

Các Bước Giúp Bảo Vệ Chống Lại Vi-rút Corona COVID-19

Giới thiệu về Vi-rút Corona COVID-19

- Trung Tâm Kiểm Soát và Phòng Ngừa Dịch Bệnh (CDC) đang ứng phó với sự bùng phát của bệnh đường hô hấp do một loại chủng mới của Vi-rút Corona (COVID-19) được phát hiện đầu tiên ở Trung Quốc và hiện đã lan sang nhiều quốc gia bao gồm cả Hoa Kỳ.
- Theo CDC, bệnh nhân nhiễm COVID-19 được báo cáo mắc bệnh về đường hô hấp từ nhẹ đến nặng. Các triệu chứng có thể xuất hiện từ 2-14 ngày sau khi tiếp xúc và bao gồm sốt, ho và khó thở.
- Hãy gọi cho chuyên gia chăm sóc sức khỏe của bạn nếu bạn xuất hiện các triệu chứng và từng tiếp xúc gần với người được cho là mắc bệnh hoặc nếu gần đây bạn đã di chuyển đến khu vực có sự lây lan rộng trong cộng đồng hoặc đang có dịch bệnh.
- Những lời khuyên về sức khỏe và đề phòng sau đây có thể giúp bạn khỏe mạnh và chuẩn bị cho những gián đoạn có thể xảy ra do loại vi-rút corona này. Quan trọng nhất là hãy luôn cập nhật thông báo về các thông tin mới nhất bằng cách truy cập trang web của CDC tại địa chỉ [cdc.gov/covid19](https://www.cdc.gov/covid19).

Để Giúp Ngăn Ngừa Sự Lây Lan của Bệnh Về Đường Hô Hấp, Hãy Thực Hiện Các Thói Quen Lành Mạnh:

- Tránh tiếp xúc gần với người bị ốm.
- Rửa tay thường xuyên bằng xà phòng và nước trong ít nhất 20 giây (tương đương thời gian để bạn hát bài 'Chúc Mừng Sinh Nhật' hai lần) hoặc, nếu không có sẵn xà phòng, hãy sử dụng nước rửa tay khô chứa ít nhất 60 phần trăm cồn.
- Tránh chạm vào mắt, mũi và miệng của bạn.
- Ở nhà khi bạn bị ốm.
- Che miệng khi ho hoặc hắt hơi bằng khăn giấy, sau đó bỏ vào thùng rác. Nếu không có sẵn khăn giấy, che bằng khuỷu tay của bạn khi ho hoặc hắt hơi, không dùng bàn tay.
- Lau sạch và khử trùng các bề mặt thường xuyên tiếp xúc bằng cách sử dụng bình xịt hoặc khăn lau thông thường trong gia đình.
- Tuân thủ các khuyến nghị của CDC về việc sử dụng khẩu trang, đối với những người có triệu chứng mắc COVID-19 để giúp ngăn ngừa bệnh lây lan sang cho người khác và cho nhân viên y tế và người chăm sóc tại các cơ sở lân cận.
- Thực hành thói quen lành mạnh: ngủ đủ giấc, ăn thực phẩm bổ dưỡng, uống nhiều nước, vận động cơ thể và kiểm soát căng thẳng.
- Cúm và bệnh phế cầu khuẩn là nguyên nhân hàng đầu của bệnh về đường hô hấp có thể phòng ngừa được bằng vắc-xin ở Hoa Kỳ, vì vậy hãy bảo vệ bản thân bằng cách tiêm vắc-xin cúm hàng năm và nếu đủ điều kiện, hãy tiêm vắc-xin viêm phổi.

Để Đề Phòng cho Gia Đình bạn trong Đợt Bùng Phát COVID-19 Có Thể Xảy Ra ở Hoa Kỳ, Hãy Thực Hiện Các Thói Quen Đề Phòng Sau:

- Chuẩn bị thực phẩm, đồ gia dụng và các sản phẩm vệ sinh đủ dùng trong ít nhất trong 2 tuần, phòng trường hợp phải yêu cầu ở nhà (cách tốt nhất để tăng sự đề phòng của bạn đối với bất kỳ nguy hiểm nào).
- Đảm bảo thuốc kê theo toa hiện tại đủ dùng thường xuyên, cùng với các vật dụng y tế cần thiết đủ dùng trong ít nhất 30 ngày.
- Tìm hiểu về cách các cơ quan y tế công cộng tại địa phương của bạn sẽ cung cấp hướng dẫn cho cộng đồng của bạn và hãy luôn cập nhật thông tin.
- Tìm hiểu về cách trường học hoặc nhà giữ trẻ của con bạn, và nơi làm việc của bạn lên kế hoạch để xử lý dịch bệnh bùng phát có thể xảy ra. Lập kế hoạch để ứng phó với bất kỳ tình trạng đóng cửa, hủy bỏ sự kiện hoặc hoãn lại nào.
- Nếu bạn chăm sóc người già hoặc trẻ em, hãy lên kế hoạch và chuẩn bị cho việc chăm sóc họ, nếu họ hoặc bạn bị ốm.