

Đối với người bị nhiễm COVID-19, cũng như người có tiếp xúc

Người bị nhiễm vi-rút (hoặc bị bệnh):

Chuyên gia y tế đã xác nhận chẩn đoán bạn mắc COVID-19.

Người có tiếp xúc:

Bạn đã có tiếp xúc với người nào đó bị nhiễm COVID-19

- khi họ đang ở giai đoạn lây lan
 - ở khoảng cách dưới 2 mét (6 feet), trong tối thiểu 15 phút.
- Bạn có nguy cơ phát bệnh.

THÔNG TIN CHUNG VỀ COVID-19

COVID-19 là gì?

COVID-19 là một bệnh truyền nhiễm do vi-rút thuộc họ coronavirus gây ra.

Các triệu chứng của COVID-19 là gì?

- Sau khi có tiếp xúc với vi-rút, có thể mất đến 14 ngày bệnh mới biểu hiện các triệu chứng.
- Các triệu chứng chính là: sốt, ho, khó thở và mất vị giác và khứu giác.
- Các triệu chứng khác có thể bao gồm: đau họng, buồn nôn, nôn, nhức đầu, đau nhức cơ bắp, tiêu chảy và mệt mỏi cực độ.
- Đôi khi lại không có triệu chứng hoặc triệu chứng rất nhẹ, giống như cảm lạnh.
- Nhưng cũng có thể xảy ra các triệu chứng nhiễm trùng phổi nặng hơn, giống như viêm phổi.
- Trong một số trường hợp hiếm hoi, bệnh có thể gây tử vong. Nguy cơ tử vong cao hơn đối với người già và những người mắc bệnh mạn tính như tiểu đường, bệnh tim hoặc hô hấp hoặc những người có hệ miễn dịch rất yếu (bị ức chế miễn dịch).



Có cách điều trị COVID-19 không?

Hiện tại, không có vắc-xin ngừa cũng như chưa có cách điều trị COVID-19.

COVID-19 được lây truyền như thế nào?

- COVID-19 được lây truyền **trong không khí** thông qua các giọt chất lỏng bắn ra khi người bị nhiễm nói chuyện, ho hoặc hít hơi. Quá trình lây truyền cũng có thể thông qua phân.
- Người đã bị nhiễm vi-rút có thể truyền bệnh sớm nhất là 2 ngày trước khi bộc phát các triệu chứng và trong vài ngày sau khi các triệu chứng biểu hiện.
- Bạn cũng có thể bị nhiễm nếu chạm vào bề mặt hoặc đồ vật bị nhiễm COVID-19, rồi sau đó chạm vào miệng, mũi hoặc mắt của mình.
- Người bị nhiễm vi-rút nhưng không có triệu chứng (không có triệu chứng bị bệnh) cũng có thể lây lan vi-rút.



Santé publique yêu cầu **NGƯỜI BỊ NHIỄM (hoặc bị bệnh) và **NGƯỜI CÓ TIẾP XÚC VỚI** vi-rút phải tuân theo các khuyến nghị này để **NGĂN NGỪA LÂY LAN COVID-19 CHO NHỮNG NGƯỜI KHÁC.****

Ở NHÀ



Không đến những nơi công cộng (ví dụ: cửa hàng, nhà thuốc, cơ quan, trường học hoặc nhà giữ trẻ).

- Không sử dụng phương tiện công cộng (xe buýt, tàu điện ngầm, tàu hỏa).
- Nhờ bạn bè và người thân mua sắm giúp bạn (ví dụ: nhu yếu phẩm, đơn thuốc) và đặt hàng hóa mua được ở cửa trước HOẶC sử dụng dịch vụ giao hàng tận nhà.
- Không đến thăm hỏi người khác VÀ không mời khách (gia đình, cha mẹ, bạn bè) vào nhà bạn.
- **Nếu bạn bắt buộc phải đến phòng khám y tế hoặc bệnh viện vì lý do sức khỏe:**
 - Trước khi bạn rời đi, hãy thông báo cho phòng khám hoặc bệnh viện rằng bạn đã mắc hoặc đã tiếp xúc với COVID-19.
 - Sử dụng phương tiện cá nhân (nếu có thể).
 - Nếu không phải là trường hợp khẩn cấp, hãy đặt lịch hẹn trước khi đến.
 - Nếu là trường hợp cấp cứu, khi bạn gọi 911 hoặc đến phòng cấp cứu, hãy khai báo rằng bạn đã mắc hoặc đã bị tiếp xúc với COVID-19.
 - Đeo khẩu trang hoặc trang bị che mặt mọi lúc khi bạn ở gần người khác.
 - Giữ khoảng cách tối thiểu 2 mét (6 feet) với những người khác.

