

Vi-rút corona là gì?

Vi-rút corona là một họ vi rút lớn, nhưng chỉ có một số loại được biết là thường gây nhiễm trùng ở người, với những loại vi-rút corona phổ biến ở người này thường gây ra bệnh hô hấp nhẹ đến trung bình (như cảm lạnh thông thường). Các vi-rút corona mới hơn ở người mới sau này, như Hội Chứng Hô Hấp Cấp Tính Nặng (SARS), Hội Chứng Hô Hấp Trung Đông (MERS) và COVID-19 có thể gây ra các triệu chứng nghiêm trọng hơn. COVID-19 ban đầu được cho là đã lây lan từ động vật sang người, nhưng hiện bệnh đã lây lan từ người sang người.

Vi-rút corona lây lan như thế nào?

Chúng ta vẫn chưa rõ về mức độ dễ lây lan từ người sang người của COVID-19. Những vi-rút corona ở người thường lây lan từ người bị nhiễm sang người khác qua các giọt nước bắn ra từ đường hô hấp, bao gồm:

- Qua không khí khi ho và hắt hơi;
- Tiếp xúc gần giữa các cá nhân, chẳng hạn như chạm hoặc bắt tay;
- Chạm vào đồ vật hoặc bề mặt có vi-rút trên đó, sau đó chạm vào miệng, mũi hoặc mắt trước khi rửa tay.

Điều này tương tự như cách lây lan bệnh cúm và các bệnh nhiễm trùng đường hô hấp khác. Cho đến khi chúng tôi có thể tìm hiểu được mức độ dễ lây lan giữa người với người của COVID-19, các nhà cung cấp dịch vụ chăm sóc sức khỏe có thể đeo các thiết bị bảo hộ cá nhân đặc biệt (ví dụ: khẩu trang và đồ bảo vệ mắt) khi khám cho bệnh nhân nếu lo ngại về việc bị lây nhiễm COVID-19.

Các triệu chứng là gì?

Các triệu chứng thường gặp của COVID-19 bao gồm sốt, ho, đau họng, chảy nước mũi, khó thở, mệt mỏi, ớn lạnh, đau nhức cơ, mất vị giác và khứu giác, trong trường hợp nghiêm trọng, khó thở, buồn nôn hoặc nôn và tiêu chảy. Tìm hiểu thêm về các triệu chứng của COVID-19 tại đây:

<https://www.cdc.gov/coronavirus/2019-ncov/faq.html>

Tôi có thể bảo vệ bản thân và những người khác bằng cách nào?

Có một số bước quý vị có thể thực hiện để giảm nguy cơ mắc bệnh do COVID-19 và các bệnh nhiễm trùng đường hô hấp khác, đồng thời giúp ngăn ngừa lây nhiễm cho người khác, bao gồm:

- Rửa tay thường xuyên bằng xà phòng và nước trong ít nhất 20 giây.
- Sử dụng chất khử trùng tay có cồn chứa ít nhất 60% cồn nếu không có xà phòng và nước.
- Tránh tiếp xúc gần. Khi đi ra ngoài, hãy giữ khoảng cách 6 feet (dài khoảng 2 sải tay) giữa quý vị và những người quý vị không sống cùng. Điều này được gọi là giãn cách xã hội.
- [Che miệng và mũi bằng khẩu trang](#) khi ở xung quanh người khác, mọi người nên đeo khẩu trang ở những nơi công cộng và khi xung quanh những người không sống trong hộ gia đình của quý vị, đặc biệt khi các biện pháp giãn cách xã hội khó duy trì. Khẩu trang không thể thay thế cho việc thực hiện giãn cách xã hội.
- Che miệng và mũi bằng khăn giấy khi ho hoặc hắt hơi, sau đó vứt khăn giấy vào thùng rác và rửa tay.
- Không chạm vào mắt, mũi hoặc miệng của quý vị bằng tay chưa rửa sạch.
- Ở nhà nếu quý vị bị sốt hoặc cảm thấy không khỏe.
- Vệ sinh và khử trùng các đồ vật và bề mặt.

Tôi nghĩ rằng mình bị nhiễm COVID-19, tôi nên làm gì?

Nếu quý vị bị sốt và có các triệu chứng của bệnh đường hô hấp, chẳng hạn như ho hoặc khó thở, quý vị nên gọi trước cho chuyên gia chăm sóc sức khỏe của mình. Bất kỳ người nào các triệu chứng dù nhẹ của COVID-19 đều được khuyến khích đi xét nghiệm. Quý vị có thể tìm hiểu các tùy chọn xét nghiệm trên [trang web về COVID-19 của New Hampshire](#). Tất cả những người có các triệu chứng nhiễm COVID-19 không được xét nghiệm và có thể được quản lý tại nhà nên tự cách ly cho đến khi:

- Ít nhất 10 ngày đã trôi qua kể từ khi các triệu chứng xuất hiện lần đầu tiên, **và**
- Ít nhất 24 giờ (1 ngày) đã trôi qua kể từ khi hồi phục - được định nghĩa là hết sốt mà không cần sử dụng thuốc hạ sốt và cải thiện các triệu chứng hô hấp (ví dụ: ho, khó thở).

Lên kế hoạch trong trường hợp quý vị bị bệnh:

- Tham khảo ý kiến với nhà cung cấp dịch vụ chăm sóc sức khỏe của quý vị để biết thêm thông tin về [cách giám sát sức khỏe đối với các triệu chứng liên quan đến COVID-19](#).
- Giữ liên lạc với người khác qua điện thoại hoặc email. Quý vị có thể cần yêu cầu sự giúp đỡ từ bạn bè, gia đình, hàng xóm, nhân viên y tế cộng đồng, v.v. nếu quý vị bị bệnh
- Quyết định người có thể chăm sóc cho quý vị nếu người chăm sóc của quý vị bị bệnh.