

1. CHÚNG TA ĐANG TRONG GIAI ĐOẠN NÀO CỦA KẾ HOẠCH TÁI KHỞI ĐỘNG AN TOÀN?

Hạt Snohomish hiện đang trong Giai đoạn 2 của [Kế hoạch Tái khởi động An toàn](#) của tiểu bang.

2. VI-RÚT CORONA LÀ GÌ?

Chủng vi-rút corona bao gồm một số lượng lớn các vi-rút thường gây các bệnh nhẹ về đường hô hấp. Có những vi-rút corona gây bệnh nặng hơn, ví dụ như hội chứng hô hấp cấp tính nặng (SARS) và hội chứng hô hấp Trung Đông (MERS). Vi-rút corona mới 2019 là một vi-rút corona mới, được xác định lần đầu vào cuối năm 2019, và có thể gây bệnh nặng. Bạn có thể gặp những thuật ngữ khác chỉ tên gọi của vi-rút này: COVID-19, SARS-CoV-2, hoặc 2019-nCoV.

3. CÁC TRIỆU CHỨNG NHIỄM VI-RÚT CORONA LÀ GÌ?

Đây là một bệnh hô hấp. Các triệu chứng bao gồm ho, sốt, đau họng, khó thở, lạnh run, mệt mỏi, đau cơ hoặc đau người, đột nhiên mất vị giác hoặc khứu giác, buồn nôn hoặc nôn, tiêu chảy, nghẹt mũi hoặc chảy nước mũi. Những triệu chứng mới đã dần được phát hiện và [CDC có một danh sách đầy đủ](#).

Mức độ nặng nhẹ của các triệu chứng này có sự biến đổi. Bệnh này đã khiến nhiều người tử vong. Tuy nhiên, đa số các trường hợp không có biểu hiện nghiêm trọng.

Một người có thể bị nhiễm vi-rút này nhưng chỉ biểu hiện các triệu chứng nhẹ hoặc không có triệu chứng.

4. VI-RÚT NÀY ĐẾN TỪ Đâu VÀ LÂY TRUYỀN THEO CÁCH NÀO?

Tương tự MERS và SARS, COVID-19 có nhiều điểm giống vi-rút corona tìm thấy trên loài dơi mà không phải trên con người. Các nhà khoa học cho rằng vi-rút này có sự biến đổi về gen và cho phép chúng lây truyền sang người, có thể qua một vật mang trung gian tại một chợ tiêu thụ động vật ở Vũ Hán, Trung Quốc.

Vi-rút này có thể lây truyền từ người sang người qua các giọt bắn từ mũi hoặc miệng, đặc biệt khi ho hoặc hắt hơi. Vi-rút corona trên người thường lây truyền theo cách phổ biến nhất là từ một người đã nhiễm sang những người khác qua đường: không khí khi ho hoặc hắt hơi, tiếp xúc gần như bắt tay, hoặc chạm tay vào một bề mặt có vi-rút và sau đó chạm tay chưa rửa lên miệng, mũi hoặc mắt.

5. CÁC NGUY CƠ KHI NHIỄM VI-RÚT LÀ GÌ?

COVID-19 đặt ra nguy cơ lớn đối với sức khỏe cộng đồng trên toàn cầu, bao gồm nước Mỹ. Tuy nhiên, rủi ro cho mỗi cá nhân phụ thuộc vào mức độ tiếp xúc. Những người tiếp xúc gần với người được xác định là một ca nhiễm vi-rút corona chủng mới 2019 sẽ có nguy cơ cao hơn.

6. NẾU TÔI ĐÃ TIẾP XÚC GẦN VỚI MỘT NGƯỜI NHIỄM COVID THÌ SAO?

Nếu bạn nhận được thông báo (qua điện thoại) từ một nhân viên y tế cộng đồng hoặc trực tiếp từ một người có xét nghiệm dương tính, và bạn đã tiếp xúc gần với ca nhiễm đã xác minh này, bạn nên ở nhà và thực hiện cách ly trong suốt 14 ngày để theo dõi các triệu chứng. Trao đổi cùng bác sĩ của bạn hoặc đặt lịch hẹn tại một cơ sở xét nghiệm trên xe ô tô (drive-thru)

tại www.snohd.org/testing. Nếu bạn khởi phát các triệu chứng hoặc nếu các triệu chứng trở nặng, hãy liên hệ ngay với bác sỹ của bạn qua điện thoại hoặc qua kênh trực tuyến.

Người có xét nghiệm dương tính với COVID-19 sẽ nhận được cuộc gọi từ đơn vị y tế cộng đồng. Họ sẽ được yêu cầu cung cấp ngày sinh, địa chỉ, giới tính lúc sinh, chủng tộc và dân tộc. Họ cũng cần cung cấp thông tin về nơi làm việc và nhiệm vụ công việc, hành trình di chuyển, cũng như tính chất và thời gian của bệnh. Họ sẽ không phải cung cấp những thông tin như mã số bảo hiểm xã hội, thông tin tài chính, hoặc tình trạng nhập cư.

