

Bệnh vi-rút corona 2019 (COVID-19): Phòng ngừa

Cách phòng ngừa tốt nhất là không tiếp xúc với vi-rút SARS-CoV-2. FDA đã phê duyệt các vắc-xin để ngăn ngừa COVID-19 ở những người trên 18 tuổi (một vắc-xin đã được phê duyệt cho những người dưới 16 tuổi). Phụ nữ đang mang thai hoặc cho con bú có thể chọn tiêm phòng. Các nhóm chuyên gia, bao gồm ACOG và CDC, khuyến khích phụ nữ mang thai và đang cho con bú trao đổi với nhà cung cấp chăm sóc sức khỏe của họ về vắc-xin.

Vắc-xin đang được triển khai cho công chúng theo từng giai đoạn. Hỏi cơ quan y tế địa phương của quý vị để biết các kế hoạch triển khai tại cộng đồng của quý vị. Các vắc-xin này được tiêm dưới dạng một mũi tiêm (tiêm) vào cơ cánh tay. Có thể tiêm vắc-xin 1 liều hoặc 2 liều. Nếu quý vị tiêm vắc-xin 2 liều, liều thứ hai được tiêm sau liều thứ nhất vài tuần.

Trong thời kỳ đại dịch, điều đặc biệt quan trọng là phải duy trì các loại vắc-xin được khuyến nghị cho các bệnh khác. Điều này càng đúng nếu quý vị có nhiều nguy cơ mắc bệnh nặng do COVID-19, cúm hoặc viêm phổi. Điều này bao gồm người lớn tuổi và những người mắc một số tình trạng sức khỏe lâu dài (mạn tính). Tiêm vắc-xin cúm hàng năm được khuyến cáo cho tất cả mọi người từ 6 tháng tuổi trở lên, trừ một số trường hợp ngoại lệ. Các chuyên gia y tế khuyến khích vắc-xin cúm để bảo vệ quý vị và những người khác. Vắc-xin cúm giúp bảo vệ những người có nguy cơ cao mắc bệnh nghiêm trọng và giảm bớt sự căng thẳng cho các bệnh viện trong đại dịch COVID-19.

Hủy bỏ đi du lịch hoặc đi chơi khác

Được thông báo về COVID-19 trong khu vực của quý vị. Làm theo các hướng dẫn của địa phương khi ở nơi công cộng. Nên biết rằng các sự kiện trong cộng đồng của quý vị có thể bị hoãn hoặc hủy như các sự kiện thể thao và trường học. Quý vị có thể được khuyến khích không nên tham dự các nơi tụ tập đông người.

Quý vị sẽ được khuyến khích ở cách người khác ít nhất 6 feet (khoảng 2 mét) càng nhiều càng tốt. Điều này được gọi là “giữ khoảng cách với mọi người”. Quý vị có thể được khuyến khích ở nhà và cách ly bản thân càng nhiều càng tốt nếu COVID-19 có trong khu vực của quý vị. Quý vị có thể nghe thấy các thuật ngữ như “tự cách ly”, “cách ly”, “ở nhà”, và “cách ly tại chỗ”.

CDC khuyến khích mọi người không nên đi du lịch đến các khu vực bùng phát COVID-19 ngay bây giờ vì bất kỳ lý do nào không khẩn cấp. Để biết các tư vấn về du lịch CDC mới nhất, truy cập [trang web của CDC](http://www.cdc.gov/coronavirus/2019-ncov/travelers) tại www.cdc.gov/coronavirus/2019-ncov/travelers. Đừng đi du lịch hoặc đi lại không cần thiết ngay bây giờ.

Khi quý vị ở nhà

- Rửa tay thường xuyên. Sử dụng xà phòng và nước máy sạch trong ít nhất 20 giây.

