

Bệnh do vi-rút corona (COVID-19)

Những Câu hỏi Thường gặp về COVID-19

Hãy tìm câu trả lời cho một số [câu hỏi thường gặp nhất về COVID-19](#). Hãy tìm hiểu cách bệnh lây lan, sau khi tiếp xúc bao lâu mới xuất hiện các triệu chứng bệnh và các triệu chứng cần theo dõi là gì. Tìm hiểu những việc bạn có thể làm để phòng tránh COVID-19.

Bệnh do vi-rút corona (COVID-19) là một căn bệnh do vi-rút corona gây ra. COVID-19 đã lây lan khắp thế giới, bao gồm đến British Columbia, và đã được tuyên bố là đại dịch toàn cầu.

Triệu chứng

Các triệu chứng của COVID-19 cũng tương tự như của các bệnh hô hấp khác bao gồm cảm cúm và cảm lạnh thông thường. Một số triệu chứng phổ biến của COVID-19 bao gồm:

- Sốt
- Ón lạnh
- Ho (hoặc ho mạn tính nặng hơn)
- Thở hụt hơi
- Đau họng
- Chảy nước mũi
- Mất khả năng ngửi hoặc nếm
- Cảm giác mất ói và ói mửa
- Tiêu chảy
- Đau đầu
- Đau mỏi cơ
- Mệt mỏi
- Mất cảm giác ngon miệng.

Một số triệu chứng ít gặp hơn bao gồm nghẹt mũi, viêm kết mạc (đau mắt đỏ), chóng mặt, lú lẫn, đau bụng, nổi mẩn da hoặc đổi màu ngón tay hoặc ngón chân. Bất cứ ai có triệu chứng, ngay cả những triệu chứng nhẹ, đều có thể được xét nghiệm.

Các triệu chứng có thể khác nhau giữa người này và người khác. Một số người có thể có những triệu chứng nhẹ, trong khi những người khác có những triệu chứng nghiêm trọng hơn. Nếu bạn bị nhiễm COVID-19, hoặc nghĩ rằng mình có thể bị nhiễm bệnh, hãy giúp ngăn ngừa lây lan bệnh cho người khác bằng cách tự cách ly kể từ khi các triệu chứng bắt đầu xuất hiện. Nếu bạn bị bệnh, hãy ở nhà. Để biết thêm về tự cách ly, ai nên tự cách ly và kết thúc thời gian tự cách ly, hãy xem [Tự cách ly và COVID-19](#).

Để biết thêm về các triệu chứng của COVID-19, cần làm gì nếu bạn cảm thấy đang bị bệnh, và những ai có thể có nguy cơ bị biến chứng cao hơn, hãy xem [Các triệu chứng của COVID-19](#).

Giảm nguy cơ nhiễm bệnh

Vi-rút corona lây từ người bị nhiễm bệnh qua đường:

- Giọt dịch (droplets) đường hô hấp bắn ra khi một người ho hoặc hắt hơi
- Tiếp xúc cá nhân ở khoảng cách gần như chạm hoặc bắt tay
- Chạm vào một vật hoặc bề mặt trên đó có vi-rút, sau đó chạm vào miệng, mũi hoặc mắt trước khi rửa tay

Điều quan trọng là phải giữ khoảng cách khoảng 2 mét cách xa người bị bệnh, để giảm nguy cơ hít phải những giọt dịch khi họ ho hoặc hắt hơi.

Rửa tay

- Rửa tay thường xuyên bằng xà phòng và nước trong ít nhất 20 giây. Sử dụng xà phòng và nước là cách hiệu quả nhất để giảm sự lây lan của bệnh
- Nếu không có bồn rửa, bạn có thể sử dụng dung dịch rửa tay có gốc cồn (alcohol-based hand rubs, ABHR) để làm sạch tay của bạn miễn là tay không bị lấm bẩn nhìn rõ. Nếu tay bị lấm bẩn nhìn rõ, dùng khăn giấy ướt rồi dùng ABHR để rửa tay sạch một cách hiệu quả
- Không dùng bàn tay chưa rửa sờ vào mặt, mắt, mũi hoặc miệng
- Thường xuyên làm sạch và khử trùng các bề mặt thường xuyên có người chạm vào
- Không dùng chung đồ ăn, đồ uống, dụng cụ ăn uống, v.v.