BẢO VỆ NHỮNG NGƯỜI THÂN SỐNG CÙNG BẠN

Giảm thiểu việc tiếp xúc với các thành viên khác trong gia đình bạn càng nhiều càng tốt.

- Đặc biệt tránh tiếp xúc với người già hoặc những người mắc bệnh mạn tính.
- Duy trì cách ly ở một phòng trong nhà bạn càng nhiều càng tốt, ngay cả khi ăn và ngủ.
- Đóng kín cửa phòng.
- Nếu bạn phải ở cùng phòng với người khác, hãy đeo khẩu trang hoặc trang bị che mặt và mũi.
- Nếu bạn không có khẩu trang, hãy giữ khoảng cách tối thiểu 2 mét (6 feet) với những người khác.



MẸO NGĂN NGỪA LÂY LAN

Rửa tay



- Rửa tay thường xuyên với xà phòng và nước, trong ít nhất 20 giây.
- Rửa tay trước khi ăn và sau khi đi vệ sinh.
- Sử dụng chất khử trùng có cồn nếu bạn không có xà phòng và nước.

Vệ sinh hô hấp



- Sử dụng khăn giấy khi bạn ho, xì mũi hoặc hắt hơi.
- Vứt bỏ khăn giấy đã sử dụng vào thùng rác càng sớm càng tốt và sau đó rửa tay.
- Nếu bạn không có khăn giấy, hãy ho hoặc hắt hơi vào khuỷu tay.

Thời điểm và cách đeo khẩu trang hoặc trang bị che mặt



- Sử dụng khẩu trang hoặc mảnh vải khác để che mũi và miệng nếu:
 - có ai đó ở cùng phòng với bạn, khoảng cách chưa đến 2 mét (6 feet),
 - hoặc bạn cần phải rời khỏi nhà vì lý do y tế.

Cách đeo khẩu trang hoặc trang bị che mặt

- Rửa tay trước và sau khi đeo khẩu trang hoặc trang bị che mặt.
- Điều chỉnh để đảm bảo khẩu trang hoặc trang bị che mặt nằm sát vào mặt bạn và che được mũi và miệng.
- Tránh chạm vào khẩu trang hoặc trang bị che mặt khi đã ở đúng vị trí.
- Tránh chạm vào mắt bạn.
- Đổi khẩu trang ngay khi trở nên ẩm ướt, bẩn hoặc hư hỏng.
- Vứt bỏ hoặc giặt (nếu là loại có thể sử dụng lại) sau mỗi lần sử dụng.
- Rửa tay sau khi tháo bỏ khẩu trang hoặc trang bị che mặt.
- Không dùng chung khẩu trang hoặc trang bị che mặt của bạn với người khác.

Bồn vệ sinh và phòng vệ sinh



- Nếu có thể, hãy dành một phòng vệ sinh chỉ sử dụng cá nhân cho riêng bạn.
 - Nếu điều đó là không thể, hãy dành một chiếc khăn chỉ sử dụng cá nhân cho riêng bạn và khử trùng mọi thứ bạn chạm vào sau mỗi lần sử dụng (ví dụ: tay cầm, công tắc, bồn vệ sinh, vòi nước).
- Đóng nắp bồn cầu trước khi xả nước, sau đó rửa tay.

Dùng chung đồ dùng



- Không dùng chung đĩa, đồ dùng, kính, khăn, đồ vải lanh hoặc quần áo của bạn với người khác.

MỆO DÀNH CHO NGƯỜI GIẶT RỬA VÀ VỆ SINH

Giặt rửa (quần áo và bát đĩa)



Nếu người khác giặt rửa, người đó phải rửa tay với xà phòng và nước ngay sau khi chạm vào quần áo hoặc bát đĩa của người đã bị nhiễm hoặc có tiếp xúc với vi-rút.

- Giặt quần áo và đồ vải lanh của người bị nhiễm bệnh bằng nước nóng và chất tẩy.
 - Không cần phải giặt tách riêng khỏi phần đồ giặt còn lại của gia đình.
 - Không giữ đồ giặt bẩn.
- Rửa chén đĩa và đồ dùng mà những người bị nhiễm hoặc có tiếp xúc đã sử dụng bằng nước rửa chén và nước thông thường của bạn.

Thùng



rác

- Vứt bỏ rác của những người bị nhiễm hoặc có tiếp xúc đã dùng chung với rác thải gia đình thông thường.
- Cột chặt túi rác.

