



Những Điều Bạn Nên Biết Về COVID-19

Cập nhật **28/12/20**: BPHC sẽ cập nhật thông tin này khi có thông tin mới.

COVID-19 là gì?

COVID-19 là một bệnh hô hấp mới do một loại coronavirus mới gây ra mà trước đây chưa từng thấy ở người. COVID-19 lây lan như thế nào?

COVID-19 dễ dàng lây lan từ người này sang người khác, **qua tiếp xúc gần gũi** (dài khoảng 6 feet hoặc hai sải tay) với một người bị COVID-19. Nó lây lan qua các giọt đường hô hấp được tạo ra khi người bệnh hít thở, ho, hắt hơi, nói chuyện, hoặc hát. Những người bị nhiễm có thể lây lan COVID-19 lên đến 48 giờ trước khi họ có các triệu chứng. **Nhiều người bị nhiễm không có triệu chứng nhưng vẫn có thể lây lan COVID-19.**

Dấu hiệu và triệu chứng của bệnh nhiễm COVID-19 là gì?

- Sốt hoặc ớn lạnh
- Ho
- Thở gấp hoặc khó thở
- Mệt mỏi
- Đau nhức cơ bắp hoặc cơ thể
- Đau đầu
- Mất vị giác hoặc khứu giác
- Đau họng
- Nghẹt mũi hoặc chảy nước mũi
- Buồn nôn hoặc ói mửa
- Tiêu chảy

Nguy cơ mắc bệnh nặng của bạn là gì?

Một số người được coi là có nguy cơ bị bệnh nặng do COVID-19 cao hơn. Những người này bao gồm:

- Người cao tuổi
- Những người có tình trạng sức khỏe tiềm ẩn, bao gồm nhưng không giới hạn ở bệnh thận mãn tính, COPD, hệ thống miễn dịch suy yếu, bệnh tim, tiểu đường, béo phì, bệnh hồng cầu hình liềm

Khi nào bạn nên đi xét nghiệm?

Hãy đi kiểm tra nếu:

- Bạn đang gặp các triệu chứng giống COVID
- Bạn có nguy cơ cao bị biến chứng do COVID-19
- Bạn đã tiếp xúc với người bị nhiễm COVID-19
- Bạn đã đi du lịch hoặc tham gia các cuộc tụ họp đông người
- Bạn đã tụ tập với những người không sống trong nhà của bạn

Thử nghiệm được phổ biến rộng rãi ở thành phố Boston. Nếu bạn muốn truy cập **thử nghiệm COVID-19**, hãy xem [các trang web thử nghiệm của thành phố tại đây](#). Thử nghiệm tại [các địa điểm di động](#) của chúng tôi là miễn phí và có sẵn cho bất kỳ ai, bất kể triệu chứng hoặc phạm vi bảo hiểm.

Bạn nên làm gì nếu bị ốm hoặc nghĩ rằng mình có thể bị COVID-19?

- Hãy đi thử nghiệm!
- Ở nhà, trừ khi đi để được chăm sóc y tế.
- Hãy tách mình ra khỏi những người khác trong nhà để tránh làm họ bị bệnh.
- Nếu bạn phải cách ly, hãy đeo khẩu trang, cách xa những người khác khoảng 6 feet, rửa tay thường xuyên và làm sạch tất cả các bề mặt đã chạm vào.
- Ngay cả khi bạn không cảm thấy bị bệnh, bạn vẫn có thể lây lan COVID-19 cho những người khác.
- Nếu bạn cần đến văn phòng của nhà cung cấp dịch vụ chăm sóc sức khỏe hoặc phòng cấp cứu, hãy gọi điện trước để cho họ biết bạn bị COVID-19 và cho họ biết các triệu chứng của bạn. Đeo khẩu trang.

Khi Nào Cần Tìm Kiếm Sự Chăm Sóc Y Tế Khẩn Cấp:

Nếu bạn gặp bất kỳ triệu chứng nào trong số những triệu chứng này, hãy gọi 911 ngay lập tức:

- Khó thở
- Đau dai dẳng hoặc áp lực trong ngực
- Nhầm lẫn mới
- Môi hoặc mặt hơi xanh
- Không có khả năng thức giấc hoặc tỉnh táo



Boston Public Health Commission | Infectious Disease Bureau

1010 Massachusetts Avenue | Boston, MA 02118 | www.bphc.org | 617-534-5611