Điều tra viên dịch bệnh cũng sẽ hỏi xem người bệnh đã tiếp xúc gần với những ai. Mục tiêu là để xác định những người có nguy cơ. Nhân viên y tế cộng đồng hay những người tình nguyện sẽ gọi tới những người tiếp xúc gần để thông báo cho họ về nguy cơ phơi nhiễm, cũng như hướng dẫn về thời gian cách ly, những triệu chứng cần lưu ý, và những điều cần thực hiện nếu thấy không khỏe. Các nhân viên y tế cộng đồng đã được đào tạo và phải tuân thủ quy định của pháp luật về việc không tiết lộ danh tính của người có nguy cơ, và bảo vệ các thông tin cá nhân về sức khỏe của người mà họ gọi đến.

Một số người có nguy cơ cao hơn đối với tình trạng bệnh trầm trọng do vi-rút, bao gồm những người từ 60 tuổi trở lên và những người có bệnh lý nền hoặc có hệ miễn dịch suy yếu.

Người lao động có thể thông báo cho nơi làm việc của mình rằng họ là một ca nhiễm đã xác nhận hoặc là người đã tiếp xúc gần. Truy cập tài liệu trực tuyến [Bảng hướng dẫn chung về cô lập và cách ly](#). Đơn vị sử dụng lao động cần phối hợp cùng người lao động để đảm bảo rằng người lao động nhận được sự hỗ trợ cần thiết, như chế độ nghỉ ốm hoặc các lựa chọn làm việc từ xa. Đơn vị sử dụng lao động có thể lựa chọn thông báo cho những người lao động khác hoặc không, song cần đảm bảo quyền riêng tư về sức khỏe của người lao động nhiễm bệnh.

7. HẠT SNOHOMISH HIỆN CÓ BAO NHIÊU CA NHIỄM COVID-19?

Số lượng ca nhiễm sẽ được chúng tôi cập nhật hàng ngày vào khoảng 2h chiều trên [trang thông báo số lượng ca nhiễm cho các ngày trong tuần](#).

Chúng tôi hiện đang cập nhật số ca nhiễm đã xác nhận và số ca nghi nhiễm ở cấp hạt, tổng số ca nhiễm và số ca đã hồi phục của thành phố. Có thể nắm được số liệu trên địa bàn của hạt khi truy cập vào bảng thông tin tương tác từ Sở Y tế Bang Washington trên trang thông báo số lượng ca nhiễm. Số liệu có thể thay đổi tùy theo thời điểm trong ngày mà bạn xem bảng thông tin và bảng biểu. Vui lòng lưu ý đến ghi chú “Số liệu tính đến thời điểm” và “Cập nhật lần cuối” để xác nhận số liệu gần nhất.

Những thông tin bổ sung sẽ có trong báo cáo hàng tuần. Trung tâm Y tế đang tập trung nguồn lực vào các hoạt động, cũng như tập trung phân tích dữ liệu thiết yếu nhằm nỗ lực ngăn chặn dịch bệnh và thực hiện Kế hoạch tái khởi động an toàn dành cho Washington. Các hoạt động này bao gồm công tác điều tra, giám sát các chỉ số đảm bảo chất lượng của công tác điều tra, và thực hiện báo cáo định kỳ lên tiểu bang theo những quy định Tái khởi động an toàn.

The Snohomish Health District tiếp nhận báo cáo về số ca tử vong liên quan đến COVID-19 từ nhiều nguồn. Cụ thể là các bệnh viện, cơ sở y tế, các đơn vị y tế khác của bang hoặc địa phương, cơ quan pháp y hạt Snohomish, hoặc qua điều tra ca bệnh. Tất cả số liệu tử vong đã cung cấp

được xác nhận qua kết quả kiểm tra được thực hiện trước hoặc sau một ca tử vong. Có thể có những bệnh lý nền, nhưng COVID-19 vẫn được coi là một yếu tố góp phần trong đó.

8. VI-RÚT NÀY KHÔNG CHỈ ĐƠN THUẦN LÀ VI-RÚT CÚM?

Không phải. Đúng là hàng năm đều có người tử vong trong mùa cúm, và nhiều cách thức tương tự ngăn chặn lây cúm - rửa tay, sát khuẩn các bề mặt, ở nhà khi đang ốm- cũng đang giúp chúng ta đối phó với COVID-19. Nhưng bạn tuyệt đối không thể coi COVID-19 và bệnh cúm là một.

Số liệu cho thấy rằng COVID-19 là mối đe dọa tính mạng lớn gấp 10 lần so với một đợt bùng phát dịch cúm hàng năm. Chúng ta đã biết nhiều về cúm, có tiêm chủng ngừa cúm hàng năm cũng như phương pháp điều trị. Nhưng COVID-19 thì mới, và vẫn chưa có vắc-xin hay phương pháp điều trị được kiểm chứng nào. Cả hai đều là bệnh về đường hô hấp và lây truyền theo cách giống nhau, nhưng sự lây nhiễm của COVID-19 kéo theo những rủi ro ở mức độ cao hơn. Cộng đồng của chúng ta chưa được miễn dịch với căn bệnh này.

