

# Vi-rút Corona **Chủng Mới** (COVID-19): **Hướng Dẫn** Dành Cho Người **Chăm Sóc**

## Tóm tắt các thay đổi ngày 9 tháng 3 năm 2021

- Bổ sung thông tin mới cho những người đã được chủng ngừa.

## Lập Kế Hoạch

Nếu quý vị đang chăm sóc cho ai đó có nguy cơ cao bị ốm rất nặng nếu mắc COVID-19, quý vị nên:

- Liên hệ với nhà cung cấp dịch vụ chăm sóc sức khỏe của họ để hỏi về cách có thêm các loại thuốc cần thiết phòng trường hợp quý vị và người thân của mình cần ở nhà trong thời gian dài.
- Nếu quý vị không thể có thêm thuốc, hãy cân nhắc sử dụng dịch vụ đặt thuốc qua đường bưu điện.
- Hãy chắc chắn là quý vị có các loại thuốc và tiếp liệu y tế không cần theo toa (giấy ăn, v.v.) để điều trị cúm và các triệu chứng khác.
- Đảm bảo rằng quý vị có đủ tiếp liệu y tế (oxy, chăm sóc tình trạng đại tiểu tiện không tự chủ, lọc máu, chăm sóc vết thương) và có kế hoạch dự phòng để có thêm tiếp liệu.
- Đảm bảo rằng người thân của quý vị có sẵn thực phẩm không dễ ôi thiu.
- Xác định người có thể chăm sóc cho người thân của quý vị nếu quý vị bị ốm. Giữ liên lạc với những người khác qua điện thoại hoặc email. Quý vị có thể cần nhờ bạn bè, gia đình, hàng xóm, nhân viên y tế cộng đồng, v.v... giúp đỡ.
- Lập danh sách liên hệ khẩn cấp.

## Thực Hiện Phòng Ngừa

- Cả quý vị và người thân của mình đều nên đeo đồ che mặt bằng vải. Đồ che mặt bằng vải là bất cứ thứ gì che hoàn toàn miệng và mũi của quý vị, đồng thời vừa khít an toàn với hai bên mặt và dưới cằm. Nó phải được làm từ hai hoặc nhiều lớp vải dệt chắc chắn với dây buộc hoặc dây quai vòng qua đầu hoặc sau tai của quý vị. (Xem thêm thông tin về đồ che mặt ở cuối phần này).
- Đảm bảo môi trường chăm sóc của quý vị sạch sẽ. Vệ sinh và khử trùng các đồ vật và bề mặt thường xuyên chạm vào (ví dụ: bàn, tay nắm cửa, công tắc đèn, tay cầm, bàn làm việc, nhà vệ sinh, vòi rửa, bồn rửa và điện thoại di động). Xem danh sách chất khử trùng đã đăng ký với EPA giúp diệt COVID-19.
- Rửa tay thường xuyên với xà phòng và nước trong ít nhất 20 giây, đặc biệt là sau khi xì mũi, ho hoặc hắt hơi hay sau khi ở nơi công cộng.
- Nếu không có xà phòng và nước, sử dụng nước rửa tay khử trùng có chứa ít nhất 60% độ cồn.
- Tránh chạm vào mặt, mũi và mắt.
- Trong phạm vi có thể, tránh chạm vào các bề mặt thường xuyên tiếp xúc ở nơi công cộng - nút bấm thang máy, tay nắm cửa, lan can, bắt tay với người khác, v.v... Sử dụng khăn giấy hoặc tay áo để che bàn tay hoặc ngón tay nếu quý vị phải chạm vào thứ gì đó.
- Nếu cần thêm thực phẩm, hãy cân nhắc các cách nhờ gia đình, mạng lưới các tổ chức xã hội hay cửa hàng thương mại mang thực phẩm đến nhà quý vị.

