phải và có thể cần phải đến bệnh viện.
- Người lớn tuổi và những người mắc bệnh mãn tính có thể có thêm nguy cơ mắc bệnh nặng.
- Hầu hết những người bị nhiễm virus bắt đầu cảm thấy các triệu chứng trong khoảng từ 2 đến 14 ngày sau khi họ nhiễm bệnh.

### COVID-19 lây lan từ người sang người như thế nào?

- Vi rút này dường như lây lan chủ yếu từ người sang người.
  - Giữa những người tiếp xúc gần gũi với nhau (trong khoảng 6 feet).
  - Thông qua các giọt hô hấp khi một người bị ho hoặc hắt hơi gần người khác. Những giọt này có thể rơi vào trong miệng hoặc mũi của những người ở gần hoặc thậm chí được hít vào phổi.
- Nó cũng có thể lây lan khi một người chạm vào một vật có vi rút corona trên đó và sau đó chạm vào miệng, mũi hoặc mắt của họ.

### Ai có nguy cơ mắc COVID-19?

- Ngay bây giờ, nguy cơ nhiễm vi rút ở Philadelphia là rất thấp.
- Nhiều người đã bị nhiễm vi rút này khi họ đi ở những nơi đang lây lan.
- Những người ở các khu vực bị ảnh hưởng gần đây hoặc ở xung quanh những người bị nhiễm vi rút có rủi ro nhiễm COVID-19 rất lớn.

### Tôi có thể bảo vệ bản thân tránh COVID-19 bằng cách nào?

- **Không có vắc-xin để ngăn chặn vi rút.** Cách tốt nhất để tránh nhiễm virus là làm tất cả những việc bạn thường làm trong mùa cảm lạnh và cảm cúm để tránh bị bệnh hoặc khiến người khác bị bệnh:
  - Rửa tay thường xuyên bằng xà phòng và nước, hoặc sử dụng chất khử trùng tay;
  - Cố gắng không chạm vào mắt, mũi hoặc miệng nếu bạn chưa rửa tay;
  - Cố gắng tránh xa những người bị bệnh;
  - Nếu bạn bị bệnh, hãy ở nhà và cố gắng tránh xa người khác;
  - Luôn che miệng và mũi bằng khăn giấy hoặc tay áo khi bạn ho hoặc hắt hơi;

Tiếp ở  
trang 2

- Sử dụng khẩu trang chỉ được khuyến cáo cho người có thể có hoặc được xác nhận là mắc vi rút và người chăm sóc của họ.

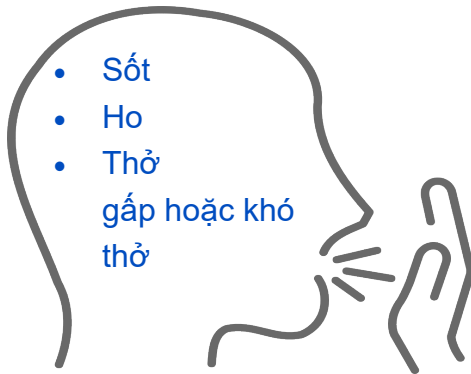
## Bạn điều trị COVID-19 như thế nào?

- Hầu hết những người đã nhiễm vi rút trở nên tốt hơn chỉ bằng cách nghỉ ngơi, uống nước và uống thuốc hạ sốt như Tylenol hoặc ibuprofen.
- Đối với những người bị bệnh, họ có thể cần phải đến bệnh viện.
- Hiện tại, không có thuốc đặc trị hoặc cách chữa trị vi rút này.

## Bạn nên làm gì nếu bạn ở xung quanh người bị nhiễm COVID-19?

Nếu bạn đã đi du lịch gần đây hoặc nếu bạn ở gần một người có thể bị nhiễm vi rút, hãy tự kiểm tra bản thân xem có triệu chứng trong 14 ngày.

### Các triệu chứng bạn nên quan sát là:



- Nhức mỏi cơ
- Đau họng
- Đau đầu
- Sổ mũi
- Nôn ói
- Tiêu chảy
- Ớn lạnh

**Nếu bạn gặp phải bất kỳ triệu chứng nào trong vòng 14 ngày sau khi đi đến một khu vực bị ảnh hưởng hoặc ở gần người bị nhiễm vi rút, hãy gọi bác sĩ ngay lập tức.**

**Hãy cho bác sĩ của bạn biết bạn có thể đã tiếp xúc với người bị nhiễm vi rút và nói với họ các triệu chứng của bạn.**



## Nếu ai đó bị sốt hoặc ho, điều đó có nghĩa là họ bị COVID-19?

- Mùa đông ở Philadelphia là thời điểm rất nhiều vi rút đường hô hấp đang làm cho mọi người bị bệnh.
- Cảm lạnh và cúm thông thường là một số trong những bệnh cũng có thể khiến mọi người ho hoặc bị sốt. Nếu ai đó ở Philadelphia bị ho hoặc cảm thấy ốm, có lẽ họ mắc một trong những bệnh khác.
- Hãy nhớ thực hiện vệ sinh tốt như rửa tay thường xuyên.
- Điều này sẽ giúp bảo vệ bạn khỏi nhiều loại vi rút đường hô hấp có trong khoảng thời gian này trong năm.



## Sở Y tế đang làm gì về COVID-19?

Sở Y tế đang theo dõi chặt chẽ tình hình này. Sở Y tế đang phối hợp với các cơ quan khác của thành phố, các đối tác liên bang và tiểu bang và cộng đồng chăm sóc sức khỏe để đảm bảo Philadelphia được chuẩn bị cho vi rút corona mới. Luôn cập nhật bằng cách theo dõi @PHLPublicHealth trên Twitter.

## Có an toàn khi đi đến những nơi đã xảy ra các trường hợp nhiễm COVID-19?

- Hiện tại, việc đi đến Trung Quốc đại lục, Hàn Quốc, Ý và Iran không được khuyến khích. Nên tránh đi lại khi không cần thiết. Tình trạng truyền nhiễm bệnh cũng đang xảy ra ở các quốc gia khác, vì vậy hướng dẫn có thể thay đổi thường xuyên.
- CDC thường xuyên cập nhật lời khuyên về đi lại. Luôn cập nhật thông báo về đi lại của CDC liên quan đến bùng phát bệnh này:

<https://www.cdc.gov/coronavirus/2019-ncov/travelers/index.html> Page 2