

Khuyến cáo khi bạn hoặc người nhà bị nhiễm COVID-19



Ở trong nhà khi bị bệnh

Ở trong nhà và hạn chế tiếp xúc với những người khác khi bạn bị bệnh hoặc có bất kỳ triệu chứng nào giống như COVID, ngay cả khi nhẹ. Điều này sẽ giúp ngăn những người khác trong cộng đồng của bạn khỏi bị nhiễm bệnh.

Điều quan trọng là bạn phải liên tục tuân thủ khuyến cáo của cơ quan sức khỏe cộng đồng địa phương về việc cách ly. Điều này bao gồm thời hạn được khuyến nghị cũng như các biện pháp y tế công cộng mà bạn nên tiếp tục sử dụng trong những ngày sau khi cách ly. Ví dụ:

- › ở trong nhà nếu bạn vẫn còn các triệu chứng
- › mang mặt nạ phòng độc (như N95 hoặc KN95) hoặc khẩu trang vừa vặn ở các môi trường công cộng trong nhà
- › tránh những môi trường sống hoặc những nơi có những người có nguy cơ mắc bệnh nặng hoặc bị di chứng nặng sinh sống

Giảm nguy cơ lây lan trong nhà bạn

Những biện pháp y tế công cộng được khuyến nghị phải tuân thủ

Khi bạn bị bệnh hoặc bị cách ly ở nhà, bạn nên:

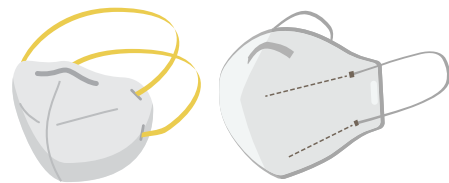
- › tuân thủ hướng dẫn từ cơ quan sức khỏe cộng đồng tại địa phương của bạn
- › tránh hoặc hạn chế thời gian ở trong không gian chung với những người khác
- › giữ cho không gian của bạn được thông thoáng
- › đeo mặt nạ phòng độc hoặc khẩu trang có chất lượng tốt nhất và vừa vặn với khuôn mặt nhất có thể khi được khuyến nghị
- › tối đa hóa khoảng cách với các thành viên khác trong gia đình

- › thường xuyên làm sạch và khử trùng các bề mặt và đồ vật thường xuyên chạm vào trong nhà
- › rửa tay thường xuyên bằng xà phòng và nước
 - sử dụng chất khử trùng tay có nồng độ cồn ít nhất 60% nếu không có sẵn xà phòng và nước
- › tránh tiếp xúc gần gũi với vật nuôi trong nhà

Đeo mặt nạ phòng độc

Nếu bạn bị bệnh hoặc bị cách ly tại nhà, hãy đeo mặt nạ phòng độc (như N95 hoặc KN95) hoặc khẩu trang chất lượng tốt và vừa vặn với khuôn mặt nhất có thể khi bạn:

- › phải rời khỏi nhà hoặc nơi ở (ví dụ: để được chăm sóc y tế)
- › đang ở trong một không gian chung trong nhà một mình hoặc với những người khác (như hành lang hoặc nhà bếp)
- › không thể tối đa hóa khoảng cách của bạn với những người khác trong không gian chung ngoài trời (như ban công hoặc sân sau)
- › đang được chăm sóc (chăm sóc thể chất trực tiếp hoặc tương tác gần)



Không đeo mặt nạ phòng độc hoặc khẩu trang nếu bạn cảm thấy khó thở.

Người chăm sóc và các thành viên trong gia đình bạn cũng nên đeo mặt nạ phòng độc hoặc khẩu trang có chất lượng tốt nhất và vừa vặn với khuôn mặt nhất có thể khi:

- › chăm sóc cho bạn
- › ở trong một không gian chung với bạn



Điều này đặc biệt quan trọng đối với những người:

- › có nguy cơ mắc bệnh hoặc bị di chứng COVID-19 nặng
- › sống trong một môi trường quá đông đúc

Nếu không có sẵn **mặt nạ phòng độc** trong những tình huống này, hãy đeo **khẩu trang y tế** vừa vặn nhất với khuôn mặt. Nếu cũng không có khẩu trang y tế, hãy đeo khẩu trang vải dày và vừa vặn đúng cách.

