

CÁC CÂU HỎI THƯỜNG GẶP VỀ VI-RÚT CORONA MỚI (COVID-19)

Những ai có thể được xét nghiệm COVID-19 tại các cơ sở chăm sóc của MaineHealth?

Xét nghiệm COVID-19 Khi có triệu chứng

Bất kỳ bệnh nhân nào của MaineHealth có triệu chứng của COVID-19 đều có thể được xét nghiệm. Các triệu chứng bao gồm: sốt hoặc ớn lạnh, mới bị mất vị giác hoặc khứu giác, mới bị ho, hụt hơi, đau cơ hoặc đau họng. Nếu quý vị gặp bất kỳ triệu chứng nào trong số này, vui lòng liên hệ với người chăm sóc của MaineHealth để được sắp xếp xét nghiệm nếu được chỉ định.

Những người có triệu chứng COVID-19 cần được chăm sóc tại bất kỳ cơ sở Chăm sóc Khẩn cấp nào của MaineHealth, các cơ sở Chăm sóc Không cần hẹn trước hoặc Khoa Cấp cứu của bệnh viện sẽ được đánh giá và xét nghiệm các triệu chứng COVID-19 nếu được chỉ định.

Xét nghiệm COVID-19 khi không có triệu chứng

Xét nghiệm khi không có triệu chứng dành cho các cá nhân đã là bệnh nhân của MaineHealth là những người không gặp phải triệu chứng COVID-19 nhưng:

- Có tiếp xúc đã biết với ca bệnh COVID-19 và/hoặc
- Có nguy cơ phơi nhiễm cao
Những người có tiếp xúc đã biết là những người đã ở trong vòng 6 feet trong ít nhất 30 phút với một người được chẩn đoán mắc COVID-19 đã xác nhận bằng xét nghiệm trong phòng thí nghiệm. Ví dụ:
 - Tiếp xúc trong hộ gia đình
 - Nhân viên chăm sóc sức khỏe thiết yếu và lực lượng phản ứng nhanh
 - Cư dân và nhân viên tại các cơ sở sinh sống theo nhóm
Ví dụ về những người có nguy cơ cao bao gồm:
 - Những người trở về từ các tiểu bang có tỷ lệ nhiễm COVID-19 cao hơn ở Maine
 - Những người đã tham gia vào các cuộc tụ tập đông người
 - Nhân viên của các doanh nghiệp có tiếp xúc trực tiếp, hàng ngày với người dân trong cộng đồng
 - Nhân viên chăm sóc sức khỏe thiết yếu và lực lượng phản ứng nhanh
 - Cư dân và nhân viên của các cơ sở sinh sống theo nhóm như nhà dưỡng lão và cơ sở chăm sóc dài hạn

Cần có giấy giới thiệu của người chăm sóc thuộc MaineHealth để được xét nghiệm khi không có triệu chứng. Xét nghiệm khi không có triệu chứng hiện không dành cho những người chưa phải là bệnh nhân của MaineHealth. Tại thời điểm này, MaineHealth không tham gia vào chương trình “lấy mẫu tầm bông và gửi đi” và “lệnh hiện hành” của Tiểu bang Maine.

Việc đến tham dự buổi hẹn khám, làm thủ thuật hoặc phẫu thuật có an toàn không?

Theo hướng dẫn của Thống đốc Mills và [CDC](#), MaineHealth đang nói lại các dịch vụ trên toàn hệ thống y tế của chúng tôi. Nếu quý vị có một bệnh trạng mạn tính hoặc bệnh nặng, việc thăm khám với bác sĩ và tiếp tục thực hiện các thủ thuật và phẫu thuật được khuyến nghị của quý vị là rất quan trọng. Trì hoãn chăm sóc có thể dẫn đến các biến chứng nghiêm trọng.

