

# Phải làm gì nếu bạn nhiễm bệnh do vi rút corona 2019 (COVID-19)

Nếu bạn mắc bệnh COVID-19 hoặc nghi ngờ bạn bị nhiễm vi-rút gây ra COVID-19, hãy làm theo các bước dưới đây để giúp ngăn ngừa bệnh lây lan sang mọi người trong nhà và cộng đồng của bạn.

## Ở nhà trừ khi nhận chăm sóc y tế

Bạn nên hạn chế các hoạt động bên ngoài nhà, trừ khi nhận chăm sóc y tế. Không đi làm, đi học hoặc tới khu vực công cộng. Tránh sử dụng phương tiện giao thông công cộng, đi chung xe hoặc taxi.

## Tách mình khỏi người khác và động vật trong nhà của bạn

**Mọi người:** Nhiều nhất có thể, bạn nên ở trong một căn phòng riêng và tránh xa những người khác trong nhà của bạn. Ngoài ra, bạn nên sử dụng một phòng tắm riêng biệt, nếu có.

**Động vật:** Không chăm sóc, chơi đùa với vật nuôi hoặc động vật khác trong khi bị bệnh. Xem [COVID-19 và động vật](#) để biết thêm thông tin.

## Gọi điện trước khi đến khám với bác sĩ của bạn

Nếu bạn có một cuộc hẹn khám bệnh, hãy gọi điện cho nhà cung cấp dịch vụ chăm sóc sức khỏe và nói với họ rằng bạn đang hoặc có thể mắc bệnh COVID-19. Điều này sẽ giúp văn phòng của nhà cung cấp dịch vụ chăm sóc sức khỏe thực hiện các biện pháp để giúp những người khác không bị lây nhiễm hoặc phơi nhiễm.

## Đeo khẩu trang

Bạn nên đeo khẩu trang khi bạn ở xung quanh người khác (ví dụ: dùng chung phòng hoặc xe) hoặc vật nuôi và trước khi bạn vào văn phòng của một nhà cung cấp dịch vụ chăm sóc sức khỏe. Nếu bạn không thể đeo khẩu trang (ví dụ: vì nó gây khó thở), thì những người sống cùng bạn không nên ở cùng phòng với bạn hoặc họ nên đeo khẩu trang nếu họ vào phòng của bạn.

## Che lại khi ho và hắt hơi

Che miệng và mũi của bạn bằng khăn giấy khi bạn ho hay hắt hơi. Vứt bỏ khăn giấy đã sử dụng vào thùng rác có bao lót; rửa tay ngay lập tức bằng xà phòng và nước trong ít nhất 20 giây hoặc vệ sinh tay bằng chất sát trùng tay có cồn chứa ít nhất 60-95% cồn, bao phủ tất cả các bề mặt của bàn tay và chà sát chúng với nhau cho đến khi thấy tay khô. Tốt nhất nên sử dụng xà phòng và nước nếu tay bị bẩn.

## Tránh dùng chung đồ dùng cá nhân

Bạn không nên dùng chung bát đĩa, ly uống nước, cốc, dụng cụ ăn uống, khăn hoặc ga trải giường với người khác hoặc vật nuôi trong nhà. Sau khi sử dụng những vật dụng này, nên rửa kỹ bằng xà phòng và nước.

## Rửa tay thường xuyên

Rửa tay thường xuyên bằng nước và xà phòng trong ít nhất 20 giây. Nếu không có xà phòng và nước, hãy vệ sinh tay bằng chất sát trùng tay có cồn chứa ít nhất 60% cồn, bao phủ lên tất cả các bề mặt của bàn tay và chà sát chúng với nhau cho đến khi cảm thấy tay khô. Tốt nhất nên sử dụng xà phòng và nước nếu tay bị bẩn. Tránh chạm vào mắt, mũi, hay miệng của bạn bằng tay chưa rửa.

## Làm sạch tất cả các bề mặt “chạm vào nhiều” mỗi ngày

Các bề mặt chạm vào nhiều bao gồm quầy, mặt bàn, tay nắm cửa, đồ đạc trong phòng tắm, nhà vệ sinh, điện thoại, bàn phím, máy tính bảng và bàn cạnh giường ngủ. Ngoài ra, làm sạch bất kỳ bề mặt nào có thể có máu, phân hoặc chất dịch cơ thể ở trên. Sử dụng bình xịt làm sạch hoặc khăn lau dùng cho gia đình, theo hướng dẫn trên nhãn. Các nhãn có chứa hướng dẫn cách sử dụng an toàn và hiệu quả sản phẩm làm sạch bao gồm cả các biện pháp phòng ngừa bạn nên thực hiện khi sử dụng sản phẩm, chẳng hạn như đeo găng tay và đảm bảo bạn có thông gió tốt trong quá trình sử dụng sản phẩm.

## Theo dõi các triệu chứng của bạn

Tìm sự chăm sóc y tế ngay lập tức nếu bệnh của bạn đang xấu đi (ví dụ như khó thở). **Trước khi** tìm sự chăm sóc, hãy gọi cho nhà cung cấp dịch vụ chăm sóc sức khỏe của bạn và nói với họ rằng bạn mắc, hoặc đang được đánh giá về, COVID-19. Đeo khẩu trang trước khi bạn vào cơ sở. Những bước này sẽ giúp văn phòng của nhà cung cấp dịch vụ chăm sóc sức khỏe giữ cho những người khác trong văn phòng hoặc phòng chờ không bị nhiễm bệnh hoặc phơi nhiễm.

Yêu cầu nhà cung cấp dịch vụ chăm sóc sức khỏe của bạn gọi cho sở y tế tại địa phương hoặc tiểu bang. Những người được đặt dưới sự giám sát tích cực hoặc tự giám sát được tạo điều kiện cần phải tuân theo các hướng dẫn được cung cấp bởi sở y tế địa phương hoặc các chuyên gia y tế điều trị, nếu thích hợp.

Nếu bạn có trường hợp khẩn cấp về y tế và cần gọi 911, hãy thông báo cho nhân viên điều phối là bạn mắc hoặc đang được đánh giá về COVID-19. Nếu có thể, hãy đeo khẩu trang trước khi dịch vụ y tế khẩn cấp đến.

## Ngưng cách ly tại nhà

Bệnh nhân được xác nhận mắc COVID-19 nên được điều trị cách ly tại nhà cho đến khi nguy cơ lây truyền thứ phát sang người khác được cho là thấp. Quyết định ngưng các biện pháp phòng ngừa cách ly tại nhà nên được đưa ra trong từng trường hợp cụ thể, với sự tư vấn của các nhà cung cấp dịch vụ chăm sóc sức khỏe và các sở y tế tiểu bang và địa phương.