Trẻ em

Trẻ em dưới 2 tuổi **không** nên đeo khẩu trang. Trẻ em từ 2 đến 5 tuổi có thể đeo khẩu trang nếu các em:

- › được giám sát
- › có thể chịu đựng được
- › biết cách tự đeo và tự tháo khẩu trang

Trẻ em trên 5 tuổi nên đeo khẩu trang trong những tình huống hoặc bối cảnh nói trên giống như người lớn.

Những hành động cần tránh

Khi bạn bị bệnh hoặc bị cách ly ở nhà, bạn nên tránh hoặc hạn chế:

- › tiếp xúc trực tiếp với các thành viên trong gia đình, kể cả việc ở chung phòng
- › rời khỏi nhà hoặc nơi ở trừ khi bạn cần chăm sóc y tế
- › đi đến các không gian công cộng hoặc gặp gỡ trực tiếp những người khác
- › dùng chung phòng tắm với các thành viên trong gia đình, nhưng nếu điều này là không thể tránh được:
 - hãy tuân thủ các biện pháp y tế công cộng khi ở trong không gian chung, ví dụ:
 - › đeo khẩu trang hoặc mặt nạ vừa vặn với khuôn mặt
 - › mở cửa sổ
 - › vệ sinh tay sạch sẽ
 - › làm sạch và khử trùng các bề mặt và đồ vật
 - đậy nắp bồn cầu trước khi xả nước để hạn chế lây lan
- › ngủ chung phòng với các thành viên trong gia đình, nhưng nếu điều này là không thể tránh được:
 - đảm bảo không gian được thông thoáng
 - giữ khoảng cách tối đa (ví dụ: ngủ trên các giường riêng biệt nằm trở đầu chân)
- › dùng chung vật dụng cá nhân (ví dụ: khẩu trang, đồ dùng, đồ ăn thức uống, thiết bị điện tử)
- › tiếp xúc với bất kỳ ai có nguy cơ mắc bệnh hoặc bị di chứng nặng (dựa trên tuổi tác hoặc tình trạng bệnh mãn tính)

Chăm sóc

Tốt nhất, chỉ nên có một người chăm sóc người bị bệnh hoặc bị cách ly tại nhà. Điều này sẽ giúp giảm nguy cơ lây lan COVID-19 sang những người khác trong gia đình. Nếu có thể, người chăm sóc không nên là người có nguy cơ mắc bệnh hoặc bị di chứng COVID-19 nặng.

Nếu bạn đang chăm sóc cho người khác, hãy tự bảo vệ mình bằng cách tuân thủ các biện pháp phòng ngừa khi tiếp xúc trực tiếp hoặc khi tương tác gần, chẳng hạn như:

- › hạn chế thời gian ở trong một không gian chung với nhau
- › đeo mặt nạ phòng độc hoặc khẩu trang có chất lượng tốt nhất và vừa vặn với khuôn mặt nhất có thể
- › đeo thiết bị bảo vệ mắt như tấm che mặt, kính an toàn hoặc kính bảo hộ (bảo vệ mắt **không** thay thế cho việc sử dụng mặt nạ phòng độc hoặc khẩu trang)
 - điều này giữ cho các chất dịch cơ thể khỏi phun hoặc bắn vào mắt bạn, ví dụ như các giọt bắn từ đường hô hấp
- › giữ cho không gian bạn đang chăm sóc được thông thoáng
- › rửa tay thường xuyên bằng xà phòng và nước trong ít nhất 20 giây:
 - trước và đặc biệt là sau khi chăm sóc
 - trước và sau khi đeo và tháo mặt nạ phòng độc hoặc khẩu trang và thiết bị bảo vệ mắt

Khi đeo thiết bị bảo vệ mắt, hãy đeo kính bảo hộ được kê toa và đeo sau khi mang mặt nạ phòng độc hoặc khẩu trang.

Để tháo kính bảo vệ mắt:

1. rửa tay
2. tháo bảo vệ mắt bằng cách cầm:
 - gọng kính an toàn hoặc kính bảo hộ **hoặc**
 - hai bên hoặc mặt sau của tấm che mặt

Mặt trước của các vật dụng bảo hộ của bạn đã bị nhiễm khuẩn, vì vậy đừng chạm vào.

Xử lý thiết bị bảo vệ mắt:

1. nếu dùng một lần: để vào thùng chứa chất thải có lót túi nhựa
2. nếu có thể tái sử dụng: rửa sạch bằng xà phòng và nước, sau đó khử trùng bằng chất khử trùng bề mặt cứng đã được phê duyệt
 - nếu không có sẵn, hãy sử dụng dung dịch thuốc tẩy pha loãng
3. rửa tay

Nếu các triệu chứng của bạn trở nên nặng

Mọi người trong gia đình, kể cả những người chăm sóc (có thể đến từ bên ngoài gia đình), nên theo dõi các triệu chứng mới hoặc xấu đi.