Sửa đổi: Tháng 7 năm 2020

Giữ cho quý vị an toàn trong khi cung cấp chăm sóc đặc biệt vẫn là ưu tiên của chúng tôi. Các biện pháp phòng ngừa an toàn mà chúng tôi đang thực hiện tại tất cả các cơ sở chăm sóc của MaineHealth bao gồm:

- [Hạn chế khách ghé đến](#) và bắt buộc đeo khẩu trang
- Sàng lọc bệnh nhân và nhân viên về các triệu chứng COVID-19
- Vệ sinh các bề mặt và rửa tay thường xuyên
- Mặc đồ bảo hộ cá nhân (personal protective equipment, PPE)
- Thực hiện theo hướng dẫn giãn cách xã hội nghiêm ngặt trong môi trường hoạt động của chúng tôi
- Chăm sóc bệnh nhân COVID-19 ở các khu vực riêng biệt với các bệnh nhân khác

COVID-19 là gì?

COVID-19 (còn được gọi là vi-rút corona mới) là một bệnh mới gây ra các triệu chứng giống như cúm. Vi-rút corona mới là một chủng vi-rút corona mới, chưa được xác định trước đó. Vi-rút gây bệnh vi-rút corona 2019 (COVID-19) không giống như các loại vi-rút corona thường lưu hành ở người và gây bệnh nhẹ, như cảm lạnh thông thường. Hầu hết các ca bệnh COVID-19 đều từ nhẹ đến trung bình. Một số người, đặc biệt là người lớn tuổi và những người có các tình trạng y tế mắc sẵn từ trước, có thể bị bệnh hô hấp nặng hoặc tử vong, nếu bị nhiễm bệnh. [Tìm hiểu thêm về COVID-19.](#)

Các triệu chứng khi nhiễm COVID-19 là gì?

Tình trạng bệnh được báo cáo từ các ca bệnh được xác nhận nhiễm bệnh do vi-rút corona 2019 (COVID-19) gây ra là từ có triệu chứng nhẹ đến bị bệnh nặng và tử vong. Các triệu chứng sau đây có thể xuất hiện **2-14 ngày sau khi phơi nhiễm.**

- Sốt
- Ho
- Hụt hơi
- Ớn lạnh
- Run rẩy nhiều lần kèm theo ớn lạnh
- Đau cơ
- Đau đầu
- Đau họng
- Vừa mới bị mất vị giác hoặc khứu giác

Nếu quý vị xuất hiện các dấu hiệu cảnh báo khẩn cấp của COVID-19, hãy tìm kiếm chăm sóc y tế ngay lập tức. Các dấu hiệu cảnh báo khẩn cấp bao gồm:

- Khó thở hoặc hụt hơi
- Đau hoặc áp lực dai dẳng ở ngực
- Vừa mới bị lú lẫn hoặc không thể ngồi dậy được
- Môi hoặc mặt xanh

Danh sách này không đầy đủ. Vui lòng tham khảo ý kiến của người chăm sóc y tế về bất kỳ triệu chứng nghiêm trọng hoặc liên quan nào. [Truy cập trang web CDC liên bang](#) để biết thông tin mới nhất về các dấu hiệu và triệu chứng của COVID-19.

Tôi bảo vệ bản thân và gia đình như thế nào?

Đeo khẩu trang.

- **Che miệng và mũi của quý vị bằng tấm vải che mặt khi ở gần người khác.**
- **Mặt nạ phẫu thuật hiện đang bắt buộc sử dụng tại tất cả các cơ sở chăm sóc của MaineHealth.** Một thành viên nhóm chăm sóc sẽ cung cấp khẩu trang cho quý vị khi quý vị đến.
- **Quý vị có thể lây truyền COVID-19 cho người khác ngay cả khi quý vị không cảm thấy bị bệnh.** Mọi người nên đeo khăn che mặt khi phải đến nơi công cộng, ví dụ như đến cửa hàng tạp hóa hoặc đi lấy các nhu yếu phẩm khác.
- Không nên đeo khăn che mặt cho trẻ nhỏ dưới 2 tuổi, bất cứ người nào bị khó thở, hoặc bất tỉnh, mất khả năng hoặc không thể tự tháo khăn che mà không có sự trợ giúp.
- Khăn che mặt bằng vải nhằm mục đích bảo vệ người khác trong trường hợp quý vị bị nhiễm bệnh.
- Tiếp tục duy trì khoảng cách tối thiểu 6 feet giữa quý vị với người khác. Khăn che mặt bằng vải không phải là một biện pháp thay thế cho giãn cách xã hội.