## Theo Dõi

- Chú ý đến các triệu chứng tiềm ẩn của COVID-19 bao gồm sốt, ho và thở gấp. Nếu quý vị cảm thấy quý vị xuất hiện các triệu chứng đó, hãy gọi cho bác sĩ của quý vị.
- Nếu người thân của quý vị xuất hiện các dấu hiệu cảnh báo khẩn cấp của COVID-19, hãy tìm kiếm chăm sóc y tế ngay lập tức. Ở người lớn, các dấu hiệu cảnh báo khẩn cấp:
  - Khó thở hoặc thở gấp
  - Đau hoặc tức ngực kéo dài
  - Mới bị lú lẫn hoặc không thể tỉnh táo
  - Môi hoặc mặt tái xanh

(Danh sách này không phải là danh sách đầy đủ. Vui lòng tham vấn nhà cung cấp dịch vụ y tế của quý vị để biết các triệu chứng nghiêm trọng hoặc đáng quan ngại khác).

## Nếu Người Thân Của Quý Vị Bị Nhiễm Trùng Đường Hô Hấp

- Nếu người thân của quý vị có các triệu chứng, hãy tuân thủ các khuyến nghị của CDC trong [Chăm Sóc Người Bị Bệnh Tại Nhà](#) dành cho thành viên trong hộ gia đình, vợ/chồng/bạn tình gần gũi và người chăm sóc trong môi trường không phải là môi trường chăm sóc sức khỏe của bệnh nhân đã được phòng xét nghiệm khẳng định mắc COVID-19 có triệu chứng hoặc bệnh nhân đang được kiểm tra theo dõi.
- Đảm bảo rằng không gian nơi quý vị chăm sóc cho bệnh nhân thông khí tốt như có điều hòa không khí hay cửa sổ mở, nếu điều kiện thời tiết cho phép.
- Hạn chế tiếp xúc và tránh xa người thân của quý vị nhiều nhất có thể nhưng vẫn chăm sóc được cho họ.
  - Hạn chế trao đổi đồ vật trực tiếp giữa quý vị và người thân của quý vị bằng cách đưa khay đựng thức ăn thay vì đưa và nhận từng đồ vật.
  - Đưa nhiệt kế cho người thân của quý vị thay vì đặt nhiệt kế vào miệng họ.
  - Khi nói chuyện với họ, hãy đứng xa sáu feet.
- Trong thời gian bị bệnh, nếu có thể, hãy để người thân của quý vị ở trong một phòng ngủ và nếu có thể dành riêng một nhà vệ sinh cho họ.
- Khi dọn dẹp phòng của họ, hãy đảm bảo khử trùng và làm sạch mọi bề mặt trước khi cho phép các thành viên khác trong hộ gia đình sử dụng lại căn phòng đó.

Centers for Disease Control and Prevention (CDC, Trung Tâm Kiểm Soát và Phòng Ngừa Dịch Bệnh) gần đây đã công bố hướng dẫn mới cho biết những người được chủng ngừa đầy đủ và bị phơi nhiễm với người mắc COVID-19 **không** bắt buộc phải cách ly kiểm dịch nếu họ đáp ứng tất cả các tiêu chí sau:

- Đã chủng ngừa đầy đủ (2 tuần trở lên sau khi tiêm liều thứ hai đối với vắc-xin tiêm 2 liều, hoặc 2 tuần trở lên sau khi tiêm đối với vắc-xin tiêm một liều).
- Không có triệu chứng kể từ lần phơi nhiễm với COVID-19 mới đây.

Những người được chủng ngừa đầy đủ vẫn nên theo dõi các triệu chứng trong 14 ngày sau khi họ bị phơi nhiễm. Họ cũng nên tiếp tục đeo khẩu trang, thực hành giãn cách xã hội và hạn chế giao tiếp với những người xung quanh.

Có ngoại lệ trong hướng dẫn là các bệnh nhân nội trú và người cư trú ở những cơ sở chăm sóc sức khỏe đã được chủng ngừa nên tiếp tục cách ly kiểm dịch sau khi tiếp xúc với người mắc COVID-19.