9. VIỆC ĐÓNG CỬA TRƯỜNG HỌC HIỆN RA SAO?

Trung tâm Y tế Snohomish tiếp tục phối hợp chặt chẽ cùng các trường học và hệ thống trường học tại địa phương để cung cấp thông tin và hướng dẫn trong suốt thời gian dịch bệnh COVID-19. Cán bộ quản lý y tế khuyến nghị rằng năm học 2020-21 nên được triển khai từ xa và việc giảng dạy trực tiếp cần được triển khai trở lại theo từng giai đoạn, tuân thủ [Khung chương trình dành cho trường học của Sở Y tế Washington](#).

Sinh viên và gia đình nên tiếp tục theo dõi thông tin từ [hệ thống trường học tại địa phương](#), cũng như từ văn phòng Thống đốc, Sở Y tế Washington, và Trung tâm Y tế Snohomish để biết những bước tiếp theo. Các kế hoạch có thể được điều chỉnh theo diễn biến lây nhiễm bệnh trong cộng đồng.

Những thông tin và hướng dẫn khác dành cho trường học được đăng tải trên www.snohd.org/533/COVID-19-Info-for-Schools-and-Child-Care.

Dù các trẻ em trong độ tuổi đến trường nhìn chung không được coi là nhóm có nguy cơ cao mắc bệnh nghiêm trọng từ vi-rút nhưng các em đều có thể lây truyền vi-rút và các em có tiếp xúc với những người khác có nguy cơ cao trong cộng đồng. Đã có một số ít trường hợp trẻ em và thanh niên gặp phải một biến chứng nghiêm trọng liên quan đến COVID-19 được gọi là [hội chứng viêm đa cơ quan](#).

10. TỤ TẬP CÔNG CỘNG CÓ BỊ HỦY KHÔNG?

Kể từ ngày 05/06/2020, hạt Snohomish không cho phép tụ tập trên 5 người bên ngoài nơi ở trong Giai đoạn 2.

Các quy định cụ thể sẽ thay đổi để cho phép tụ tập nhiều người hơn qua các giai đoạn của Kế hoạch Tái khởi động an toàn. Đầu vậy, chấp hành các quy định về sức khỏe và an toàn là điều bắt buộc, bao gồm: đeo khẩu trang, việc rửa/sát khuẩn tay phải thường xuyên và để tiếp cận, duy trì khoảng cách 6 feet (2m) hoặc hơn đối với các thành viên không cùng hộ gia đình một cách triệt để nhất, tăng cường vệ sinh các bề mặt thường xuyên tiếp xúc và ở nhà khi bị ốm.

Nhìn chung, tụ tập càng ít người càng đảm bảo sự an toàn, và không gian ngoài trời giảm thiểu lây nhiễm tốt hơn không gian trong nhà.

Các đối tượng có nguy cơ mắc COVID-19 cao hơn và nên áp dụng thêm các biện pháp phòng ngừa bao gồm:

- người trên 60 tuổi
- người có bệnh lý nền, như bệnh tim, bệnh phổi hoặc tiểu đường.
- người có hệ miễn dịch suy yếu

Nếu bạn chưa rõ mình có thuộc nhóm nguy cơ cao mắc COVID-19 hay không, hãy liên hệ với nhân viên y tế để được giải đáp.

11. MỌI NGƯỜI CÓ CẦN ĐEO KHẨU TRANG HAY KHÔNG?

Một [lệnh của cơ quan y tế công đồng áp dụng trên toàn tiểu bang](#) yêu cầu người dân đeo khẩu trang tại nơi công cộng. Các lệnh áp dụng riêng trên địa bàn tiểu bang cũng yêu cầu đơn vị sử dụng lao động đảm bảo rằng [người lao động phải đeo khẩu trang](#) và [khách hàng phải đeo khẩu trang](#).

Các nguồn thông tin dồi dào bao gồm [Sở Y tế bang Washington](#), [Trung tâm kiểm soát và phòng ngừa dịch bệnh](#), [Sở Lao động và Công nghiệp](#), [Thông đốc Jay Inslee](#), và [Restart's #WearAMaskWA Initiative \(Sáng kiến đeo khẩu trang của bang Washington\)](#). Chúng tôi khuyến khích bạn truy cập những nguồn thông tin trên cũng như tìm hiểu những thông tin dưới đây.

Đeo khẩu trang là bắt buộc tại Hạt Snohomish. Lệnh này được áp dụng trên toàn địa bàn tiểu bang. Trung tâm Y tế Snohomish hỗ trợ thi hành lệnh này.

12. NHỮNG QUY TẮC DÀNH CHO DOANH NGHIỆP VÀ TỔ CHỨC LÀ GÌ?

Nhiều doanh nghiệp đã được chấp thuận để hoạt động trở lại, với sự điều chỉnh về cách thức hoạt động để đảm bảo sức khỏe và an toàn, đây là một phần trong quá trình Mở cửa lại an toàn. Các doanh nghiệp không được coi là thiết yếu và chưa được chấp thuận để hoạt động trở lại trong giai đoạn hiện tại theo Kế hoạch tái khởi động an toàn có thể tiếp tục hoạt động từ xa (người lao động làm việc tại nhà, hoặc các dịch vụ ít tiếp xúc hơn) nhưng phải đóng cửa hoạt động trực tiếp. Các doanh nghiệp hoạt động trở lại phải áp dụng các biện pháp thích đáng nhằm đảm bảo sức khỏe và sự an toàn, ngăn chặn dịch bệnh lây nhiễm.