Vệ sinh



- Mở cửa sổ (tùy thời tiết cho phép) thường xuyên để không khí thoát ra khỏi nhà và phòng nơi người bị nhiễm hoặc có tiếp xúc đang sinh sống.
- Vệ sinh và khử trùng, tối thiểu một lần trong ngày:
 - những bề mặt mà người bị nhiễm hoặc có tiếp xúc thường xuyên chạm vào (ví dụ: tay cầm, đầu giường, khung giường và đồ nội thất phòng ngủ khác), cũng như
 - nhà vệ sinh và bồn vệ sinh.
- Nếu có thể, những người bị nhiễm hoặc có tiếp xúc nên vệ sinh các phòng dành riêng cho họ sử dụng.
 - Nếu điều đó là không thể, hãy rửa tay thường xuyên sau khi tiếp xúc với người bị nhiễm hoặc có tiếp xúc hoặc với các đồ vật/bề mặt mà họ đã chạm vào (ví dụ: đầu giường, bát đĩa, v.v.).

Để **vệ sinh**, sử dụng xà phòng và nước hoặc các sản phẩm vệ sinh gia dụng thông thường.

Để **khử trùng**, sử dụng chất khử trùng thông thường của bạn hoặc chuẩn bị dung dịch một phần thuốc tẩy gia dụng pha với chín phần nước lạnh (ví dụ: 1 cốc thuốc tẩy pha với 9 cốc nước).

THEO DÕI SỨC KHỎE CỦA BẠN HÀNG NGÀY



Đo nhiệt độ của bạn hàng ngày, vào cùng một thời điểm trong ngày.
Nếu bạn đang dùng thuốc hạ sốt, hãy đợi ít nhất **4 giờ** sau khi dùng thuốc trước khi kiểm tra nhiệt độ của bạn.

NHỮNG VIỆC CẦN LÀM DỰA TRÊN TRIỆU CHỨNG CỦA BẠN

Nếu bạn có các triệu chứng nặng:

- Khó thở nghiêm trọng (ví dụ: không thể nói hai từ mà không phải dừng lại)
- Đau ngực dữ dội
- Rất khó giữ tỉnh táo vào ban ngày (khó hơn bình thường)
- Nhầm lẫn (khó khăn hơn so với việc hình thành suy nghĩ rõ ràng thông thường)
- Mất ý thức (ngất xỉu)

Hoặc đối với bất kỳ tình huống nào khác cần chăm sóc khẩn cấp:

1. **Hãy gọi số 911**
2. **Báo cho họ rằng bạn đã có hoặc đã bị tiếp xúc với COVID-19**

Người bị nhiễm vi-rút

(hoặc bị bệnh):

Nếu các triệu chứng của bạn trở nên tồi tệ hơn:

VỚI SỰ TRỢ GIÚP TỪ NGƯỜI NÀO ĐÓ NÓI ĐƯỢC TIẾNG ANH HOẶC PHÁP

1. **Hãy gọi số 514 644-4545 hoặc bác sĩ của riêng của bạn**
2. **Nói với họ rằng bạn đã bị nhiễm COVID-19**

Người có tiếp xúc:

Nếu bạn gặp bất kỳ triệu chứng nào sau đây:

- Sốt (trên 38 °C hoặc 100,4 °F)
- Ho hoặc ho trở nặng
- Khó thở
- Đau họng
- Tiêu chảy hoặc nôn
- Đột ngột mất khứu giác mà không bị nghẹt mũi và/hoặc mất vị giác

VỚI SỰ TRỢ GIÚP TỪ NGƯỜI NÀO ĐÓ NÓI ĐƯỢC TIẾNG ANH HOẶC PHÁP

1. **Hãy gọi số 514 644-4545**
2. **Nói với họ rằng bạn đã có tiếp xúc với COVID-19**

TIẾP CẬN DỊCH VỤ SỨC KHỎE DÀNH CHO COVID-19

Xét nghiệm, chăm sóc và điều trị COVID-19 là **miễn phí**, bất kể tình trạng nhập cư hoặc bảo hiểm y tế của người đó.

TÔI PHẢI TỰ CÁCH LY Ở NHÀ BAO LÂU?

Nếu bạn là nhân viên chăm sóc sức khỏe, hãy kiểm tra với văn phòng chăm sóc sức khỏe của bạn.

NHỮNG NGƯỜI KHÁC:

Nếu bạn có bất kỳ câu hỏi nào về thời điểm dừng tự cách ly, **VỚI SỰ TRỢ GIÚP TỪ NGƯỜI NÀO ĐÓ NÓI ĐƯỢC TIẾNG ANH HOẶC PHÁP**: hãy gọi số **514 644-4545** và làm theo hướng dẫn mà chuyên gia cung cấp cho bạn.

