

# Bệnh vi-rút Corona (COVID-19)

(Coronavirus disease (COVID 19))

## Hướng dẫn chăm sóc sau khi quý vị rời khoa cấp cứu hoặc trung tâm chăm sóc khẩn cấp

(Care instructions after you leave the emergency department or urgent care centre)

Thông tin này đã được dịch sang các ngôn ngữ khác - vui lòng xem các liên kết ở cuối trang này.

Quý vị không cần ở lại bệnh viện. Quý vị có thể ở tại nhà trong khi chờ kết quả xét nghiệm COVID-19 và dần khỏi bệnh.

### Hãy gọi 911 nếu quý vị:

(Call 911 if you:)

- có triệu chứng khó thở mới hoặc khó thở hơn
- có triệu chứng đau ngực mới hoặc đau nặng hơn
- bối rối hoặc suy nghĩ không rõ ràng
- bất tỉnh (mất ý thức)

### Gọi cho nhà cung cấp dịch vụ chăm sóc sức khỏe của quý vị hoặc Health Link theo số 811 hoặc tìm dịch vụ chăm sóc y tế nếu:

(Call your healthcare provider or Health Link at 811 or get medical care if:)

- các triệu chứng của quý vị không được cải thiện trong vòng 7 đến 14 ngày
- quý vị bắt đầu thấy khỏe hơn, rời lại nặng hơn
- quý vị nghĩ rằng thuốc quý vị đang uống không hiệu quả hoặc quý vị có thể đang gặp tác dụng phụ của thuốc
- quý vị có các dấu hiệu và triệu chứng mất nước như:
  - miệng rất khô
  - chỉ đi tiểu rất ít
  - cảm thấy chóng mặt

### Hãy gọi cho nhà cung cấp dịch vụ chăm sóc sức khỏe của quý vị:

(Call your healthcare provider:)

- để hẹn khám theo dõi
- nếu quý vị có bất kỳ vấn đề hoặc câu hỏi nào không khẩn cấp
- nếu đã hơn 5 ngày trôi qua mà quý vị vẫn chưa nhận được kết quả xét nghiệm COVID-19

### Tự cô lập

(Isolate yourself)

Sau khi quý vị rời khoa cấp cứu (Emergency Department - ED) hoặc trung tâm chăm sóc khẩn cấp (Urgent Care Centre - UCC), quý vị phải tự cô lập. Điều này có nghĩa là quý vị:

- ở nhà và tránh xa những người khác
- chỉ rời khỏi nhà nếu quý vị cần được chăm sóc y tế
- không sử dụng phương tiện giao thông công cộng (như xe buýt hoặc xe lửa)
- đeo khẩu trang nếu quý vị cần ở cạnh người khác, như những người trong nhà riêng của quý vị hoặc nếu quý vị được chăm sóc y tế



- ho hoặc hắt hơi vào tay áo hoặc khuỷu tay hoặc che miệng và mũi bằng khăn giấy (sau đó vứt giấy vào thùng rác ngay lập tức và rửa sạch tay)
- rửa tay thường xuyên bằng xà phòng và nước trong ít nhất 20 giây - Nếu quý vị không có xà phòng và nước, hãy sử dụng dung dịch khử trùng tay chứa cồn
- tránh chạm tay vào mắt, mũi hoặc miệng
- cố gắng tránh xa những người khác trong nhà và chỉ nhờ 1 người khỏe mạnh chăm sóc quý vị (nếu cần)
- ở trong phòng ngủ riêng và sử dụng nhà vệ sinh riêng biệt với mọi người trong nhà (nếu có thể)
- không dùng chung đồ dùng cá nhân trong nhà như khăn trải giường, khăn tắm, bát đĩa, dụng cụ ăn uống và các thiết bị điện tử
- dọn dẹp và khử trùng nhà mỗi ngày bằng chất tẩy rửa gia dụng và khăn lau hoặc thuốc xịt khử trùng

Thực hiện theo lời khuyên quý vị nhận được về thời gian an toàn để dừng cô lập. Nếu quý vị không chắc chắn, hãy gọi Health Link theo số 811.