Việc cho phép các doanh nghiệp và các hoạt động được trở lại không đồng nghĩa rằng mọi việc sẽ diễn ra bình thường. Đơn vị sử dụng lao động cần thực hiện [tuần tự và đầy đủ các giai đoạn](#). Các điểm khái quát ngắn gọn được đưa ra bên dưới, và những nội dung khác được trình bày trong [Kế hoạch tái khởi động an toàn](#).

- Hạn chế tương tác gần với khách hàng. Bố trí khoảng cách 6 feet (tương đương 2m) giữa nhân viên và khách hàng, sử dụng những cách thức khác, như tấm chắn để ngăn luồng ho, hắt hơi đối với một số công đoạn không thể duy trì giãn cách.
- Đảm bảo rằng các nhân viên và khách hàng đều được cung cấp nước diệt khuẩn và nước rửa tay.
- Thường xuyên vệ sinh và khử trùng nơi làm việc, đặc biệt là các bề mặt tiếp xúc thường xuyên.

- Tuân thủ hướng dẫn từ cơ quan Lao Động và Công nghiệp (L&I) cũng như những hướng dẫn dành riêng cho ngành nghề về thiết bị bảo hộ cá nhân hoặc khẩu trang dành cho người lao động.
- Khuyến khích khách hàng đeo khẩu trang.
- Lập kế hoạch giải quyết các trường hợp ốm và bệnh, bao gồm cả việc yêu cầu người lao động ốm, bệnh nghỉ ở nhà, và thực hiện vệ sinh, khử trùng kỹ càng khi một nhân viên có kết quả dương tính với COVID-19.
- Cung cấp cho người lao động thông tin về COVID-19 và cách phòng bệnh. bao gồm các biển báo hoặc poster cung cấp thông tin.
- Tuân thủ mọi hướng dẫn dành cho ngành nghề mà các cán bộ y tế tại địa phương, tiểu bang hoặc liên bang đưa ra.

Các doanh nghiệp phải tuân các chỉ dẫn về sức khỏe và an toàn dành riêng cho ngành nghề trước khi mở cửa trở lại theo đúng giai đoạn. Văn phòng Thống đốc [có một danh sách chỉ dẫn dành cho các ngành nghề](#).

Các doanh nghiệp cũng phải lên kế hoạch đảm bảo sức khỏe và an toàn trong doanh nghiệp, và nên tham khảo [mẫu tạo kế hoạch đảm bảo sức khỏe và an toàn trong doanh nghiệp](#) để tạo một kế hoạch cho doanh nghiệp của mình.

Các thông tin và tài nguyên khác dành cho doanh nghiệp có trên www.coronavirus.wa.gov.

13. THẾ NÀO LÀ GIÃN CÁCH XÃ HỘI/GIÃN CÁCH VẬT LÝ?

Đây là một phương án chung để giảm thiểu sự lây nhiễm của bệnh tật. Khi mọi người tiếp xúc gần với nhau hơn - và có nhiều người trong một nhóm hơn, nguy cơ lây truyền virus sẽ trở nên lớn hơn.

Hãy cố gắng giữ khoảng cách 6 feet (2m) với người khác. Hãy ở trong nhà và hạn chế tối đa việc tiếp xúc gần với những người ngoài hộ gia đình của mình, đặc biệt nếu bạn hoặc một người khác trong gia đình thuộc nhóm có nguy cơ bệnh nặng cao hơn.

Khi có mặt tại những địa điểm công cộng trong nhà hoặc ngoài trời nhưng không thể đảm bảo duy trì khoảng cách 6 feet (2m) với người khác, hãy đeo khẩu trang.

14. CÁN BỘ Y TẾ THỰC SỰ CÓ THẨM QUYỀN HẠN CHẾ CÁC HOẠT ĐỘNG KHÔNG?

Công tác ứng phó với dịch bệnh này đã được xác lập trên sự phối hợp giữa các lệnh của cán bộ y tế, lệnh của Thống đốc, và lệnh của Bộ trưởng Bộ Y tế. Thống đốc và Bộ trưởng Bộ Y tế có thể ra lệnh cho bang - bao gồm Hạt Snohomish - và cán bộ y tế cũng có thẩm quyền đưa ra các lệnh cụ thể dành cho Hạt Snohomish.

Trước hết, chúng tôi không xem nhẹ những biện pháp này. Đó là những biện pháp đã được cân nhắc thấu đáo, và dựa trên những thông tin tốt nhất mà chúng tôi có được về vi-rút này cũng như khả năng hạn chế lây nhiễm. Chúng tôi hiểu rằng những quy định này có sự ảnh hưởng lớn đến cộng đồng của chúng ta. Tuy nhiên, những quy định này là cần thiết để bảo vệ sinh mạng.