Những người không đáp ứng đầy đủ các tiêu chí cần tiếp tục tuân thủ [hướng dẫn cách ly kiểm dịch hiện tại](#) (chỉ có bằng Tiếng Anh) sau khi tiếp xúc với người bị nghi ngờ hoặc xác nhận mắc COVID-19.

## Khi Quý Vị Đã Được Chủng Ngừa Đầy Đủ

Mọi người được coi là đã chủng ngừa đầy đủ khi đã qua:

- 2 tuần sau liều vắc-xin thứ hai của họ đối với các loại vắc-xin 2 liều như vắc-xin Pfizer hoặc Moderna hay
- 2 tuần sau liều vắc-xin một liều như vắc-xin Johnson & Johnson Janssen

Lưu ý: nếu chưa được 2 tuần kể từ khi tiêm hoặc nếu quý vị vẫn cần tiêm liều thứ hai, thì quý vị CHƯA được bảo vệ đầy đủ. Tiếp tục thực hiện tất cả [các bước phòng ngừa](#) cho đến khi quý vị được chủng ngừa đầy đủ.

Nếu quý vị đã được chủng ngừa đầy đủ:

- Quý vị có thể tụ họp trong nhà với những người đã được chủng ngừa đầy đủ mà không cần đeo khẩu trang.
- Quý vị có thể tụ họp trong nhà với những người chưa được chủng ngừa từ một hộ gia đình khác (ví dụ, đến thăm họ hàng là những người sống cùng nhau) mà không cần đeo khẩu trang, trừ khi bất kỳ ai trong số những người đó hoặc bất kỳ ai họ sống cùng có [nguy cơ cao bị bệnh nặng do COVID-19](#).
- Nếu quý vị đã ở gần một người mắc COVID-19, quý vị không cần phải tránh xa những người khác hoặc đi xét nghiệm trừ khi quý vị có các triệu chứng.
  - Tuy nhiên, nếu quý vị sống trong môi trường tập thể (như trung tâm cải huấn hoặc trại tạm giam hay nhà tập thể) và đã ở gần một người mắc COVID-19, quý vị vẫn nên tránh xa những người khác trong 14 ngày và đi xét nghiệm, ngay cả khi quý vị không có các triệu chứng.

Bất kể tình trạng chủng ngừa của quý vị ra sao, quý vị vẫn nên thực hiện các bước để [bảo vệ bản thân và người khác](#) khi ở trong môi trường công cộng. Điều này bao gồm đeo khẩu trang, giữ khoảng cách với những người khác ít nhất 6 feet (2 mét) và tránh đám đông cũng như không gian thông gió kém. Ngoài ra, quý vị vẫn nên tránh các buổi tụ họp quy mô vừa hoặc lớn và tiếp tục theo dõi [các triệu chứng của COVID-19](#), đặc biệt nếu quý vị đã ở gần một người bị bệnh.

Nguồn: [Centers for Disease Control and Prevention](#).

## Thông Tin Thêm Về Khẩu Trang

Có thể yêu cầu phải đeo thêm đồ bảo vệ, như khẩu trang hoặc mặt nạ bảo vệ ở nơi làm việc. Những người mắc các bệnh về phát triển, hành vi hoặc y tế khiến họ không thể đeo đồ che mặt có thể sử dụng tấm che mặt có màn che. Trẻ em trong các cơ sở chăm sóc trẻ, hội trại ban ngày và các trường Mẫu Giáo-lớp 12 cũng có thể sử dụng tấm che mặt.