Rửa tay thường xuyên.

- **Rửa tay** thường xuyên với xà bông và nước trong ít nhất 20 giây, đặc biệt là sau khi quý vị ở nơi công cộng, hoặc sau khi xì mũi, ho hoặc hắt hơi.
- Nếu không có xà bông và nước, **hãy sử dụng dung dịch khử trùng tay có chứa ít nhất 60% cồn.** Thoa lên toàn bộ bề mặt của bàn tay và chà sát hai tay với nhau cho đến khi cảm thấy khô.
- **Tránh chạm vào mắt, mũi và miệng** bằng tay chưa rửa sạch.

Rửa tay thường xuyên.

- **Tránh tiếp xúc gần** với người bị bệnh
- **Giữ khoảng cách giữa quý vị và những người khác** nếu COVID-19 đang lan rộng trong cộng đồng của quý vị. Điều này đặc biệt quan trọng đối với những người có nguy cơ mắc bệnh cao hơn.

Hãy ở nhà nếu quý vị bị ốm.

- **Ở nhà** nếu quý vị bị ốm, ngoại trừ trường hợp cần được chăm sóc y tế.

Che mũi miệng khi ho và hắt hơi.

- **Che miệng và mũi** bằng khăn giấy khi ho hoặc hắt hơi hoặc dùng mặt trong khuỷu tay.
- **Vứt bỏ khăn giấy** vào thùng rác.
- **Rửa tay** ngay bằng xà bông và nước trong ít nhất 20 giây. Nếu không có xà bông và nước, hãy rửa tay bằng dung dịch khử trùng tay có chứa ít nhất 60% cồn.

Vệ sinh và khử trùng.

- **Vệ sinh VÀ khử trùng các bề mặt thường xuyên chạm hàng ngày.** Các bề mặt này bao gồm bàn, tay nắm cửa, công tắc đèn, mặt bàn, tay cầm, bàn làm việc, điện thoại, bàn phím, nhà vệ sinh, vòi và bồn rửa.
- **Nếu các bề mặt bị bẩn, hãy làm sạch chúng:** Sử dụng chất tẩy rửa hoặc xà bông và nước trước khi khử trùng.

[Truy cập trang web CDC liên bang](#) để biết thông tin mới nhất về cách bảo vệ chính mình và người thân.

Tôi nên làm gì nếu cảm thấy ốm?

