

Bệnh vi-rút corona 2019 (COVID-19): Chăm sóc cho Bản thân hoặc Người khác

Nếu quý vị hoặc một thành viên trong gia đình có các triệu chứng của COVID-19, làm theo các hướng dẫn này để ngăn ngừa sự lây lan của vi-rút và kiểm soát các triệu chứng.

Nếu quý vị nghĩ rằng mình có các triệu chứng của COVID-19

- Ở nhà. Gọi nhà cung cấp chăm sóc sức khỏe của quý vị và nói với họ rằng quý vị có các triệu chứng của COVID-19. Làm điều này trước khi đi đến bất kỳ bệnh viện hoặc phòng khám nào. Tuân thủ các hướng dẫn của nhà cung cấp của quý vị. Quý vị có thể được khuyên nên tự cách ly tại nhà. Đây được gọi là tự cách ly. Quý vị sẽ được khuyên nên ở cách người khác ít nhất 6 feet (khoảng 2 mét) để ngăn ngừa lây lan COVID-19. Điều này được gọi là “giữ khoảng cách với mọi người”.
- Tránh xa công việc, trường học, và những nơi công cộng. Hạn chế tiếp xúc thân thể với các thành viên trong gia đình. Hạn chế người đến thăm. Không hôn bất cứ ai hoặc dùng chung dụng cụ ăn uống. Vệ sinh bề mặt quý vị chạm bằng chất khử trùng. Điều này để giúp ngăn chặn vi-rút lây lan.
- 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.
- 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 trên. 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.
- Không dùng chung thức ăn hoặc vật dụng cá nhân với những người trong gia đình của quý vị. Điều này bao gồm các vật dụng như dụng cụ ăn uống, khăn tắm và giường ngủ.
- Nếu quý vị cần đến bệnh viện hoặc phòng khám, mong rằng nhân viên y tế sẽ mặc các thiết bị bảo vệ như khẩu trang, áo choàng, găng tay và bảo vệ mắt. Quý vị có thể được yêu cầu đợi hoặc vào một khu vực riêng biệt. Điều này để ngăn chặn vi-rút có thể lây lan.
- Nói với các nhân viên chăm sóc sức khỏe về việc đi lại gần đây. Điều này bao gồm đi lại tại địa phương trên phương tiện giao thông công cộng. Nhân viên có thể cần tìm những người khác mà quý vị đã tiếp xúc.
- Làm theo tất cả các hướng dẫn nhân viên chăm sóc sức khỏe cung cấp cho quý vị.

Nếu quý vị đã được chẩn đoán mắc COVID-19

- Ở nhà và bắt đầu tự cách ly. Không rời khỏi nhà của quý vị, trừ khi quý vị cần phải được chăm sóc y tế. Không đi làm, đi học, hoặc đến các khu vực công cộng. Không sử dụng phương tiện giao thông công cộng hoặc taxi.

- Làm theo tất cả các hướng dẫn từ nhà cung cấp chăm sóc sức khỏe của quý vị. Gọi văn phòng của nhà cung cấp chăm sóc sức khỏe của quý vị trước khi đi. Họ có thể chuẩn bị và hướng dẫn quý vị. Điều này sẽ giúp ngăn chặn vi-rút lây lan.
- Nếu quý vị cần đến bệnh viện hoặc phòng khám, mong rằng nhân viên y tế sẽ mặc các thiết bị bảo vệ như khẩu trang, áo choàng, găng tay và bảo vệ mắt. Quý vị có thể được yêu cầu đợi hoặc vào một khu vực riêng biệt. Điều này để ngăn chặn vi-rút có thể lây lan.
- Đeo khẩu trang 2 lớp trở lên. Sử dụng khẩu trang vải có nhiều lớp vải dệt chặt, thoáng khí hoặc khẩu trang giấy dùng một lần với khẩu trang vải phía trên. Điều này để bảo vệ người khác khỏi mầm bệnh của quý vị. Nếu quý vị không thể đeo khẩu trang, những người chăm sóc của quý vị nên đeo. 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.
- Tránh xa khói của người khác ở trong nhà quý vị.
- Tránh tiếp xúc với vật nuôi và động vật.
- Không dùng chung thức ăn hoặc vật dụng cá nhân với những người trong gia đình của quý vị. Điều này bao gồm các vật dụng như dụng cụ ăn uống, khăn tắm và giường ngủ.
- 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.
- Rửa tay thường xuyên.

Tự chăm sóc ở nhà

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, khuyên phụ nữ mang thai và đang cho con bú trao đổi với nhà cung cấp chăm sóc sức khỏe của họ về việc tiêm phòng.

Vắc-xin đang được triển khai cho công chúng theo từng giai đoạn. Hỏi cơ quan y tế địa phương của quý vị về các kế hoạch triển khai của cộng đồng. 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.