Tại Washington, cơ quan lập pháp tiểu bang hành luật, Thống đốc và các cơ quan tiểu bang thi hành luật và ban hành các quy định, và tòa án giải thích luật.

RCW 70.05.070 quy định quyền hạn và nghĩa vụ của một cán bộ y tế. Trong đó bao gồm: “Thực hiện các hành động cần thiết để duy trì giám sát sức khỏe và vệ sinh môi trường trên địa bàn trong thẩm quyền của mình.” Những biện pháp này được đưa ra để đảm bảo sức khỏe cho người dân của Hạt Snohomish.

15. **AI NÊN ĐƯỢC XÉT NGHIỆM?**

Hiện nay Washington không hạn chế xét nghiệm COVID-19 đối với bất kỳ đối tượng nào. Sự ưu tiên cao nhất vẫn dành cho những người có triệu chứng. Nếu bạn thấy không khỏe với bất cứ triệu chứng nào dưới đây, vui lòng thực hiện xét nghiệm càng sớm càng tốt.

- Sốt hoặc cảm lạnh
- Ho
- Thở nặng hoặc khó thở
- Mệt mỏi
- Đau cơ hoặc đau người
- Đau đầu
- Mất vị giác hoặc khứu giác
- Đau họng
- Nghẹt mũi hoặc chảy nước mũi
- Buồn nôn hoặc nôn
- Tiêu chảy

Ngoại lệ dành cho trường hợp bệnh lý nền của bạn là nguyên nhân rõ ràng cho những triệu chứng này, và bạn không xa lạ với chúng. Ví dụ, nhiều người có thể bị đau đầu và có vị giác hoặc khứu giác hạn chế theo bệnh lý nền, vậy những triệu chứng đó không mới, và họ không cần thiết phải xét nghiệm COVID-19.

Tuy nhiên, nếu bạn có một hoặc nhiều triệu chứng kể trên và chúng không liên quan đến chẩn đoán hiện tại, hãy xét nghiệm kể cả khi các triệu chứng ở mức độ nhẹ. Ngoài ra, nếu bạn không chắc một triệu chứng xuất phát từ bệnh lý nền hay là mới phát sinh, hãy trao đổi cùng bác sĩ của bạn và cân nhắc việc xét nghiệm COVID-19.

Những người không có triệu chứng cũng có thể cần được xét nghiệm. Một số người tuy không có các triệu chứng nhưng nên xét nghiệm bởi họ có nguy cơ cao thuộc nhóm những ca nhiễm không có triệu chứng hoặc tiền triệu chứng. Nhóm này bao gồm những người:

- Tiếp xúc gần với một ca nhiễm đã xác nhận
- Sống trong môi trường tập thể, như nhà tập thể hoặc viện dưỡng lão
- Làm việc ở một địa điểm có ca nhiễm
- Là một thành viên trong gia đình hoặc một cộng đồng xã hội có ca nhiễm
- Làm việc trong lĩnh vực chăm sóc sức khỏe, dịch vụ y tế khẩn cấp, thực thi pháp luật hoặc các lĩnh vực khác có nguy cơ nhiễm hoặc lây truyền COVID-19
- Là một thành viên trong nhóm sắc tộc hoặc dân tộc chịu ảnh hưởng nặng nề bởi vi-rút này xét về mức độ nghiêm trọng của các ca nhiễm (bao gồm những người da đen, Latin, người Mỹ bản địa/ người Alaska bản địa, hoặc người dân đảo Thái Bình Dương)
- Yêu cầu xét nghiệm để lao động hoặc du lịch
- Yêu cầu xét nghiệm trước khi thực hiện một quy trình y tế.

• Mọi người cũng có thể được xét nghiệm tại một cơ sở y tế tùy theo quyết định từ bác sỹ của họ. Việc này bao gồm những thai phụ sẽ đến bệnh viện để chuẩn bị sinh đẻ, hoặc những người sẽ tham gia vào các quy trình hoặc các xét nghiệm mà có thể phát sinh các luồng giọt bắn, tăng cao nguy cơ lây truyền vi-rút.

Trung tâm Y tế Snohomish hiện đang tổ chức các địa điểm xét nghiệm tại cộng đồng, xét nghiệm trên ô tô với sự hỗ trợ từ Đội y tế dự phòng và các đối tác khác. Thông tin cập nhật về địa điểm và thời gian xét nghiệm, các tiêu chí để được xét nghiệm, và cách thức đăng ký trực tuyến để đặt lịch hẹn được đăng tải trên www.snohd.org/testing.

Những người đã được xét nghiệm COVID-19 phải duy trì cách ly tại nhà trong thời gian chờ đợi kết quả xét nghiệm. Những người khác sống cùng với họ, nhưng không bị ốm, sẽ được yêu cầu cách ly chỉ khi kết quả xét nghiệm là dương tính.