- **Hãy ở nhà:** Những người bị bệnh nhẹ với COVID-19 thường có thể phục hồi tại nhà. Đừng rời khỏi nhà, ngoại trừ để được chăm sóc y tế. Không đến các khu vực công cộng.
- **Theo dõi các triệu chứng của quý vị.** Tìm kiếm chăm sóc y tế ngay lập tức nếu bệnh của quý vị trở nên tồi tệ hơn (ví dụ: nếu quý vị khó thở).
 - **Gọi cho bác sĩ trước khi đến:** Trước khi đến văn phòng bác sĩ hoặc phòng cấp cứu, hãy gọi điện trước và cho họ biết các triệu chứng của quý vị. Họ sẽ cho quý vị biết phải làm gì.
 - **Gọi 911 nếu quý vị gặp tình huống cấp cứu y tế:** Thông báo cho tổng đài viên rằng quý vị mắc hoặc nghĩ rằng mình có thể mắc COVID-19. Nếu có thể, hãy đeo khẩu trang trước khi nhân viên trợ giúp y tế đến.
- **Đeo khẩu trang:** Che miệng và mũi của quý vị bằng tấm vải che mặt khi ở gần người khác.
 - Mặt nạ phẫu thuật hiện đang bắt buộc sử dụng tại tất cả các cơ sở chăm sóc của MaineHealth. Một thành viên nhóm chăm sóc sẽ cung cấp khẩu trang cho quý vị khi quý vị đến.
 - Quý vị có thể lây truyền COVID-19 cho người khác ngay cả khi quý vị không cảm thấy bị bệnh. Mọi người nên đeo khăn che mặt khi phải đến nơi công cộng, ví dụ như đến cửa hàng tạp hóa hoặc đi lấy các nhu yếu phẩm khác.
 - Không nên đeo khăn che mặt cho trẻ nhỏ dưới 2 tuổi, bất cứ người nào bị khó thở, hoặc bất tỉnh, mất khả năng hoặc không thể tự tháo khăn che mà không có sự trợ giúp.
 - Khăn che mặt bằng vải nhằm mục đích bảo vệ người khác trong trường hợp quý vị bị nhiễm bệnh.
 - Tiếp tục duy trì khoảng cách tối thiểu 6 feet giữa quý vị với người khác. Khăn che mặt bằng vải không phải là một biện pháp thay thế cho giãn cách xã hội.
- **Tránh sử dụng phương tiện giao thông công cộng:** Tránh sử dụng phương tiện giao thông công cộng, đi chung xe hoặc taxi.
Tách mình khỏi những người khác trong nhà của quý vị.
- **Tránh xa những người khác:** Quý vị nên ở trong một “phòng bệnh” cụ thể và tránh xa những người khác trong nhà quý vị. Sử dụng một phòng tắm riêng, nếu có.
- **Hạn chế tiếp xúc với vật nuôi & động vật:** Quý vị nên hạn chế tiếp xúc với vật nuôi và các động vật khác càng nhiều càng tốt, giống như việc quý vị không nên ở gần những người khác.
 - Mặc dù chưa có báo cáo về việc vật nuôi hoặc các động vật khác bị nhiễm COVID-19, nhưng vẫn có khuyến cáo rằng những người nhiễm vi-rút hạn chế tiếp xúc với động vật cho đến khi biết thêm thông tin.
 - Khi có thể, hãy nhờ một thành viên khác trong gia đình chăm sóc vật nuôi của quý vị trong khi quý vị mắc COVID-19. Nếu quý vị phải chăm sóc vật nuôi hoặc ở gần động vật khi bị bệnh, hãy rửa tay trước và sau khi tiếp xúc với chúng.