Các biện pháp điều trị hiện tại chủ yếu nhằm mục đích giúp cơ thể quý vị trong khi chiến đấu với vi-rút. Điều này được gọi là chăm sóc hỗ trợ. Đối với COVID-19 nặng, quý vị có thể cần phải ở lại bệnh viện. Chăm sóc hỗ trợ bao gồm:

- **Nghỉ ngơi.** Điều này giúp cơ thể quý vị chống lại bệnh tật.
- **Giữ nước.** Uống chất lỏng là cách tốt nhất để ngăn ngừa mất nước. Cố gắng uống 6 đến 8 ly chất lỏng mỗi ngày, hoặc theo chỉ dẫn của nhà cung cấp của quý vị. Đồng thời hỏi nhà cung cấp của quý vị về loại chất lỏng nào là tốt nhất với quý vị. Đừng uống chất lỏng có chứa caffeine hoặc cồn.
- **Dùng thuốc giảm đau không cần toa (OTC).** Chúng được sử dụng để giúp giảm đau và hạ sốt. Làm theo hướng dẫn của nhà cung cấp chăm sóc sức khỏe của quý vị để biết sử dụng thuốc OTC nào.

Nếu quý vị đã được điều trị vì nghi ngờ hoặc xác nhận dương tính với COVID-19, làm theo tất cả các hướng dẫn của nhóm chăm sóc sức khỏe của quý vị. Điều này sẽ bao gồm khi nào quý vị được ngừng tự cách ly. Quý vị cũng có thể nhận được hướng dẫn về việc thay đổi vị trí để giúp quý vị thở, chẳng hạn như nằm úp trên bụng quý vị (tư thế nằm sấp). Nếu quý vị đã được điều trị ở bệnh viện và đã xuất viện, quý vị có thể được đưa về nhà với máy đo nồng độ ôxy trong máu. Đây là một thiết bị điện tử nhỏ mà quý vị kẹp trên đầu ngón tay. Nó đo lượng ôxy trong cơ thể quý vị. Làm theo hướng dẫn của nhóm chăm sóc sức khỏe của quý vị về việc sử dụng nó, cách họ sẽ liên lạc với quý vị và khi nào nên gọi cho họ.

FDA gần đây đã phê duyệt liệu pháp kháng thể đơn dòng để sử dụng khẩn cấp ở một số người có kết quả xét nghiệm vi-rút COVID-19 dương tính và có triệu chứng từ nhẹ đến trung bình nhưng không ở bệnh viện. Nó không được phổ biến rộng rãi và vẫn đang được điều tra nghiên cứu. Nó được phê duyệt cho những người từ 12 tuổi trở lên nặng khoảng 88 pound (40 kg) và có nguy cơ cao bị COVID-19 nghiêm trọng và phải nằm viện. Điều này bao gồm những người từ 65 tuổi trở lên và những người mắc một số bệnh mạn tính. Liệu pháp kháng thể đơn dòng **không** được phê duyệt cho những người:

- Đang nằm viện do COVID-19, **hoặc**
- Cần liệu pháp ôxy do COVID-19, **hoặc**
- Cần liệu pháp ôxy cho một tình trạng mạn tính và cần phải tăng lưu lượng ôxy vì COVID-19

Nếu quý vị đã từng được xác định dương tính với COVID-19, nhóm chăm sóc sức khỏe của quý vị có thể yêu cầu quý vị xem xét việc hiến huyết tương. Điều này được gọi là hiến huyết tương COVID-19. Huyết tương từ những người được phục hồi hoàn toàn từ COVID-19 có thể chứa kháng thể giúp chống lại COVID-19 ở những người hiện đang bị bệnh nặng. Các chuyên gia không biết mức độ an toàn của huyết tương từ bệnh nhân đã hồi phục COVID-19 hoặc nó hoạt động tốt như thế nào. Nghiên cứu vẫn tiếp tục. FDA đã phê duyệt sử dụng huyết tương trong trường hợp cấp cứu ở một số người bị COVID-19 nghiêm trọng hoặc đe dọa tính mạng.