Để biết thêm thông tin về cách rửa tay đúng cách, hãy xem:

- [Trung tâm Kiểm soát Dịch bệnh BC \(BC Centre for Disease Control\): Rửa tay](#)
- [HealthLinkBC File #85 Rửa Tay: Giúp Chặn Đứng Sự Lây Lan của Vi Trùng](#)
- [Cơ quan Y tế Công cộng Canada \(Public Health Agency of Canada\): Giảm lây lan COVID-19: Rửa tay](#) (PDF 298KB)

Làm sạch và khử trùng thông thường:

- Làm sạch và khử trùng nhà của bạn thường xuyên để ngăn ngừa sự lây lan của các loại bệnh bao gồm COVID-19. Nước và xà phòng (ví dụ: xà phòng rửa chén thể lỏng) hoặc những loại giấy lau (cleaning wipes) gia dụng thông dụng có thể được sử dụng để làm sạch bụi, mảnh vụn, dầu hoặc những mảnh vụn khác trên các bề mặt
- Làm sạch những bề mặt thường xuyên được chạm vào (ví dụ: mặt bếp, bàn, nắm đấm cửa, bồn cầu, bồn rửa, vòi nước, v.v.) ít nhất một lần một ngày
- Làm sạch bằng xà phòng hoặc chất tẩy rửa trước khi khử trùng
- Nếu có thể, hãy sử dụng các chất khử trùng mua ở tiệm. Nếu không có các chất khử trùng mua ở tiệm, bạn có thể pha thuốc tẩy gia dụng với nước ở nhiệt độ phòng (đừng dùng nước nóng) theo tỉ lệ cụ thể để khử trùng các khu vực trong nhà bạn. Thuốc tẩy gia dụng cần được pha loãng
- Những khuyến cáo về rửa sạch và làm khô là những phần quan trọng trong quy trình khử trùng

Để biết thêm thông tin về việc làm sạch và khử trùng, cũng như một bảng mô tả cách pha dung dịch khử trùng bằng thuốc tẩy và nước, hãy xem Trung tâm Kiểm soát Bệnh tật BC: [Làm sạch và khử trùng](#).

Nếu bạn sống cùng nhà với người bị nhiễm COVID-19 hoặc có các triệu chứng hô hấp bắt đầu xuất hiện trong vòng 14 ngày kể từ khi trở về Canada, bạn có nguy cơ cao là đã tiếp xúc và lây bệnh cho những người khác. Tự cách ly tại nhà trong 14 ngày. Nếu có thể, hãy ở trong phòng riêng, ngủ giường riêng và sử dụng nhà vệ sinh riêng.

Duy trì sự lây bệnh ở mức thấp

Giữ khoảng cách vật lý

Giữ khoảng cách vật lý với người khác tiếp tục là việc quan trọng khi đi ra ngoài. Hãy tiếp tục làm theo những gợi ý đơn giản này để giúp giữ tỉ lệ lây lan của COVID-19 ở mức thấp.

- Ở nhà và giữ khoảng cách an toàn với người trong gia đình khi bạn có các triệu chứng của cảm lạnh hoặc cảm cúm.
- Rửa tay thường xuyên.
- Tránh chạm vào mặt, mắt, mũi hoặc miệng.
- Che mũi và miệng khi ho hoặc hắt hơi.
- Không bắt tay hoặc ôm người ngoài gia đình bạn.
- Giữ khoảng cách vật lý khoảng 2 mét giữa bạn và người khác khi bạn đi ra ngoài.

Để biết thêm về cách bạn có thể bảo vệ bản thân mình và người khác, hãy xem [Giữ khoảng cách Vật lý](#) tại Trung tâm Kiểm soát Bệnh tật BC.