Để tìm hiểu thêm về các lời khuyên về việc cô lập, vui lòng tham khảo [Những lời khuyên về việc cô lập](#)

## Giới thiệu về COVID-19

### (About COVID-19)

COVID-19 là bệnh do vi-rút gây ra. Các triệu chứng của COVID-19 rất giống các triệu chứng của cúm (cúm mùa) hoặc các bệnh khác ảnh hưởng đến phổi và đường thở (gọi là bệnh về đường hô hấp). COVID-19 có thể gây ra:

- sốt
- ho
- thở gấp
- khó thở
- đau họng
- sổ mũi

## Chăm sóc bản thân tại nhà

### (Caring for yourself at home)

- Nghỉ ngơi thêm để quý vị cảm thấy khỏe hơn.
- Uống nhiều nước.
- Sử dụng thêm một chiếc gối để nâng đầu lên nếu cơn ho khiến quý vị tỉnh giấc vào ban đêm.
- Không hút thuốc, thuốc lá điện tử hoặc hít khói thuốc thụ động.
- Để giúp giảm đau nhức cơ thể và đau đầu hoặc hạ sốt, hãy thử dùng thuốc có chứa acetaminophen (như Tylenol) theo chỉ dẫn trên bao bì.
- Không dùng thuốc kháng histamine như Benadryl hoặc Reactine để kiểm soát các triệu chứng của COVID-19. Những loại thuốc này được sử dụng để giúp kiểm soát các triệu chứng dị ứng, không phải là nhiễm trùng đường hô hấp trên.
- Uống thuốc chính xác theo toa.

Để tìm hiểu thêm về cách chăm sóc bản thân tại nhà, vui lòng xem [Hướng dẫn Tự Chăm sóc khi bị COVID-19](#)

Bệnh do vi-rút Corona (COVID-19) - Hướng dẫn chăm sóc sau khi quý vị rời khoa cấp cứu hoặc trung tâm chăm sóc khẩn cấp

(Care instructions after you leave the emergency department or urgent care centre)

## Tôi có thể tìm hiểu thêm ở đâu?

(Where can I learn more?)

Truy cập các trang web sau để nhận thông tin mới nhất về COVID-19:

- Alberta Health – [alberta.ca/covid](https://alberta.ca/covid)
- Alberta Health Services (Thông tin cho người dân Alberta) – [ahs.ca/covid](https://ahs.ca/covid)
- Alberta Health Services (Lời khuyên cho Những người Xét nghiệm COVID-19) - [ahs.ca/results](https://ahs.ca/results)
- Government of Canada – [canada.ca/covid-19](https://canada.ca/covid-19)
- MyHealth.Alberta.ca – [Bệnh vi-rút Corona \(COVID-19\): Hướng dẫn chăm sóc](https://myhealth.alberta.ca)

## Bệnh vi-rút Corona (COVID-19)

(Related to Coronavirus Disease (COVID-19))

- [COVID-19: Alberta Health Services](https://ahs.ca/covid-19)
- [Thông tin về COVID-19 cho Người dân Alberta: Alberta Health](https://myhealth.alberta.ca)

**Để được y tá tư vấn 24/7 và nhận thông tin sức khỏe tổng quát, hãy gọi Health Link theo số 811.**

iQKLiOQVDXQJ : ngày 17 tháng 8 năm 2022

**Tác giả:** Emergency Strategic Clinical Network, Alberta Health Services

Tài liệu này không thể thay thế cho lời khuyên của chuyên gia y tế có trình độ chuyên môn. Tài liệu này chỉ nhằm mục đích cung cấp thông tin chung và được cung cấp trên cơ sở theo “nguyên trạng”. Mặc dù đã có những nỗ lực hợp lý để xác nhận tính chính xác của thông tin, Alberta Health Services không đưa ra bất kỳ tuyên bố hoặc bảo đảm nào, rõ ràng, ngụ ý hoặc theo luật định, về tính chính xác, độ tin cậy, tính đầy đủ, khả năng áp dụng hoặc phù hợp cho một mục đích cụ thể của thông tin đó. Alberta Health Services từ chối rõ ràng mọi trách nhiệm pháp lý đối với việc sử dụng các tài liệu này và đối với bất kỳ khiếu nại, hành động, yêu cầu hoặc khiếu kiện nào phát sinh từ việc sử dụng đó.