Chăm sóc tại nhà cho người bệnh

- Làm theo tất cả các hướng dẫn từ nhân viên chăm sóc sức khỏe.
- Rửa tay thường xuyên.
- Mặc quần áo bảo hộ theo chỉ dẫn.
- Đảm bảo người bệnh đeo khẩu trang. Nếu họ không thể đeo khẩu trang, đừng ở cùng phòng với người đó. Nếu quý vị phải ở trong cùng một phòng, đeo khẩu trang. Khi đeo khẩu trang, đảm bảo sao cho khẩu trang che cả mũi và miệng.
- Theo dõi các triệu chứng của người bệnh.
- Vệ sinh bề mặt nhà thường xuyên bằng chất khử trùng. Điều này bao gồm điện thoại, quầy bếp, tay nắm cửa tủ lạnh, bề mặt phòng tắm và bất kỳ bề mặt nào khác.
- Đừng để bất kỳ ai dùng chung vật dụng gia đình với người bệnh. Điều này bao gồm các dụng cụ ăn uống, khăn tắm, khăn trải giường hoặc chăn.
- Vệ sinh kỹ vải và giặt kỹ.
- Giữ người khác và vật nuôi tránh xa người bệnh.

Khi quý vị có thể ngừng tự cách ly

Khi quý vị bị nhiễm COVID-19, quý vị nên giữ khoảng cách với người khác. Đây được gọi là tự cách ly.

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 phải ở nhà tránh xa những người khác 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 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.

Nếu quý vị bình thường khỏe mạnh, CDC không khuyến kiểm tra lại COVID-19 bằng tăm bông mũi họng. Quý vị có thể ngừng tự cách ly khi đáp ứng cả 3 điều này:

1. Quý vị đã hết sốt trong ít nhất 24 giờ. Điều này có nghĩa là không có sốt mà không dùng thuốc giảm sốt, chẳng hạn như acetaminophen, trong ít nhất 24 giờ.
2. Các triệu chứng của quý vị đỡ hơn, chẳng hạn như ho hoặc khó thở.
3. Đã được ít nhất 10 ngày kể từ khi các triệu chứng đầu tiên của quý vị bắt đầu.

Nói chuyện với nhà cung cấp chăm sóc sức khỏe của quý vị trước khi quý vị rời khỏi nhà. Cho người đó biết nếu 3 điều trên là đúng với quý vị. Họ có thể cho quý vị biết có được rời khỏi nhà hay không. Trong một số trường hợp, tiểu bang hoặc khu vực địa phương của quý vị có thể cho lời khuyên cụ thể. Nhà cung cấp chăm sóc sức khỏe của quý vị sẽ cho quý vị biết nhiều hơn.

Nếu quý vị có hệ miễn dịch yếu và bị COVID-19, hoặc nếu quý vị mắc nghiêm trọng COVID-19, hướng dẫn của quý vị về thời điểm ngừng cách ly sẽ khác đôi chút. Một số tình trạng và phương pháp điều trị có thể khiến hệ miễn dịch yếu. Chúng bao gồm điều trị ung thư, ghép tủy xương hoặc cấy ghép nội tạng và các tình trạng như HIV hoặc các rối loạn hệ miễn dịch khác. Quý vị có thể được hướng dẫn ở nhà từ 10 ngày đến 20 ngày sau khi triệu chứng đầu tiên của quý vị bắt đầu. Nhà cung cấp chăm sóc sức khỏe của quý vị có thể muốn xét nghiệm lại COVID-19 cho quý vị. Tuân thủ các hướng dẫn của nhà cung cấp của quý vị.

Khi quý vị quay lại nơi công cộng

Khi quý vị đủ khỏe để ra khỏi nhà, xem xét hướng dẫn của CDC về khẩu trang vải:

- CDC khuyến tất cả những người trên 2 tuổi nên đeo khẩu trang vải từ 2 lớp trở lên ở những nơi công cộng hoặc tại nhà 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 che mặt 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. Hoặc khi quý vị đang tụ tập ở trong nhà với những người không sống cùng quý vị.

- 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 che mặt. 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](#).

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

Gọi cho nhà cung cấp chăm sóc sức khỏe của quý vị ngay lập tức nếu một người bệnh có bất kỳ triệu chứng nào sau đây:

- Khó thở
- Đau hoặc tức ngực

Nếu một người bệnh có bất kỳ triệu chứng nào trong số này, **gọi 911**:

- Khó thở trầm trọng hơn
- Đau hoặc tức ngực trầm trọng hơn
- Môi hoặc mặt nhợt nhạt
- Tim đập nhanh hoặc bất thường
- Nhầm lẫn hoặc khó dậy
- Ngất xỉu hoặc bất tỉnh
- Ho ra máu

Về nhà từ bệnh viện

Nếu quý vị được chẩn đoán mắc COVID-19 và gần đây đã được xuất viện:

- Thực hiện theo các hướng dẫn ở trên để tự chăm sóc và cách ly.
- Thực hiện theo các hướng dẫn cụ thể của nhóm chăm sóc sức khỏe bệnh viện.
- Đặt câu hỏi nếu quý vị không rõ bất kỳ điều gì. Ghi lại câu trả lời để quý vị có thể ghi nhớ.

Ngày sửa đổi gần nhất: 08/03/2021