- **Rửa tay:** Rửa tay thường xuyên bằng xà bông và nước trong ít nhất 20 giây. Điều này đặc biệt quan trọng sau khi xì mũi, ho hoặc hắt hơi; vào phòng tắm; và trước khi ăn hoặc chuẩn bị thức ăn.
- **Nước rửa tay sát khuẩn:** Nếu không có xà bông và nước, hãy sử dụng dung dịch khử trùng tay chứa cồn với ít nhất 60% cồn, thoa lên toàn bộ bề mặt của bàn tay và chà xát hai tay với nhau cho đến khi cảm thấy khô.
- **Xà bông và nước:** Xà bông và nước là lựa chọn tốt nhất, đặc biệt là nếu tay bị bẩn nhìn thấy rõ.
- **Tránh chạm:** Tránh chạm vào mắt, mũi và miệng bằng tay chưa rửa sạch.
- **Không dùng chung:** Không dùng chung bát đĩa, ly uống nước, cốc, dụng cụ ăn uống, khăn hoặc giường với người khác trong nhà quý vị.
- **Rửa thật sạch sau khi sử dụng:** Sau khi sử dụng những vật dụng này, rửa kỹ bằng xà bông và nước hoặc cho vào máy rửa chén bát.
- **Vệ sinh và khử trùng:** Thường xuyên làm sạch các bề mặt được chạm vào nhiều trong phòng bệnh và phòng tắm của quý vị. Cho phép người khác làm sạch và khử trùng bề mặt ở những khu vực chung, nhưng không phải phòng ngủ và phòng tắm của quý vị.
 - Nếu một người chăm sóc hoặc người nào khác cần dọn dẹp và khử trùng phòng bệnh hoặc phòng tắm của người ốm, thì chỉ nên làm như vậy khi cần thiết. Người chăm sóc/người nào khác đó nên đeo khẩu trang và chờ càng lâu càng tốt sau khi người bệnh đã sử dụng phòng tắm.
 - Các bề mặt được chạm nhiều bao gồm điện thoại, điều khiển từ xa, quầy bếp, mặt bàn, tay nắm cửa, đồ đạc trong phòng tắm, nhà vệ sinh, bàn phím, máy tính bảng và bàn cạnh giường ngủ.
- **Làm sạch và khử trùng các khu vực có thể có máu, phân hoặc chất dịch cơ thể trên đó.**
- **Chất tẩy rửa gia dụng và chất khử trùng:** Làm sạch khu vực hoặc vật dụng bằng xà bông và nước hoặc chất tẩy rửa khác nếu bẩn. Sau đó, sử dụng một chất khử trùng gia dụng.
 - Hãy chắc chắn làm theo các hướng dẫn trên nhãn để đảm bảo sử dụng sản phẩm an toàn và hiệu quả. Nhiều sản phẩm khuyến nghị giữ cho bề mặt ướt trong vài phút để đảm bảo vi trùng bị tiêu diệt. Nhiều sản phẩm cũng khuyến nghị các biện pháp phòng ngừa như đeo găng tay và đảm bảo hệ thống thông gió của quý vị hoạt động tốt trong quá trình sử dụng sản phẩm.
 - Hầu hết các chất khử trùng gia dụng đã đăng ký EPA đều có hiệu quả. Hướng dẫn khử trùng của CDC

[Truy cập trang web CDC liên bang](#) để biết thông tin mới nhất về những việc cần làm nếu quý vị cảm thấy ốm.

Vi-rút lây lan như thế nào?

Vi-rút được cho là lây lan chủ yếu từ người sang người:

- Giữa những người tiếp xúc gần với nhau (trong khoảng 6 feet).
- Thông qua các giọt bắn được tạo ra khi người nhiễm bệnh ho, hắt hơi hoặc nói chuyện.
- Những giọt này có thể rơi vào miệng hoặc mũi của những người ở gần hoặc có thể hít vào phổi.
Một người không nhất thiết phải đang biểu hiện bệnh mới truyền bệnh cho người khác. Một số nghiên cứu gần đây cho thấy COVID-19 có thể lây lan bởi những người không có triệu

Vietnamese

MaineHealth

chứng. Cũng có khả năng một người có thể nhiễm COVID-19 khi chạm vào bề mặt hoặc vật có vi-rút trên đó, rồi sau đó chạm vào miệng, mũi hoặc mắt của chính họ.

[Truy cập trang các Câu hỏi Thường gặp của CDC](#) để biết những thông tin mới nhất về cách vi-rút lây lan.

Tôi có nên làm xét nghiệm không?

Nếu quý vị xuất hiện bất kỳ triệu chứng COVID-19 nào được mô tả ở trên, vui lòng ở nhà và gọi cho nhà cung cấp dịch vụ chăm sóc sức khỏe của quý vị. Bác sĩ sẽ quyết định xem quý vị có cần được xét nghiệm hay không. Truy cập [trang web của CDC](#) liên bang để biết những thông tin mới nhất về xét nghiệm COVID-19.