

Bệnh vi-rút Corona (COVID-19)

[Coronavirus Disease (COVID-19)]

Cách kiểm soát các triệu chứng (How to manage symptoms)

Nếu quý vị nhiễm COVID-19 hoặc nghĩ rằng quý vị có thể mắc bệnh này, quý vị có thể hy vọng rằng bệnh sẽ tự khỏi sau khoảng 10 đến 14 ngày. Hầu hết mọi người (khoảng 80%) khỏi bệnh COVID-19 mà không cần phương pháp điều trị đặc biệt. Nhưng COVID-19 có thể gây ra bệnh nghiêm trọng. Người lớn tuổi và những người có các vấn đề y tế khác có nhiều khả năng bị bệnh nặng hơn. Bệnh có thể gây khó thở và viêm phổi.

Các ca bệnh COVID-19 nặng có nguy cơ tử vong.

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). Những triệu chứng này bao gồm:

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

Nếu quý vị có bất kỳ triệu chứng nào trong số này, và từ 18 tuổi trở lên, 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.

Nếu quý vị dưới 18 tuổi hoặc đang đi học trung học, hãy làm theo lời khuyên về cách thức tự cô lập trong [danh sách kiểm tra khám sàng lọc hàng ngày](#).

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.

Trong thời gian tự cô lập khi có các triệu chứng của COVID-19, có những điều mà quý vị có thể làm ở nhà để giúp bản thân cảm thấy khỏe hơn:



- Ở nhà và nghỉ ngơi thêm. Việc ở nhà sẽ giúp ngăn lây vi-rút sang người khác. Nghỉ ngơi thêm có thể giúp quý vị cảm thấy khỏe hơn.
- Uống nhiều nước để thay thế lượng nước đã mất khi quý vị bị sốt. Chất lỏng cũng giúp làm êm cổ họng bị trầy xước và làm loãng dịch nhầy ở mũi. Nước, súp, nước ép trái cây và trà chanh nóng đều là những lựa chọn tốt. Uống đủ chất lỏng để nước tiểu của quý vị có màu vàng nhạt.
- Để giúp giảm nghẹt mũi, hãy hít không khí ấm từ nước nóng ở vòi sen hoặc bồn rửa đầy nước nóng.
- Nếu vùng da quanh mũi và môi của quý vị bị đau do xì mũi nhiều, hãy bôi một chút sáp dưỡng ẩm lên vùng này. Luôn rửa tay sau khi chạm vào mặt.
- Sử dụng thêm một chiếc gối để nâng đầu lên nếu cơn ho khiến quý vị tỉnh giấc vào ban đêm.
- Để giúp giảm đau nhức cơ thể và đau đầu hoặc hạ sốt, hãy thử dùng thuốc có chứa acetaminophen (như Tylenol). Đọc kỹ và thực hiện theo tất cả các hướng dẫn trên bao bì. Thuốc chữa ho và cảm lạnh có thể không an toàn cho trẻ nhỏ hoặc những người có các vấn đề nhất định về sức khỏe.
- Không hút thuốc hoặc hít khói thuốc thụ động. Đây luôn là lời khuyên tốt và đặc biệt quan trọng khi quý vị mắc một căn bệnh có thể ảnh hưởng đến đường thở, như COVID-19.
- Nếu quý vị bị ho khan, không đờm, quý vị có thể thử dùng thuốc ho (thuốc giảm ho) để giúp ngăn chặn phản xạ ho. Hãy hỏi dược sĩ xem thuốc nào phù hợp với quý vị. Trẻ em dưới 6 tuổi không được sử dụng thuốc ho.
- Để làm dịu cơn đau họng, hãy thử viên ngậm hoặc kẹo cứng ngậm giảm đau họng. Không cho trẻ em dưới 6 tuổi sử dụng các viên ngậm này.
- Không dùng thuốc kháng histamine. Những loại thuốc này không điều trị được COVID-19 hoặc các triệu chứng cúm và có thể làm cho mũi bị nghẹt hơn.
- Nếu cơn sốt làm quý vị thấy khó chịu, hãy dùng bọt biển với nước ấm để lau người giúp hạ sốt. Không dùng nước lạnh hoặc nước đá. Việc hạ sốt sẽ không làm cho các triệu chứng của quý vị thuyên giảm nhanh hơn, nhưng có thể giúp quý vị cảm thấy thoải mái hơn.
- Để giảm nghẹt mũi, hãy sử dụng dung dịch nhỏ mũi hoặc nước rửa mũi có chứa nước muối (nước muối đẳng trương) để làm loãng dịch nhầy bị khô.
- Thực hiện chính xác theo hướng dẫn khi uống bất kỳ loại thuốc theo toa nào.

Tìm hiểu cách thức bảo vệ bản thân và người khác khi [chăm sóc người nhiễm COVID-19 tại nhà](#). Toàn bộ các tài liệu về COVID-19 có trên trang [AHS.ca/covid](https://www.AHS.ca/covid).

Khi nào cần tư vấn y tế

(When to get medical advice)

Nếu quý vị nghĩ rằng quý vị có thể bị nhiễm COVID-19, hãy làm bài [Tự đánh giá khả năng nhiễm COVID-19](#). Bài đánh giá trực tuyến này sẽ giúp quý vị biết là liệu quý vị có cần xét nghiệm COVID-19 hay 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.

Ví dụ, hãy gọi **911** 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 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 bị mất nước nghiêm trọng như:
 - miệng rất khô
 - đi tiêu rất ít
 - cảm thấy rất chóng mặt

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 trao đổi với bác sĩ hoặc nhà cung cấp dịch vụ chăm sóc sức khỏe thích hợp.