16. NẾU TÔI KHÔNG THỂ ĐẶT LỊCH HẸN VỚI NHÂN VIÊN Y TẾ CỦA TÔI THÌ SAO?

Công tác ứng phó với COVID-19 khiến cho hệ thống y tế của chúng ta phải hoạt động cật lực. Vai trò của hệ thống y tế trong công tác ứng phó này là chẩn đoán, chữa trị, duy trì chăm sóc, và giải quyết những quan ngại về sức khỏe cá nhân.

Các nhân viên y tế và nha khoa có khả năng đề nghị bạn hoãn lịch thăm khám hoặc các quy trình không cấp thiết. Họ cũng có thể cung cấp lựa chọn tư vấn sức khỏe từ xa (qua điện thoại hoặc kênh trực tuyến).

Những người có nhu cầu khẩn cấp về sức khỏe, không liên quan đến COVID, như các dấu hiệu đột quỵ hoặc nhồi máu cơ tim hoặc các bệnh lý mạn tính nghiêm trọng cần được chăm sóc, nên tiếp tục tiến hành lịch thăm khám với bác sỹ của mình và không nên ngần ngại tìm đến chăm sóc khẩn cấp tại bệnh viện. Các bệnh viện đang thực hiện những biện pháp nhằm giữ gìn sức khỏe và sự an toàn cho toàn bộ các bệnh nhân, cũng như ngăn chặn COVID-19 lây nhiễm đến bất cứ bệnh nhân nào khác.

Nếu có những triệu chứng trở nặng, hãy gọi cho bác sỹ của bạn để được hướng dẫn cụ thể hơn. Nếu bạn đang đối mặt với một tình huống nguy hiểm đến tính mạng, hãy gọi 911. Nếu bạn có khẩu trang, hãy đeo vào trước khi đơn vị hỗ trợ đầu tiên tới nơi.

Danh sách các cơ sở thực hiện xét nghiệm COVID-19 tại Hạt Snohomish có trong [bảng này](#) trên trang web của Trung tâm Y tế Snohomish.

17. MỘT NGƯỜI CÓ KHẢ NĂNG LÂY NHIỄM TRONG BAO LÂU?

Dựa vào những hiểu biết hiện tại về bệnh này, các triệu chứng có thể khởi phát sau 2 tới 14 ngày sau khi phơi nhiễm, và một người được cho rằng có thể gây lây nhiễm tới hai ngày trước khi họ ốm. Một người đã nhiễm có khả năng lây truyền bệnh cao nhất khi họ ho hoặc hắt hơi.

Những người có triệu chứng nhẹ hoặc không có triệu chứng cũng có khả năng lây truyền bệnh. Cũng có khả năng là một ca chưa được phát hiện, mà người này tự cô lập do đã tiếp xúc hoặc cảm thấy không khỏe, có thể gây lây nhiễm sau khi những triệu chứng của họ biến mất.

18. CÓ VẮC-XIN CHO VI-RÚT CORONA 2019 KHÔNG?

Hiện tại, chưa có vắc xin nào được phê duyệt để ngừa vi-rút corona. Những nỗ lực để phát triển ra vắc-xin vẫn đang được tiếp tục.

Cập nhật thông tin về vắc xin cho COVID-19 từ Sở Y tế Washington tại <https://www.doh.wa.gov/Emergencies/COVID19/Vaccine>.

19. TÔI NÊN LÀM GÌ KHI BỊ ỒM?

Nếu bạn bị ốm kèm theo bất cứ triệu chứng COVID-19 nào (xem câu hỏi 3 bên trên), hãy thực hiện tự cô lập ngay lập tức. Hãy ở nhà và cách xa khỏi những người khác. Gọi cho nhân viên chăm sóc sức khỏe của bạn trước khi được chăm sóc và trình bày về các triệu chứng của bạn, cũng như mọi hành trình di chuyển hoặc tiếp xúc gần đây với một người nhiễm COVID-19. Họ có thể hướng dẫn bạn để bạn không lây truyền cho người khác.

20. VI-RÚT NÀY ĐƯỢC ĐIỀU TRỊ NHƯ THẾ NÀO?

Phần lớn những người nhiễm COVID-19 phục hồi bằng phản ứng của hệ miễn dịch. Điều trị là sự chăm sóc hỗ trợ đối với các triệu chứng, truyền dịch, và cô lập/quan sát. Khoảng 10-20% các trường hợp có tình trạng bệnh nghiêm trọng và cần phải nhập viện. Những bệnh nhân đó cũng được chăm sóc hỗ trợ và điều trị các biến chứng do nhiễm trùng (phổi, các vấn đề hô hấp, v.v). Những phương án điều trị khác hiện đang được nghiên cứu.

21. TÔI CÓ THỂ LÀM GÌ ĐỂ NGĂN CHẶN LÂY NHIỄM?

Chúng tôi sẽ luôn nhấn mạnh tầm quan trọng của các bước tiêu chuẩn ngăn ngừa bệnh về đường hô hấp. Duy trì những bước thực hành này. Rửa tay thường xuyên hơn, hãy nhớ vệ sinh và khử trùng các bề mặt tiếp xúc thường xuyên, và ở nhà nếu bạn bị ốm. Tất cả những điều này có ý nghĩa cốt lõi để làm chậm lại tốc độ lây nhiễm bệnh.