Người bị nhiễm vi-rút

(hoặc bị bệnh):

Nếu bạn không phải nhập viện điều trị tích cực cũng như không bị ức chế miễn dịch:

- thời gian tự cách ly có thể dừng sau 10 ngày tính từ khi các triệu chứng của bạn bắt đầu VÀ sau 2 ngày khi các triệu chứng của bạn biến mất.

Nếu bạn phải nhập viện điều trị tích cực:

- tự cách ly trong 21 ngày sau khi bộc phát các triệu chứng VÀ 2 ngày sau khi các triệu chứng của bạn biến mất.

Nếu bạn bị ức chế miễn dịch:

- tự cách ly trong 28 ngày sau khi bộc phát các triệu chứng VÀ 2 ngày sau khi các triệu chứng của bạn biến mất.

Người có tiếp xúc:

Nếu bạn không bộc phát các triệu chứng:

- thời gian tự cách ly có thể dừng sau 14 ngày tính từ lần tiếp xúc cuối cùng với người bị nhiễm.

Nếu bạn không thể tự cách ly mình với người bị nhiễm (ví dụ: nếu con bạn bị nhiễm) và bạn không bộc phát các triệu chứng:

- thời gian tự cô lập có thể dừng sau 14 ngày tính từ khi người bị nhiễm đã hồi phục.

Nếu bạn đã bộc phát các triệu chứng:

- hãy chờ ít nhất 10 ngày sau khi các triệu chứng bắt đầu VÀ 2 ngày sau khi các triệu chứng của bạn biến mất.

NẾU AI ĐÓ PHẢI TRỢ GIÚP BẠN THỰC HIỆN CÁC SINH HOẠT HÀNG NGÀY

(ví dụ: giúp ăn uống, đi vệ sinh, di chuyển trong nhà, v.v.)

- Nếu có thể, luôn luôn nhờ cùng một người trợ giúp bạn.
- Người đó phải dưới 65 tuổi, có sức khỏe tốt, không bị bệnh mạn tính (như bệnh tiểu đường) và không được dùng nhiều loại thuốc.
- Bất cứ khi nào bạn ở bên người trợ giúp mình, cả hai phải đeo khẩu trang hoặc trang bị che mặt.

TRƯỚC KHI GIÚP BẠN, NGƯỜI ĐÓ PHẢI:

1. Rửa tay



2. Đeo khẩu trang



3. Mang găng tay dùng một lần, nếu có thể



SAU KHI GIÚP BẠN, NGƯỜI ĐÓ PHẢI:

4. Tháo bỏ găng tay và vứt vào thùng rác có nắp đậy, tránh xa tầm tay trẻ em



5. Rửa tay



6. Tháo khẩu trang và vứt vào thùng rác có nắp đậy, tránh xa tầm tay trẻ em hoặc đem giặt (nếu có thể giặt được)



7. Rửa tay một lần nữa



Hãy nhận biết các dấu hiệu đau!

Yêu cầu trợ giúp nếu các phản ứng cảm xúc sau đây trở nên tồi tệ hoặc không còn kiểm soát được:

- Căng thẳng, lo lắng
- Phản ứng cảm xúc kéo dài trong một thời gian dài (cực kỳ buồn bã, khóc thường xuyên, khó chịu, v.v.)
- Cảm giác hoang loạn
- Những ý tưởng cứ xoáy mãi trong tâm trí, tràn ngập và làm bạn sợ hãi
- Tác động xã hội của COVID-19 (ví dụ: mất việc làm, khó khăn tài chính)

VỚI SỰ TRỢ GIÚP TỪ NGƯỜI NÀO ĐÓ NÓI ĐƯỢC TIẾNG ANH HOẶC PHÁP – HÃY GỌI SỐ 811 (đường dây nóng hoạt động 24/7)

Các chuyên gia y tế sẽ cung cấp tư vấn.

- Chọn tùy chọn **Info-Social**

Đối với những mối quan tâm khác liên quan đến sức khỏe của bạn hoặc của người thân

- Chọn tùy chọn **Info-Santé**



CỘNG ĐỒNG VÀ DỊCH VỤ XÃ HỘI ĐƯỢC CUNG CẤP TRÊN 200 NGÔN NGỮ – HÃY GỌI SỐ 211

Hoặc truy cập trang web: <https://www.211qc.ca>

Nhiều tổ chức đang cung cấp hỗ trợ (hỗ trợ thực phẩm, dịch vụ cho người già/gia đình, v.v.). Hãy gọi số 211 để tìm hiểu những cộng đồng và dịch vụ xã hội có sẵn gần bạn.

