

Bệnh vi-rút Corona (COVID-19) [Coronavirus Disease (COVID-19)]

Hướng dẫn chăm sóc (Care instructions)

Tổng quan (Overview)

Bệnh vi-rút corona (COVID-19) là 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 hết, 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 hết các triệu chứng.

Hầu hết mọi người (khoảng 80%) chỉ có các triệu chứng nhẹ hoặc không có triệu chứng nào cả. Nhưng những người bị bệnh nặng có thể cần được chăm sóc trong bệnh viện. Trong trường hợp nghiêm trọng, COVID-19 có thể gây viêm phổi, khiến quý vị thấy khó thở khi không được trợ giúp, thậm chí có thể dẫn đến tử vong.



Bệnh này lây lan như thế nào?

(How does it spread?)

Vi-rút này lây từ người sang người qua những giọt bắn khi ho và hắt hơi. Bệnh này cũng có thể lây lan khi chạm vào thứ gì đó mang vi-rút, như tay nắm cửa hoặc mặt bàn, rồi chạm vào mặt.

Bệnh này được chẩn đoán như thế nào?

(How is it diagnosed?)

Vi-rút này được chẩn đoán bằng xét nghiệm sử dụng miếng gạc thấm dịch lỏng từ mũi hoặc cổ họng của quý vị hoặc đôi khi là đờm (đờm dãi) từ phổi. Quý vị có thể làm các xét nghiệm khác, như xét nghiệm máu và chụp cắt lớp vi tính (CT) phổi. Nhưng ngay cả khi không thực hiện xét nghiệm, quý vị có thể được thông báo rằng quý vị có thể mang vi-rút dựa trên các triệu chứng và lịch sử của quý vị.

Nếu quý vị nghĩ rằng quý vị có thể bị nhiễm COVID-19 và có triệu chứng, hãy làm bài [Tự đánh giá khả năng nhiễm COVID-19](#).

Có thuốc đặc trị COVID-19 không?

(Is there medicine for COVID-19?)

Không có thuốc nào đặc trị vi-rút này. Nếu quý vị xuất hiện các triệu chứng nhẹ, quý vị có thể [tự chăm sóc tại nhà](#). Quý vị có thể dùng thuốc có chứa acetaminophen (Tylenol) khi bị sốt hoặc đau, nếu thuốc này an toàn cho quý vị. Kiểm tra với bác sĩ hoặc dược sĩ nếu quý vị thấy không chắc chắn. Điều trị trong bệnh viện đối với các trường hợp nghiêm trọng hơn bao gồm các biện pháp hỗ trợ, như thở oxy và trợ thở.

Tôi nên làm gì nếu tôi nhiễm COVID-19 hoặc xuất hiện các triệu chứng của bệnh COVID-19?

(What should I do if I have COVID-19 or have symptoms of COVID-19?)

Nếu quý vị được chẩn đoán nhiễm COVID-19 hoặc có các triệu chứng nào của COVID-19, quý vị **phải** tự cô lập trong ít nhất 10 ngày sau khi các triệu chứng của quý vị bắt đầu xuất hiện và cho đến khi các triệu chứng của quý vị hết (tùy theo thời gian nào dài hơn). Điều này có nghĩa là quý vị cần ở nhà và tránh xa những người khác. Để tìm hiểu thêm, hãy truy cập trang www.alberta.ca/isolation.aspx.

Làm bài [Tự đánh giá khả năng nhiễm COVID-19](#) để biết xem quý vị có cần xét nghiệm COVID-19 không.

Hãy gọi **Health Link** theo số **811** ngay khi quý vị xuất hiện các triệu chứng. Gọi điện từ nhà trước khi đến cơ sở chăm sóc sức khỏe, như văn phòng bác sĩ hoặc phòng khám không cần hẹn trước.

Hãy gọi **911** nếu quý vị bị bệnh nặng và cần được chăm sóc y tế ngay lập tức. Thông báo cho họ biết rằng quý vị có thể nhiễm COVID-19.

Chăm sóc theo dõi là một phần quan trọng trong chế độ điều trị và sự an toàn của quý vị. Hãy chắc chắn là thực hiện và giữ tất cả các cuộc hẹn chăm sóc sức khỏe và gọi cho bác sĩ hoặc Health Link theo số 811 nếu quý vị đang gặp vấn đề nào đó. Quý vị cũng nên biết kết quả xét nghiệm của mình và giữ một danh sách các loại thuốc quý vị đang dùng.

Tôi có thể tìm hiểu thêm ở đâu?

(Where can I learn more?)

Quý vị có thể xem thông tin mới nhất về COVID-19 từ các nguồn thông tin sau:

- [Alberta Health](#)
- [Alberta Health Services](#)
- [Chính phủ Canada](#)

Tôi đã được chẩn đoán nhiễm COVID-19 hoặc đang tự cô lập vì tôi có thể nhiễm COVID-19. Làm thế nào tôi có thể tự chăm sóc ở nhà?