Khẩu trang

Đeo khẩu trang nếu bạn có các triệu chứng của COVID-19 hoặc đang chăm sóc cho một người có các triệu chứng. Khẩu trang có tác dụng như một vật cản và giúp ngăn ngừa các giọt dịch bắn ra khi bạn ho hoặc hắt hơi. Sử dụng khẩu trang kết hợp với các biện pháp phòng ngừa ở trên có thể giúp bảo vệ những người xung quanh bạn.

Khẩu trang phi y tế hoặc khẩu trang vải

Khẩu trang vải có thể giúp ngăn ngừa các giọt dịch hô hấp của một người không biết mình bị nhiễm bệnh tiếp xúc với người khác không ở cùng nhà. Khẩu trang phi y tế hoặc dụng cụ che mặt có thể được sử dụng cho những lúc bạn không thể giữ một khoảng cách an toàn với người khác, như khi đi phương tiện công cộng.

Chỉ mang khẩu trang vải không thôi sẽ không bảo vệ bạn khỏi COVID-19. Hãy tiếp tục thực hiện các biện pháp phòng ngừa như thường xuyên rửa tay, làm sạch và sát trùng các bề mặt và đồ vật của bạn và giữ khoảng cách vật lý càng nhiều càng tốt.

Để biết thêm về việc đeo khẩu trang và các loại khẩu trang, hãy xem Trung tâm Kiểm soát Dịch bệnh BC (BC Centre for Disease Control): [Khẩu trang](#)

Ở gần nhà

Ở gần nhà giúp giảm khả năng lây lan COVID-19. Tự cách ly là bắt buộc sau khi từ nước ngoài trở về. Tìm hiểu thêm về việc đi lại trong nước và ngoài Canada tại [Đi lại và COVID-19](#).

Tự cách ly và chấm dứt tự cách ly

Tự cách ly có nghĩa là ở nhà và tránh các tình huống khi bạn có thể tiếp xúc với người khác và là một biện pháp quan trọng nhằm ngăn chặn sự lây lan của bệnh.

Bất kỳ ai có thể đã tiếp xúc với người bị nhiễm COVID-19 hoặc trở về từ nước ngoài nên tự cách ly và theo dõi để phát hiện các triệu chứng của COVID-19 mà có thể xuất hiện tối đa 14 ngày sau khi tiếp xúc với vi-rút.

Bất kỳ ai có các triệu chứng giống COVID-19 nên tự cách ly sau khi các triệu chứng xuất hiện.

Để biết thêm về tự cách ly, ai nên tự cách ly và kết thúc cách ly, hãy xem [Tự cách ly và COVID-19](#).

Tự theo dõi

Tự theo dõi có nghĩa là chú ý kỹ đến cảm giác của bạn để xem bạn có xuất hiện bất kỳ triệu chứng nào giống COVID như sốt, ho, hoặc khó thở hay không. Bạn cũng có thể cần giúp đỡ con cái hoặc những người thân thiết lớn tuổi hoặc bị bệnh mạn tính và đang tự theo dõi.

Để biết thêm về tự theo dõi, hãy xem [Làm thế nào để tự theo dõi](#) tại Trung tâm Kiểm soát Bệnh tật BC.

Xét nghiệm

Việc xét nghiệm được khuyến nghị đối với bất kỳ ai có những triệu chứng cảm lạnh, cảm cúm hoặc giống COVID, cho dù đó là những triệu chứng nhẹ.

Bạn không còn cần phải được một chuyên gia chăm sóc sức khỏe chuyển tiếp và bạn không cần gọi 8-1-1 nếu bạn có các triệu chứng và muốn được xét nghiệm COVID-19. Bạn có thể sử dụng [Bộ câu hỏi Tự Đánh giá Triệu chứng COVID-19 của BC](#) để giúp xác định xem bạn có cần được đánh giá thêm để được xét nghiệm COVID-19 bởi một bác sĩ, y tá cao cấp hoặc tại một trung tâm lấy mẫu địa phương hay không.