Hướng dẫn từ Centers for Disease Control and Prevention (CDC) [khuyến nghị các chiến lược](#) để tăng độ vừa khít của khẩu trang nhằm làm chậm sự lây lan của COVID-19 hiệu quả hơn. Các chiến lược này bao gồm đeo khẩu trang vải bên ngoài khẩu trang phẫu thuật y tế, thắt nút dây đeo qua tai của khẩu trang phẫu thuật y tế, sử dụng vòng thắt khẩu trang hoặc sử dụng nylon che bên ngoài khẩu trang. Ngoài ra, Department of Health (DOH, Sở Y Tế) không khuyến khích sử dụng khẩu trang có van thở ra hoặc lỗ thông hơi, hoặc khăn rằn và khăn che một lớp. Điều quan trọng là phải đeo khẩu trang ở tất cả các môi trường công cộng, kết hợp với việc tiếp tục thực hiện các biện pháp y tế công cộng hiệu quả như chủng ngừa, giãn cách vật lý, vệ sinh tay, cách ly và cách ly kiểm dịch.

## Thêm Thông Tin và Nguồn Trợ Giúp về COVID-19

Cập nhật [tình hình COVID-19 hiện tại ở Washington](#), [các tuyên bố của Thống Đốc Inslee](#), [các triệu chứng](#) (chỉ có bằng Tiếng Anh), [cách vi-rút lây lan](#) (chỉ có bằng Tiếng Anh), và [cách thứ và thời điểm mọi người](#)

[nên xét nghiệm](#) (chỉ có bằng Tiếng Anh). Hãy xem [Các Câu Hỏi Thường Gặp](#) của chúng tôi (chỉ có bằng Tiếng Anh) để biết thêm thông tin.

Bản thân chủng tộc/dân tộc hoặc quốc tịch của một người không khiến họ có nguy cơ mắc COVID-19 cao hơn. Tuy nhiên, số liệu đang cho thấy các cộng đồng người da màu đang bị tác động không cân xứng bởi COVID-19. Nguyên nhân là do sự ảnh hưởng của tình trạng phân biệt chủng tộc, và đặc biệt là phân biệt chủng tộc có cấu trúc, khiến một số nhóm ít có cơ hội bảo vệ bản thân và cộng đồng của họ hơn. [Việc kỳ thị không giúp chống lại bệnh này](#) (chỉ có sẵn bằng Tiếng Anh). Chỉ chia sẻ những thông tin chính xác để giúp ngăn chặn các tin đồn và thông tin sai lệch lan truyền.

- [Sở Y Tế Bang Washington Vi-rút Corona Chủng Mới 2019 \(COVID-19\) Bùng Phát](#) (chỉ có sẵn bằng Tiếng Anh)
- [WA State Coronavirus Response \(COVID-19\)](#)
- [Tìm Sở Y Tế Địa Phương hay tại Quận của Quý Vị](#) (chỉ có sẵn bằng Tiếng Anh)
- [CDC Vi-rút Corona \(COVID-19\)](#)
- [Các Nguồn Trợ Giúp Giảm Kỳ Thi](#) (chỉ có sẵn bằng Tiếng Anh)

**Quý vị có thêm câu hỏi về COVID-19?** Hãy gọi đến đường dây nóng của chúng tôi: **1-800-525-0127**, Thứ Hai - Thứ Sáu, 6 giờ sáng đến 10 giờ tối, Quý vị có thêm câu hỏi? Hãy gọi đến đường dây nóng cung cấp thông tin về COVID-19 của chúng tôi: 1-800-525-0127

Thứ Hai - 6 giờ sáng đến 10 giờ tối, Thứ Ba - Chủ Nhật và các ngày lễ tiểu bang, 6 giờ sáng đến 6 giờ tối. Để yêu cầu dịch vụ thông dịch, ấn phím # khi họ trả lời và nói tên ngôn ngữ của quý vị. Nếu quý vị có câu hỏi về sức khỏe của mình, xét nghiệm COVID-19 hay kết quả xét nghiệm, vui lòng liên hệ với một nhà cung cấp dịch vụ chăm sóc sức khỏe.

Để yêu cầu tài liệu này ở định dạng khác, hãy gọi 1-800-525-0127. Khách hàng khiếm thính hoặc khó nghe, vui lòng gọi 711 ([Washington Relay](#)) (chỉ có sẵn bằng Tiếng Anh) hoặc gửi email tới [civil.rights@doh.wa.gov](mailto:civil.rights@doh.wa.gov).