(I have been diagnosed with COVID-19 or am self-isolating because I might have COVID-19. How can I care for myself at home?)

- Hãy sử dụng thuốc an toàn. Uống thuốc chính xác theo toa. Hãy gọi cho bác sĩ hoặc Health Link theo số 811 nếu quý vị nghĩ rằng quý vị đang gặp vấn đề với thuốc của mình.
- Ở nhà. Không đi học, đi làm hoặc đến những nơi công cộng. Không sử dụng phương tiện giao thông công cộng (như xe buýt hoặc xe lửa). Chỉ rời khỏi nhà nếu quý vị cần được chăm sóc y tế. Gọi điện từ nhà trước khi quý vị đến văn phòng bác sĩ. Họ có thể quyết định xem phương thức chăm sóc trực tiếp hay chăm sóc ảo (như gọi điện thoại hoặc gọi video) là tốt nhất cho quý vị. Nếu quý vị không có bác sĩ gia đình, hãy truy cập trang [AlbertaFindADoctor.ca](https://www.alberta.ca/health-care-services).
- Đeo khẩu trang nếu quý vị có các triệu chứng của bệnh COVID-19 và không thể tránh xa những người khác, như ở nhà riêng của quý vị hoặc khi quý vị sẽ đi nhờ trợ giúp y tế. Đeo khẩu trang có thể giúp ngăn chặn vi-rút lây lan khi quý vị ho hoặc hắt hơi.
- Hạn chế tiếp xúc với mọi người trong nhà. Chỉ nên có một người khỏe mạnh chăm sóc cho quý vị. Nếu có thể, hãy ở trong phòng ngủ riêng và sử dụng nhà vệ sinh riêng biệt với mọi người trong nhà.
- Che miệng và mũi bằng khăn giấy khi quý vị ho hoặc hắt hơi. Vứt giấy vào thùng rác ngay lập tức.
- Rửa tay thường xuyên, đặc biệt là sau khi quý vị ho hoặc hắt hơi. Sử dụng xà phòng và nước, và chà tay trong ít nhất 20 giây. Nếu quý vị không có xà phòng và nước vào thời điểm đó, hãy sử dụng dung dịch khử trùng tay có chứa cồn.
- Không dùng chung đồ gia dụng cá nhân. Những đồ này bao gồm khăn trải giường, khăn tắm, cốc, dụng cụ ăn uống và các thiết bị điện tử (như máy tính bảng và điện thoại).
- Vệ sinh và khử trùng nhà mỗi ngày. Sử dụng chất tẩy rửa gia dụng và khăn lau hoặc thuốc xịt khử trùng. Vệ sinh kỹ những vật mà quý vị cầm nắm bằng tay. Những vật này gồm có tay nắm cửa, điều khiển từ xa, điện thoại, tay cầm trên tủ lạnh và lò vi sóng của bạn. Và đừng quên mặt bàn bếp, mặt bàn, nhà vệ sinh và bàn phím máy tính.
- Thực hiện theo lời khuyên dành cho quý vị về thời gian an toàn để dừng cô lập. Nếu quý vị không chắc chắn, hãy gọi Health Link theo số 811.

Khi nào tôi nên gọi để nhận trợ giúp?

(When should I call for help?)

Hãy gọi 911 vào bất cứ lúc nào quý vị nghĩ rằng quý vị có thể cần chăm sóc khẩn cấp. Thông báo cho họ là quý vị có các triệu chứng của COVID-19.

Ví dụ, hãy gọi nếu:

- Quý vị bị khó thở nghiêm trọng hoặc đau ngực dữ dội.
- Quý vị cảm thấy rất bối rối hoặc suy nghĩ không rõ ràng.
- Quý vị bất tỉnh (mất ý thức).

Hãy gọi ngay cho bác sĩ hoặc Health Link theo số 811 hoặc tìm kiếm sự chăm sóc y tế ngay lập tức nếu:

- Quý vị có triệu chứng khó thở mới hoặc khó thở trầm trọng hơn.
- Các triệu chứng của quý vị đang trở nên trầm trọng hơn.
- Quý vị bắt đầu thấy khỏe hơn, rồi lại nặng hơn.

- Quý vị có các triệu chứng mất nước như:
 - miệng rất khô
 - đi tiêu rất ít
 - cảm thấy rất chóng mặt

Dù quý vị có triệu chứng hay không, hãy gọi cho văn phòng bác sĩ **trước khi** đi. Nếu quý vị xuất hiện các triệu chứng, hãy chắc chắn là đeo khẩu trang khi quý vị đi gặp bác sĩ để giúp ngăn chặn vi-rút lây lan.

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: Chỉnh sửa theo Healthwise

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.