Gọi **911** hoặc số khẩn cấp tại địa phương nếu bạn hoặc những người khác bị các triệu chứng nghiêm trọng, chẳng hạn như:

- › khó thở hoặc khó thở cực độ
- › áp lực hoặc đau dai dẳng ở ngực
- › xuất hiện tình trạng lẫn lộn
- › khó thức dậy hoặc khó giữ tỉnh táo
- › da, môi hoặc phần thịt nơi móng tay nhợt nhạt, xám hoặc xanh

Nếu bạn hoặc ai đó trong gia đình bạn cần được chăm sóc y tế khẩn cấp, hãy thông báo cho nhân viên y tế rằng bạn hoặc người đó mắc hoặc có thể mắc COVID-19. Tuân thủ mọi hướng dẫn được cung cấp. Việc này bao gồm để nghị bạn:

- › gọi xe cứu thương
- › đi xe riêng đến bệnh viện

Khi di chuyển bằng phương tiện cá nhân, hãy tuân thủ các biện pháp y tế công cộng cá nhân nghiêm ngặt để giảm nguy cơ lây lan và:

- › đeo mặt nạ phòng độc (nếu không có, hãy đeo khẩu trang y tế vừa vặn với khuôn mặt) trừ khi bị khó thở
 - tất cả những người đi cùng xe cũng nên đeo mặt nạ phòng độc
- › hạn chế tối đa số lượng người đi trên xe
- › tối đa hóa khoảng cách vật lý giữa người lái xe và người bị bệnh
- › mở tất cả các cửa sổ xe để thông gió nếu có thể và trong điều kiện an toàn cho phép

Không sử dụng phương tiện giao thông công cộng để vận chuyển người bị bệnh. Nếu không có lựa chọn nào khác, hãy đeo mặt nạ phòng độc (như N95 hoặc KN95) hoặc khẩu trang chất lượng tốt và vừa vặn với khuôn mặt nhất có thể.

Vật dụng

Những vật dụng cần thiết nếu bạn hoặc ai đó trong gia đình bạn bị bệnh hoặc cách ly tại nhà gồm có:

- › nhiệt kế
- › mặt nạ phòng độc (như N95 hoặc KN95) hoặc khẩu trang chất lượng tốt và vừa vặn với khuôn mặt nhất có thể
- › Thiết bị bảo vệ mắt, như tấm che mặt, kính an toàn hoặc kính bảo hộ
- › thùng chứa chất thải dùng chân để mở nắp có lót túi nhựa, giống như thùng rác

Các sản phẩm vệ sinh được đề nghị gồm có:

- › khăn lau và khăn giấy dùng một lần
- › chất khử trùng tay có chứa ít nhất 60% cồn
- › xà phòng rửa chén, xà phòng rửa tay và xà phòng giặt thông thường
- › các sản phẩm tẩy rửa gia dụng
- › chất khử trùng bề mặt cứng có số nhận dạng thuốc (DIN)
 - nếu không có sẵn, hãy sử dụng dung dịch thuốc tẩy pha loãng
- › khăn lau tẩm cồn hoặc các sản phẩm tẩy rửa dành cho cho thiết bị điện tử

Đọc và làm theo hướng dẫn của nhà sản xuất để sử dụng an toàn các sản phẩm làm sạch và khử trùng.

Dự trữ sẵn các vật dụng trong nhà phòng trường hợp bạn hoặc ai đó trong nhà bạn cần phải ở nhà vì bị bệnh hoặc cách ly. Nhờ gia đình, bạn bè hoặc hàng xóm giúp đỡ nếu bạn không thể tự mình lấy được những vật dụng này. Khi nhờ giúp đỡ, hãy giữ an toàn bằng cách tránh tiếp xúc nếu bạn có thể, chẳng hạn đặt đồ vật trước cửa nhà. Bạn cũng có thể liên lạc với cơ quan sức khỏe cộng đồng trong vùng hoặc một tổ chức cộng đồng để được tư vấn, hỗ trợ và cung cấp các nguồn lực.

Bất cứ nơi nào có thể, hãy ở tại một nơi có thể tiếp cận với nguồn nước máy. Điều này sẽ giúp cho việc rửa tay, làm sạch và khử trùng cũng như giặt giũ trở nên dễ dàng hơn.

