

Phải làm gì nếu bị nhiễm bệnh do coronavirus 2019 (COVID-19)

Nếu bạn bị bệnh COVID-19 hoặc nghi ngờ bị nhiễm virus gây ra COVID-19, hãy làm theo các bước dưới đây để giúp ngăn ngừa bệnh lây lan sang mọi người trong nhà và cộng đồng của mình.

Luôn ở nhà trừ trường hợp đi để được chăm sóc y tế

Bạn nên hạn chế các hoạt động bên ngoài nhà mình, trừ khi đi để nhận được chăm sóc y tế. Không đi làm, đi học hoặc đi tới khu vực công cộng. Tránh sử dụng phương tiện giao thông công cộng, đi chung xe hoặc taxi.

Tách mình khỏi người khác và các loài vật trong nhà của bạn

Người: Bạn nên ở trong một căn phòng cụ thể càng nhiều càng tốt và tránh xa những người khác trong nhà mình. Ngoài ra, bạn nên sử dụng một phòng tắm riêng, nếu có thể.

Loài vật: Không chăm sóc vật nuôi hoặc loài vật khác trong khi bị bệnh. Truy cập COVID-19 và Loài vật để biết thêm thông tin.

Gọi điện trước khi đến gặp bác sĩ của bạn

Nếu bạn có cuộc hẹn y tế, hãy gọi cho nhà cung cấp dịch vụ chăm sóc sức khỏe và nói với họ rằng bạn đã từng hoặc có thể đang bị COVID-19. Điều này sẽ giúp văn phòng của nhà cung cấp dịch vụ chăm sóc sức khỏe thực hiện các bước để giữ cho người khác khỏi bị lây nhiễm hoặc tiếp xúc.

Đeo khẩu trang

Bạn nên đeo khẩu trang khi ở cạnh người khác (ví dụ: dùng chung phòng hoặc xe) hoặc vật nuôi và trước khi vào văn phòng của một nhà cung cấp dịch vụ chăm sóc sức khỏe. Nếu bạn không thể đeo khẩu trang (ví dụ như nó sẽ gây khó thở), thì những người sống cùng bạn không nên ở cùng một phòng, hoặc họ nên đeo khẩu trang nếu họ vào phòng của bạn.

Che miệng khi ho và hắt hơi

Che miệng và mũi bằng khăn giấy khi bạn ho hoặc hắt hơi. Bỏ khăn giấy đã sử dụng vào thùng rác được bọc kỹ; rửa tay ngay lập tức bằng xà phòng và nước trong ít nhất 20 giây hoặc làm sạch tay bằng dung dịch rửa tay chứa cồn 60% đến 95%, cần xoa lên toàn bộ bề mặt của bàn tay và chà sát tay vào nhau cho đến khi cảm thấy tay đã khô.

Nếu tay bạn thấy rõ thì nên rửa bằng xà phòng và nước.

Tránh dùng chung đồ dùng cá nhân

Bạn không nên dùng chung bát đĩa, ly uống nước, cốc, dụng cụ ăn uống, khăn hoặc giường với người khác hoặc vật nuôi trong nhà. Sau khi sử dụng những vật dụng này, cần rửa kỹ bằng xà phòng và nước.

Rửa tay thường xuyên

Rửa tay thường xuyên bằng xà phòng và nước trong ít nhất 20 giây. Nếu không có sẵn nước và xà phòng, hãy rửa sạch tay bằng dung dịch rửa tay chứa ít nhất 60% cồn, cần xoa lên toàn bộ bề mặt của bàn tay và chà sát tay vào nhau cho đến khi cảm thấy tay đã khô. Nếu tay bạn thấy rõ thì nên rửa bằng xà phòng và nước. Tránh chạm vào mắt, mũi và miệng bằng tay chưa rửa sạch.

Làm sạch tất cả các bề mặt thường xuyên chạm vào hàng ngày

Các bề mặt thường chạm vào bao gồm bàn ăn, 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. Ngoài ra, hãy làm sạch bất kỳ bề mặt nào có thể có máu, phân hoặc chất dịch cơ thể. Sử dụng bình xịt hoặc lau để làm sạch theo hướng dẫn trên nhãn. Trên nhãn có các hướng dẫn sử dụng an toàn và hiệu quả sản phẩm làm sạch bao gồm các biện pháp phòng ngừa bạn nên thực hiện khi sử dụng sản phẩm, chẳng hạn như đeo găng tay và đảm bảo bạn có thông gió tốt trong quá trình sử dụng sản phẩm.

Theo dõi các triệu chứng của bạn

Tìm kiếm chăm sóc y tế nhanh chóng nếu bệnh của bạn đang xấu đi (ví dụ thấy khó thở). **Trước khi** tìm kiếm sự chăm sóc, hãy gọi cho nhà cung cấp dịch vụ chăm sóc sức khỏe của bạn và nói với họ rằng bạn có, hoặc đang được xét nghiệm COVID-19. Đeo khẩu trang trước khi bạn vào cơ sở y tế. Những bước này sẽ giúp văn phòng của nhà cung cấp dịch vụ chăm sóc sức khỏe ngăn ngừa việc lây nhiễm cho người khác.

Yêu cầu nhà cung cấp dịch vụ chăm sóc sức khỏe của bạn gọi cho bộ y tế địa phương hoặc tiểu bang. Những người được đặt dưới sự giám sát tích cực hoặc được tạo điều kiện tự giám sát nên tuân thủ các hướng dẫn được cung cấp bởi cơ quan y tế địa phương hoặc các chuyên gia y tế, nếu phù hợp.

Nếu bạn có một trường hợp khẩn cấp về y tế và cần gọi 911, hãy thông báo cho nhân viên hỗ trợ rằng bạn đang có hoặc đang được theo dõi xác định bệnh COVID-19. Nếu có thể, hãy đeo khẩu trang trước khi dịch vụ y tế khẩn cấp đến nơi.

Ngưng cách ly tại nhà

Bệnh nhân được xác nhận nhiễm COVID-19 nên được điều trị cách ly tại nhà cho đến khi nguy cơ lây truyền thứ phát sang người khác được cho là thấp. Quyết định ngừng biện pháp phòng ngừa cách ly tại nhà nên được đưa ra trong từng trường hợp cụ thể, với sự tư vấn của các nhà cung cấp dịch vụ chăm sóc sức khỏe và các sở y tế tiểu bang và địa phương.

Để biết thêm thông tin hãy truy cập: www.cdc.gov/COVID19

TUYÊN BỐ MIỄN TRỪ TRÁCH NHIỆM: Thông tin về COVID-19 đang thay đổi nhanh chóng và các tài liệu sẽ được cập nhật tương ứng.
Ngày 6 tháng 3 năm 2020