- Nếu quý vị không có xà phòng và nước, thường xuyên sử dụng chất khử trùng tay chứa cồn. Đảm bảo nó có ít nhất 60% cồn.
- Đừng chạm vào mắt, mũi hoặc miệng trừ khi tay quý vị sạch.
- Không hôn ai đó bị bệnh.
- Nếu quý vị cần ho hoặc hắt hơi, ho hoặc hắt hơi vào khăn giấy. Sau đó vứt khăn giấy vào thùng rác. Nếu quý vị không có khăn giấy, ho hoặc hắt hơi vào khuỷu tay áo.
- Khi có thể, đừng chạm vào các bề mặt “thường xuyên chạm vào” như tay nắm cửa và tay cầm, tay nắm tủ và công tắc đèn.
- Vệ sinh bề mặt nhà thường xuyên chạm vào bằng chất khử trùng. Điều này bao gồm bề mặt bàn, máy in, điện thoại, quầy bếp, bàn, tay nắm cửa tủ lạnh, bề mặt phòng tắm và bất kỳ bề mặt nào. Theo sát hướng dẫn trên nhãn chất khử trùng. Vào trang web vệ sinh chi tiết của CDC tại www.cdc.gov/coronavirus/2019-ncov/prepare/cleaning-disinfection.html.
- Kiểm tra vật tư tại nhà quý vị. Cân nhắc giữ lượng cấp thuốc, thực phẩm và các vật dụng cần thiết khác trong 2 tuần.
- Lập kế hoạch chăm sóc trẻ em, công việc và cách để giữ liên lạc với những người khác. Biết ai sẽ giúp quý vị nếu quý vị bị bệnh.
- Đừng ở gần những người bị bệnh.
- Hiện tại không có bằng chứng nào cho thấy động vật lây lan SARS-CoV-2. Nhưng tốt hơn là luôn rửa tay sau khi chạm vào bất kỳ động vật nào. Không chạm vào động vật có thể bị bệnh.
- Không dùng chung dụng cụ ăn hoặc uống với người bệnh.

Nếu quý vị rời khỏi nhà



- Giữ khoảng cách ít nhất 6 feet (khoảng 2 mét) so với tất cả mọi người. Điều này được gọi là “giữ khoảng cách với mọi người”.
- Khi có thể, đừng chạm vào các bề mặt chung “thường xuyên chạm vào” như tay nắm cửa và tay cầm, tay nắm tủ và công tắc đèn. Nếu quý vị chạm vào những bề mặt này, hãy thử vệ sinh chúng trước bằng khăn lau khử trùng. Hoặc chạm vào chúng bằng khăn giấy hoặc khăn.
- Thường xuyên sử dụng chất khử trùng tay chứa cồn. Đảm bảo nó có ít nhất 60% cồn.
- Đừng chạm vào mắt, mũi hoặc miệng trừ khi tay quý vị sạch.
- Nếu quý vị cần ho hoặc hắt hơi, ho hoặc hắt hơi vào khăn giấy. Sau đó vứt khăn giấy vào thùng rác. Nếu quý vị không có khăn giấy, ho hoặc hắt hơi vào khuỷu tay áo.
- Không tham dự các nơi tụ tập đông người nếu có thể. Nếu quý vị tham dự các nơi tụ tập đông người, làm theo quy tắc giãn cách xã hội. Không dùng chung thức ăn hoặc vật dụng cá nhân như chai nước.
- CDC khuyên nên đeo khẩu trang bằng vải có từ hai lớp vải thoáng khí trở lên khi ở nơi công cộng hoặc khi ở trong nhà với những người không sống cùng quý vị. Hoặc quý vị có thể mang khẩu trang giấy dùng một lần với khẩu trang vải bên ngoài. Quý vị có thể cần làm khẩu trang vải của riêng mình. CDC có [hướng dẫn về cách làm khẩu trang](#). Đeo khẩu trang sao cho khẩu trang che cả mũi và miệng của quý vị.
- CDC khuyên tất cả những người trên 2 tuổi nên đeo khẩu trang vải ở những nơi công cộng khi xung quanh những người bên ngoài gia đình của họ, đặc biệt là khi khó giãn cách xã hội. Ví dụ, đeo khẩu trang ở những nơi đông dân cư như giao thông công cộng, các cuộc biểu tình và tuần hành công cộng, và các cửa hàng, quán bar và nhà hàng đông đúc. Khẩu trang vải có thể giúp ngăn chặn những người mắc COVID-19 lây lan vi-rút sang người khác. Khẩu trang vải có nhiều khả năng làm giảm lây lan COVID-19 khi những người ở công cộng sử dụng rộng rãi khẩu trang.
- Một số người không nên đeo khẩu trang. Điều này bao gồm:
 - Trẻ em dưới 2 tuổi
 - Bất cứ ai có tình trạng sức khỏe, phát triển hoặc sức khỏe tâm thần có thể trở nên tồi tệ hơn do đeo khẩu trang
 - Bất cứ ai đang bất tỉnh hoặc không thể gỡ ra khỏi mặt mà không có sự giúp đỡ. Xem hướng dẫn của CDC [về người không nên đeo khẩu trang](#).

