

Bệnh vi-rút Corona (COVID-19)

[Coronavirus Disease (COVID-19)]

Hướng dẫn chăm sóc sau khi quý vị rời khoa cấp cứu (ED - Emergency Department) hoặc trung tâm chăm sóc khẩn cấp (Care Instructions After You Leave the Emergency Department or Urgent Care Centre (UCC))

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 hoặc UCC, **quý vị phải cô lập mình** (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

Để tìm hiểu thêm, hãy truy cập trang www.alberta.ca/isolation.aspx.

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

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

Nếu quý vị là người lớn và có bất kỳ triệu chứng nào trong số này, quý vị **phải** tự cô lập trong ít nhất 10 ngày sau khi các triệu chứng của quý vị bắt đầu xuất hiện hoặc cho đến khi các triệu chứng của quý vị không còn, tùy theo thời gian nào dài hơn.

Trong trường hợp là trẻ em và bất kỳ ai trên 18 tuổi đang học trung học, hãy sử dụng [danh sách kiểm tra khám sàng lọc hàng ngày](#) trước khi đến trường, nơi trông trẻ hoặc các hoạt động khác. Nếu con quý vị có triệu chứng, hãy làm theo lời khuyên trong danh sách kiểm tra.

Nếu quý vị được xét nghiệm, hãy thực hiện theo hướng dẫn trên trang ahs.ca/results dựa trên kết quả xét nghiệm của quý vị.

Các triệu chứng khác có thể bao gồm:

- nghẹt mũi
- đau khi nuốt

- đau đầu
- ớn lạnh
- đau cơ hoặc đau khớp
- cảm thấy không khỏe
- cảm thấy mệt mỏi hơn bình thường hoặc không có chút năng lượng nào
- cảm thấy đau bụng (buồn nôn), nôn mửa, tiêu chảy (phân lỏng) hoặc không cảm thấy đói
- mất khứu giác hoặc vị giác
- đau mắt đỏ (viêm kết mạc)

Nếu quý vị có bất kỳ triệu chứng nào khác, hãy ở nhà và hạn chế tiếp xúc với người khác cho đến khi quý vị không còn các triệu chứng.

Nếu ở nhà quý vị có con

(If you have children at home)

Sử dụng [danh sách kiểm tra khám sàng lọc hàng ngày](#) trước khi con bạn đến trường, nơi trông trẻ hoặc các hoạt động khác. Nếu con quý vị có các triệu chứng, hãy làm theo lời khuyên trong danh sách kiểm tra.

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.
- Uống thuốc có chứa chất acetaminophen (như Tylenol) nếu quý vị bị đau nhức cơ thể, đau đầu hoặc sốt. Thực hiện theo các hướng 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 có thể làm cho quý vị bị nghẹt mũi nhiều hơn.
- Uống thuốc chính xác theo toa.

Để tìm hiểu thêm về việc chăm sóc bản thân tại nhà, hãy truy cập trang myhealth.alberta.ca/alberta/pages/How-to-manage-symptoms.aspx.

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/coronavirus-info-for-albertans.aspx
- Alberta Health Services (Thông tin cho người dân Alberta) – ahs.ca/topics/Page16944.aspx
- Alberta Health Services (Lời khuyên cho Những người Xét nghiệm COVID-19) – ahs.ca/topics/Page17034.aspx
- Chính phủ Canada – canada.ca/en/public-health/services/diseases/coronavi-rut-disease-covid-19.html

- MyHealth.Alberta.ca – [myhealth.alberta.ca/alberta/pages/Coronavirus-Disease-\(COVID-19\)-Care-Instructions.aspx](https://myhealth.alberta.ca/alberta/pages/Coronavirus-Disease-(COVID-19)-Care-Instructions.aspx)

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

Cập nhật đến: Ngày 2 tháng 11 năm 2020

Tác giả: Emergency Strategic Clinical Network, Alberta Health Services

Tài liệu này chỉ dành cho mục đích cung cấp thông tin. Không được sử dụng tài liệu này thay cho tư vấn, hướng dẫn hoặc điều trị y tế. Nếu quý vị có thắc mắc, hãy nói chuyện với bác sĩ hoặc nhà cung cấp dịch vụ chăm sóc sức khỏe thích hợp.