Bất kỳ ai có các triệu chứng, cho dù rất nhẹ, đều có thể được xét nghiệm COVID-19. Mặc dù ai cũng có thể được xét nghiệm, một số triệu chứng cũng có thể là dấu hiệu của các tình trạng hoặc vấn đề y tế khác và bạn có thể cần phải tìm kiếm sự chăm sóc y tế. Nếu bạn không chắc chắn nên tìm kiếm sự chăm sóc hay đi xét nghiệm, hãy liên hệ với chuyên gia chăm sóc sức khỏe của bạn, gọi 8-1-1 hoặc sử dụng [Bộ câu hỏi Tự Đánh giá Triệu chứng COVID-19 của BC](#).

Bấm vào các liên kết dưới đây để xem danh sách các trung tâm lấy mẫu (những địa điểm nơi bạn có thể được xét nghiệm) khắp tỉnh để tìm một địa điểm gần bạn hoặc gọi 8-1-1 để tìm trung tâm gần nhất.

- [Công cụ tìm kiếm trung tâm lấy mẫu](#) (Di động hoặc máy tính để bàn)
- [Công cụ tìm kiếm trung tâm lấy mẫu](#) (Internet Explorer)

Việc xét nghiệm những người có nguy cơ cao hơn có triệu chứng là đặc biệt quan trọng. Những người này sẽ tiếp tục được ưu tiên và bao gồm các nhân viên chăm sóc sức khỏe, những người cung cấp dịch vụ thiết yếu và những cá nhân dễ có nguy cơ bị biến chứng do COVID-19.

Việc xét nghiệm không bắt buộc nếu bạn không có các triệu chứng.

Điều trị

Không có phương thức điều trị cụ thể cho COVID-19. Nhiều trong số các triệu chứng có thể được kiểm soát tại nhà. Uống nhiều chất lỏng, nghỉ ngơi nhiều và sử dụng máy tạo ẩm hoặc tắm vòi sen nước nóng để làm giảm ho hoặc viêm họng. Những loại thuốc không cần bác sĩ kê toa (ví dụ: Tylenol) có thể được sử dụng để giảm sốt và đau nhức. Nếu bạn đang ghi lại nhiệt độ của mình, hãy làm việc này trước khi uống thuốc hạ sốt hoặc đợi 4 giờ sau liều dùng gần nhất.

Khi một căn bệnh còn mới như COVID-19, không có vắc-xin cho đến khi người ta bào chế được loại vắc-xin cho bệnh đó. Các loại vắc-xin khả thi đang được nghiên cứu. Việc bào chế một loại vắc-xin mới có thể mất thời gian.

Phần lớn mọi người sẽ tự khỏi bệnh do vi-rút corona gây ra. Những người có diễn biến bệnh nghiêm trọng hơn có thể cần chăm sóc hỗ trợ trong hoặc bên ngoài bệnh viện. Nếu bạn thực sự cần gặp một chuyên gia chăm sóc sức khỏe, hãy gọi cho họ trước để họ có thể sắp xếp khám cho bạn một cách an toàn. Đeo khẩu trang để bảo vệ người khác.

Các bác sĩ và y tá cao cấp làm việc để chăm sóc trực tiếp cho người bệnh trong đại dịch COVID-19, và một số phòng khám cũng có thể hẹn khám bệnh qua điện thoại hoặc video. Nếu bạn cần được chăm sóc, vui lòng liên lạc với chuyên gia chăm sóc sức khỏe của bạn. Hoặc sử dụng [Danh bạ HealthLinkBC \(HealthLinkBC Directory\)](#) hoặc gọi **8-1-1** để tìm một chuyên gia chăm sóc sức khỏe trong cộng đồng của bạn.

Khi gặp một chuyên gia chăm sóc sức khỏe, hãy nói cho họ biết

- Các triệu chứng của bạn
- Gần đây bạn đi lại hoặc sống ở đâu
- Nếu bạn có tiếp xúc gần hoặc lâu với một người bị bệnh, đặc biệt nếu họ bị sốt, ho hoặc khó thở

Để biết thêm thông tin về những gì bạn có thể làm nếu có các triệu chứng, hãy xem [Triệu chứng và COVID-19](#).