Nếu quý vị đang nơi làm việc

- **Nếu quý vị chưa được tiêm phòng COVID-19 đầy đủ và tiếp xúc, hãy về nhà và ở nhà nếu quý vị cảm thấy bị bệnh theo bất kỳ cách nào.**
- Nói với người giám sát công việc của quý vị nếu quý vị khỏe mạnh nhưng sống cùng với người bị COVID-19.
- Giữ khoảng cách ít nhất 6 feet (khoảng 2 mét) so với tất cả mọi người.
- Đừng bắt tay với bất kỳ ai.
- Không tham gia các cuộc gặp mặt trực tiếp, hoặc hạn chế số lần tham gia. Gặp gỡ qua điện thoại hoặc video nếu có thể.
- Không sử dụng bàn, điện thoại, thiết bị hoặc văn phòng của người khác, nếu có thể.
- Rửa tay thường xuyên. Sử dụng xà phòng và nước máy sạch trong ít nhất 20 giây.
- Nếu quý vị không có xà phòng và nước, thường xuyên sử dụng chất khử trùng tay chứa cồn. Đảm bảo nó có ít nhất 60% cồn.

- Đừng chạm vào mắt, mũi hoặc miệng trừ khi tay quý vị sạch.
- CDC khuyên nên đeo khẩu trang bằng vải có từ hai lớp vải thoáng khí trở lên khi ở nơi công cộng hoặc khi ở trong nhà với những người không sống cùng quý vị. Quý vị có thể cần làm khẩu trang vải của riêng mình. CDC có [hướng dẫn về cách làm khẩu trang](#). Đeo khẩu trang sao cho khẩu trang che cả mũi và miệng của quý vị.
- Khi có thể, đừng chạm vào các bề mặt chung “thường xuyên chạm vào” như tay nắm cửa và tay cầm, tay nắm tủ và công tắc đèn. Nếu quý vị chạm vào những bề mặt này, vệ sinh chúng trước bằng khăn lau khử trùng. Hoặc chạm vào chúng bằng khăn giấy hoặc khăn.
- Sử dụng mỗi lúc bếp văn phòng một người.
- Xem xét không tụ tập uống cà phê hoặc chè hoặc ăn uống.
- Không ăn uống theo nhóm.
- Vệ sinh bề mặt nơi làm việc thường xuyên bằng chất khử trùng. Điều này bao gồm bề mặt bàn, máy phô-tô, máy in, điện thoại, quầy bếp, tay nắm cửa tủ lạnh, bề mặt phòng tắm và bất kỳ bề mặt nào khác.
- Đừng chạm vào dụng cụ làm việc cá nhân của người khác, chẳng hạn như điện thoại, bàn phím, bút, và các vật khác.
- Đừng chạm vào đồ ăn hoặc đồ uống của người khác.
- Nếu quý vị cần ho hoặc hắt hơi, ho hoặc hắt hơi vào khăn giấy. Sau đó vứt khăn giấy vào thùng rác. Nếu quý vị không có khăn giấy, ho hoặc hắt hơi vào khuỷu tay áo.