Bắt buộc sử dụng khẩu trang che mặt tại các địa điểm công cộng trong nhà hoặc ngoài trời, nơi mà mọi người không thể duy trì khoảng cách tối thiểu 6 feet (2m) với những người khác. Duy trì khoảng cách 6 feet (2m) giữa bạn và những người khác (giãn cách xã hội) vẫn là điều thiết yếu cần thực hiện, và nên duy trì khoảng cách mọi lúc có thể, ngay cả khi đã đeo khẩu trang. Vật dụng che mặt tại nơi công cộng có thể được tạo từ bất cứ vật liệu nào dễ tìm thấy trong nhà. Mọi người không nên sử dụng khẩu trang phẫu thuật hoặc khẩu trang N-95 - bởi đó là nguồn vật phẩm cần ưu tiên cho các bác sỹ và lực lượng ứng phó ở tuyến đầu.

Các bác sỹ có những chỉ dẫn cụ thể về khẩu trang và thiết bị bảo hộ cá nhân và bạn nên tuân thủ các chỉ dẫn đó.

Vui lòng tuân thủ các mệnh lệnh và quy định được đặt ra nhằm giúp hạn chế lây nhiễm. Chúng tôi trông cậy vào cộng đồng để thực hiện những điều đúng đắn nhằm giữ gìn sự an toàn và sức khỏe cho mọi người.

Bố trí một phòng riêng trong nhà cho một người ốm và thường xuyên vệ sinh căn phòng. Trang bị khẩu trang cho các thành viên trong gia đình cần đi đến các nơi công cộng, và cho người ốm khi họ cần di chuyển đến những khu vực khác trong nhà.

Nắm rõ tình hình những người hàng xóm hoặc bạn bè trong khu vực và sẵn sàng hỗ trợ lẫn nhau trong trường hợp khẩn cấp. Quan tâm đến những người sống đơn thân, hoặc có bệnh lý nền và cần được hỗ trợ thêm. Nếu bạn sống một mình, hãy trao đổi cùng bạn bè hoặc các thành viên trong gia đình để biết cá nhân nào có thể gọi hoặc nhắn tin để nắm được tình hình của bạn nếu bạn bị ốm.

Hãy nhớ bình tĩnh, sẵn sàng và cập nhật thông tin trong những tình huống như trên. Hãy cập nhật thông tin từ những nguồn đáng tin cậy và thực hiện theo lời khuyên của các cán bộ y tế.

22. NHỮNG NGƯỜI CÓ HỆ MIỄN DỊCH SUY YẾU HOẶC CÓ NGUY CƠ CAO HƠN THÌ SAO?

Những người có bệnh lý nền hoặc hệ miễn dịch suy yếu có nguy cơ cao hơn đối với bệnh này, cũng như các bệnh khác như bệnh cúm. Tránh tiếp xúc với người ốm là điều tối quan trọng cần thực hiện.

Nếu một thành viên trong gia đình hoặc một người có hệ miễn dịch suy yếu bị nghi nhiễm hoặc đã xác nhận nhiễm vi-rút corona, CDC sẽ hướng dẫn các cán bộ y tế và các nhân viên y tế cộng đồng tại địa phương đánh giá các lựa chọn cô lập không tại nhà dành cho bệnh nhân COVID-19 để họ không ở trong phạm vi lân cận với những thành viên gia đình có hệ miễn dịch suy yếu.

Nếu gia đình bạn không có thành viên nào bị ốm nhưng có hệ miễn dịch suy yếu, hãy trao đổi với bác sỹ về các bước cần thực hiện để bảo vệ chính mình. Vui lòng thực hiện theo chỉ dẫn của bác sỹ và luôn nhớ rằng khẩu trang là phương án tốt nhất dành cho những người có hệ miễn dịch dễ tổn thương.

Tìm hiểu những phương án tư vấn từ xa mà bác sỹ có thể thực hiện như qua điện thoại hoặc trực tuyến. Việc này sẽ giúp giải đáp những câu hỏi của bạn trước khi tới phòng khám, và do đó giảm thiểu khả năng phơi nhiễm vi-rút cũng như các bệnh khác.

23. TÔI CÓ NÊN ĐỂ CON MÌNH Ở NHÀ?

Hãy nhớ rằng nếu con của bạn có bất cứ triệu chứng hay ốm, bệnh nào thì các bé nên ở nhà thay vì đến trường, đến cơ sở trông trẻ hoặc các hoạt động khác. Bạn cần ngăn chặn lây bệnh sang những người khác dù các triệu chứng có thể là COVID, cúm hay cảm lạnh. Các bậc cha mẹ có quan ngại về các rủi ro đối với sức khỏe nên liên hệ với bác sỹ.