Sức khỏe Tâm thần

Đại dịch COVID-19 có thể mang lại cảm giác rối loạn, buồn bã và lo âu khó kiểm soát. Bạn có thể nhận thấy mình bị căng thẳng bởi những tin tức mới nhất hoặc cảm thấy cô đơn trong thời gian tự cách ly. Đây là những cảm giác bình thường khi bạn đối diện với sự bất định. Điều quan trọng hơn bao giờ hết là bạn cần chăm lo cho sức khỏe tâm thần của mình và tử tế với bản thân mình. Hãy tìm hiểu thêm về sức khỏe tâm thần và COVID-19:

- [Sức khỏe Tâm thần và COVID-19](#)
- [Trung tâm Kiểm soát Bệnh tật BC: Sức khỏe tâm thần trong đại dịch COVID-19](#)
- [Chính phủ Canada: Chăm lo cho Sức khỏe Tâm thần của Bạn](#) (PDF 371KB)

Trẻ em, Thanh thiếu niên và Gia đình

Việc nuôi dạy con trong thời gian đại dịch này có thể có nhiều thách thức. Nếu bạn đang mang thai hoặc cho con bú, bạn có thể có những thắc mắc về sức khỏe của bạn và sức khỏe của con bạn. Bạn có thể có những lo ngại khác về việc nuôi dạy con khi con bạn ở nhà. Hãy tìm hiểu thêm về sức khỏe của người mẹ và của trẻ sơ sinh và việc giúp con bạn ứng phó trong đại dịch này:

- [Trẻ em, Thanh thiếu niên và Gia đình trong Đại dịch COVID-19](#)

Thuốc men

Khi đại dịch COVID-19 diễn biến, đã có những thay đổi đối với cách dược sĩ cung cấp thuốc men. Điều này bao gồm việc cung cấp thuốc kê toa lấy thêm và thuốc kê toa khẩn cấp. Các dược sĩ không thể cung

cấp thuốc mới mà không có toa thuốc. Để biết thêm về những thay đổi đối với các dịch vụ dược phẩm, hãy xem:

- Trường Cao đẳng Dược sĩ British Columbia ([College of Pharmacists of British Columbia](#)): [Vi-rút Corona Chacists o\(COVID-19\)](#)

Những Nguồn Hỗ trợ Hữu ích

Có nhiều thông tin về COVID-19 và các biện pháp ứng phó của tỉnh đối với đại dịch này. Để có danh sách các nguồn đáng tin cậy mà chúng tôi sử dụng tại HealthLinkBC 8-1-1 để cung cấp cho người dân British Columbia những thông tin và lời khuyên về sức khỏe, hãy xem [Những nguồn Hỗ trợ Hữu ích về COVID-19](#).

Để biết thông tin về COVID-19 bằng những ngôn ngữ khác, hãy truy cập trang [Nội dung được Biên dịch của Trung tâm Kiểm soát Bệnh tật BC](#). Cũng có những video bằng ngôn ngữ ký hiệu Hoa Kỳ.

Nếu bạn có lo ngại hoặc câu hỏi về sức khỏe của mình, hãy liên hệ với HealthLinkBC (**8-1-1**) bất cứ lúc nào hoặc nói chuyện với chuyên gia chăm sóc sức khỏe của bạn.

Cập nhật Mới nhất: ngày 19 tháng 6 năm 2020

Những thông tin được cung cấp trong Thông tin Sức khỏe Nổi bật về bệnh do vi-rút Corona (COVID-19) đã được chỉnh sửa từ các trang [BCCDC: Xét nghiệm](#) và [BCCDC: Triệu chứng](#), tham khảo vào ngày 19 tháng 6 năm 2020.

Để biết thêm về các chủ đề của các Tờ thông tin HealthLinkBC, hãy truy cập www.HealthLinkBC.ca/healthfiles hoặc đến đơn vị y tế công cộng tại địa phương bạn. Để có thông tin và lời khuyên y khoa không khẩn cấp tại B.C., hãy truy cập trang www.HealthLinkBC.ca hoặc gọi số **8-1-1** (miễn phí). Để có sự giúp đỡ cho người điếc và lạng tai, xin gọi **7-1-1**. Có các dịch vụ dịch thuật cho hơn 130 ngôn ngữ khi có yêu cầu.