Nếu quý vị đã tiếp xúc với người mắc COVID-19

Nếu quý vị đã được tiêm phòng COVID-19 đầy đủ, quý vị không cần phải ở nhà tránh xa những người khác nếu quý vị đã bị phơi nhiễm.

Nếu quý vị chưa được tiêm phòng đầy đủ và đã tiếp xúc với người bị nghi ngờ mắc COVID-19 hoặc đã xét nghiệm dương tính với vi-rút:

- Gọi cho nhà cung cấp chăm sóc sức khỏe của quý vị và làm theo tất cả các hướng dẫn. Ở nhà tránh xa những người khác và theo dõi sức khỏe của mình. Đây được gọi là cách ly. CDC khuyên quý vị nên cách ly để giúp ngăn chặn sự lây lan của COVID-19 khi quý vị đã tiếp xúc với người bị nhiễm bệnh. CDC vẫn hỗ trợ cách ly trong 14 ngày sau khi phơi nhiễm, nhưng họ nhận ra sự khó khăn đối với nhiều người cần phải làm việc. CDC hiện đề xuất hai lựa chọn về thời gian nên tiến hành cách ly. **Nếu quý vị đã tiếp xúc nhưng không có các triệu chứng, quý vị có thể ngừng cách ly:**
 - 10 ngày sau khi phơi nhiễm nếu quý vị không làm xét nghiệm chẩn đoán (siêu vi), hoặc
 - 7 ngày sau khi có kết quả xét nghiệm siêu vi âm tính.
- Đo thân nhiệt quý vị mỗi sáng và tối trong 14 ngày sau khi phơi nhiễm. Đây là cách để kiểm tra sốt. Lưu giữ hồ sơ của các chỉ số. Nếu có thể, hãy tránh xa những người khác, đặc biệt là những người có nguy cơ bị bệnh nặng do COVID-19 cao hơn.
- Theo dõi các triệu chứng của vi-rút như ho hoặc khó thở. Nếu quý vị xuất hiện bất kỳ triệu chứng nào, cách ly bản thân ngay lập tức. Gọi cho nhà cung cấp của quý vị trước khi đi đến bất kỳ phòng khám hoặc bệnh viện nào. Xem [hướng dẫn kiểm tra triệu chứng của CDC](#).

- Các giới hạn của quý vị sẽ khác nếu quý vị đã nhiễm COVID-19 trong 3 tháng qua nhưng đã hồi phục hoàn toàn mà không có triệu chứng và quý vị đã tiếp xúc với người mắc COVID-19. Nếu không có triệu chứng, quý vị không cần cách ly hoặc xét nghiệm lại. CDC không khuyến nghị xét nghiệm lại trừ khi quý vị có các triệu chứng của COVID-19 và các triệu chứng mới của quý vị không thể liên quan đến một bệnh khác. Liên lạc với nhà cung cấp chăm sóc sức khỏe nếu quý vị có bất cứ thắc mắc nào. Nếu quý vị có triệu chứng, hãy ở nhà. Nếu quý vị đã nhiễm COVID-19 cách đây hơn 3 tháng và bị phơi nhiễm trở lại, hãy điều trị như chưa từng mắc COVID-19 và ở nhà, hạn chế tiếp xúc với người khác, gọi cho nhà cung cấp của quý vị và theo dõi các triệu chứng.

Khi nào nên gọi cho nhà cung cấp chăm sóc sức khỏe của quý vị

Gọi cho nhà cung cấp chăm sóc sức khỏe của quý vị nếu quý vị nghĩ rằng quý vị có các triệu chứng của COVID-19. Các triệu chứng này có thể bao gồm sốt, ho và khó thở. Chúng cũng có thể bao gồm đau nhức cơ thể, đau đầu, ớn lạnh hoặc run rẩy liên tục kèm ớn lạnh, đau họng, mất vị giác hoặc mùi hoặc tiêu chảy. Đừng đi đến cơ sở chăm sóc sức khỏe trước khi nói chuyện với một nhà cung cấp chăm sóc sức khỏe.

Ngày sửa đổi gần nhất: 08/03/2021