

# THÔNG TIN VỀ COVID-19 CHO NGƯỜI CAO NIÊN VÀ NGƯỜI RỦI RO

CORONAVIRUS MỚI (COVID-19) LÀ MỘT CHỦNG LOẠI VIRUS MỚI, TRUYỀN NHIỄM TỪ NGƯỜI SANG NGƯỜI. LOẠI VIRUS NÀY BẮT ĐẦU TỪ TRUNG QUỐC, NHƯNG HIỆN ĐANG LAN TRUYỀN TẠI HOA KỲ VÀ CÁC NƯỚC KHÁC.

## CÁC TRIỆU CHỨNG CỦA CORONAVIRUS LÀ GÌ?

Triệu chứng của COVID-19 bao gồm sốt, ho, và khó thở. Những triệu chứng này có thể xuất hiện trong khoảng 2-14 ngày sau khi tiếp xúc với virus.

## AI CÓ KHẢ NĂNG MẮC BỆNH TRẦM TRỌNG?

Hầu hết các trường hợp nhiễm coronavirus đều nhẹ và không cần chăm sóc tại bệnh viện. Một tỉ lệ nhỏ các bệnh nhân phát bệnh nghiêm trọng và có các vấn đề về phổi và hô hấp, như viêm phổi. Người cao tuổi (60+) và người mang bệnh thì có mức rủi ro cao với bệnh dịch này.

## KHI NÀO TÔI NÊN TÌM SỰ TRỢ GIÚP Y TẾ?

Nếu bạn có các triệu chứng sốt, ho, hay khó thở HOẶC gần đây bạn đã du lịch tới một nước đang có dịch coronavirus mới, xin bạn hãy gọi điện cho Sở Y Tế New Mexico (NMDOH), số máy (855) 600-3453.

Sở Y Tế New Mexico là cơ quan chỉ đạo toàn bang trong việc phòng chống dịch coronavirus. Các thành viên cộng đồng có thể tìm hiểu thông tin ở trang <https://cv.nmhealth.org> hay gọi số máy (833)-551-0518.

## TÔI PHẢI LÀM GÌ NẾU TÔI CÓ KHẢ NĂNG NHIỄM BỆNH CAO?

- **Dự trữ các đồ dùng**
  - Thu xếp để bạn có đủ thuốc. Bạn có thể liên hệ với bác sĩ hay dược sĩ để xin thêm thuốc
  - Dự trữ đủ đồ dùng và thực phẩm cho gia đình trong trường hợp phải ở nhà trong một thời gian dài
  - Cân nhắc thu xếp việc thuốc men, đồ dùng, và thực phẩm được chuyên chở đến cho bạn, thay vì đến cửa hàng để mua
- **Tránh tiếp xúc gần với người bị bệnh**, bao gồm cả việc ở nhà nếu bạn ốm
- **Ở nhà càng nhiều càng tốt**, nhưng nếu phải đến nơi công cộng, hãy tránh xa người khác và tránh xa đám đông. Cân nhắc hoãn các chuyến du lịch, đặc biệt là các chuyến du thuyền.
- **Rửa tay** bằng xà phòng và nước, trong ít nhất 20 giây. Nếu không có xà phòng và nước, hãy sử dụng loại gel tiệt trùng tay có nồng độ cồn ít nhất 60%.
- **Rửa sạch và tiệt trùng** các bề mặt hay bị tiếp xúc trong nhà của bạn, như tay nắm cửa, cell phone, điều khiển từ xa, bệ bếp, và các vật dụng trong buồng tắm.
- **Có kế hoạch dự phòng** để thân nhân, bạn bè, hay dịch vụ mang đồ ăn, thuốc, hay các thứ khác đến nhà bạn, nếu như bạn mắc bệnh.