Ngoài ra, nếu con của bạn đã được xác định có tiếp xúc gần với một ca nhiễm COVID-19 đã xác nhận, bé nên cách ly tại nhà trong suốt 14 ngày do đã tiếp xúc với ca nhiễm trong khoảng thời gian gần nhất. Nếu trẻ khởi phát các triệu chứng, hãy liên hệ với bác sỹ của trẻ và yêu cầu xét nghiệm COVID-19. Thực hiện theo hướng dẫn ở nhà và cách ly từ nhân viên y tế cộng đồng và bác sỹ của bạn. [Xem hướng dẫn chung về thời gian cách ly và cô lập tại đây.](#)

Với các trẻ em ở độ tuổi đi học, hãy nhớ theo dõi thông tin từ nhà trường và ban quản lý trường học về kế hoạch cho năm học cũng như các biện pháp đảm bảo sức khỏe và an toàn mà các trường đã chuẩn bị.

Các cơ sở trông trẻ vẫn đang mở. Các cơ sở trông trẻ đóng vai trò quan trọng để giúp những người lao động không thể làm việc tại nhà chăm sóc con cái của họ. Những phụ huynh có thể giữ con tại nhà được khuyến khích thực hiện như vậy, bởi ít trẻ ở cơ sở trông trẻ hơn sẽ giúp việc giãn cách, và các biện pháp đảm bảo sức khỏe và vệ sinh được duy trì tại cơ sở trông trẻ đó.

Các trường học và cơ sở trông trẻ phải đáp ứng các yêu cầu về sức khỏe và an toàn. Một số điểm chính trong các yêu cầu đó là: nhân viên ốm, bệnh không được đi làm, gửi trẻ ốm về nhà, tuân thủ các quy trình vệ sinh và khử trùng mà CD khuyến nghị, và đảm bảo rằng trẻ em và các nhân viên đều được cung cấp nước rửa tay, sát khuẩn. Các thông tin thêm về trường học và cơ sở trông trẻ có trên www.snohd.org/533/COVID-19-Info-for-Schools-and-Child-Care.

Các kế hoạch có thể thay đổi tùy theo điều kiện tại địa phương cũng như có sự cân nhắc đối với các trường học và cơ sở trông trẻ. Các cơ sở cung cấp dịch vụ trông trẻ có thể tự quyết định đóng cửa do vấn đề nhân lực hoặc sức khỏe, hoặc có thể cần phải đóng, hoặc điều chỉnh hoạt động nếu một nhân viên hoặc một trẻ em nhiễm COVID-19.

24. TẠI SAO KHÔNG CÓ MỘT DANH SÁCH CÁC ĐỊA ĐIỂM PHƠI NHIỄM?

Vi-rút corona như COVID-19 lây nhiễm chủ yếu qua những tiếp xúc gần. Chúng được lây truyền qua các giọt bắn hô hấp khi ho hoặc hắt hơi, hoặc chạm vào một bề mặt có vi-rút, rồi sau đó chạm vào miệng, mũi hoặc mắt. Vi-rút này khác với một vi-rút trong không khí như vi-rút sởi, mà chúng ta có thể phong tỏa các địa điểm phơi nhiễm nói chung.

Nếu một tình huống phát sinh khi chúng ta biết có sự phơi nhiễm nhưng không thể xác định những người tiếp xúc gần qua điều tra bệnh và truy dấu người tiếp xúc, đơn vị y tế cộng đồng có thể đưa ra thông báo rằng những người đã từng có mặt tại mọi sự kiện cụ thể cần cách ly tại nhà và được xét nghiệm.

25. HIỂN MÁU CÓ AN TOÀN HAY KHÔNG?

Có. Nhưng với những trường hợp khác, người ốm nên ở nhà và không đi hiến máu. Tuy nhiên, những người khỏe mạnh tất nhiên có thể thực hiện việc đó. Bạn không thể mắc COVID-19 từ việc hiến máu. Thực tế, để ngăn ngừa nguy cơ nguồn cung máu thấp đi, chúng tôi khuyến khích bạn hiến máu.

Tìm hiểu thêm về cách hiến máu từ Bloodworks Northwest tại <https://www.bloodworksnw.org/>.

26. DU LỊCH NƯỚC NGOÀI CÓ AN TOÀN HAY KHÔNG?

Trước bất cứ chuyến đi nào, hãy nhớ kiểm tra khuyến cáo đi lại từ CDC <https://wwwnc.cdc.gov/travel/notices>. Danh sách các nước có khuyến cáo đi lại, cũng như cấp độ khuyến cáo của một nước, có thể thay đổi nhanh chóng.

Nếu bạn ốm, hãy tránh đi lại. Nếu bạn đang lập kế hoạch cho các chuyến đi, hãy sẵn sàng hủy bỏ những chuyến đi không thiết yếu và theo dõi các cảnh báo khi tình hình thay đổi.

27. THÔNG TIN BỔ SUNG

Truy cập



www.snohd.org/ncov2019, www.doh.wa.gov/coronavirus hoặc www.cdc.gov/coronavirus/2019-ncov/index.html. Theo dõi Trung tâm Y tế Snohomish trên mạng xã hội (facebook.com/SnohomishHealth, twitter.com/snohd) Có thể gọi đến đường dây nóng của tiểu bang theo số 1-800-525-0127, sau đó nhấn #. Bạn cũng có thể nhắn tin đến 211-211 để cập nhật thông tin và nhận các nguồn tài nguyên.