

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 loại bệnh do vi-rút corona gây ra. Viêm hô hấp do COVID-19 gây ra xuất hiện đầu tiên ở Thành phố Vũ Hán, Trung Quốc vào tháng 12 năm 2019. Vụ bùng phát dịch bệnh này đã được WHO tuyên bố là một tình trạng khẩn cấp về sức khỏe cộng đồng gây quan ngại quốc tế (public health emergency of international concern) vào ngày 30 tháng 1 năm 2020 và tuyên bố là đại dịch (pandemic) vào ngày 11 tháng 3 năm 2020. Một đại dịch xảy ra khi một bệnh truyền nhiễm lây lan trên khắp thế giới. Đại dịch khác với một dịch bệnh (epidemic), thường được kiểm soát trong một khu vực hoặc quốc gia.

Mặc dù COVID-19 có nguồn gốc từ Vũ Hán, Trung Quốc, nhưng căn bệnh này giờ đây đã lan ra khắp thế giới bao gồm cả British Columbia. Những trường hợp nhiễm bệnh ở British Columbia đang được theo dõi chặt chẽ.

Vi-rút corona lây truyền như thế nào?

Vi-rút corona lây lan từ người bị nhiễm bệnh qua

- 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 một người bị bệnh, để giảm nguy cơ hít phải những giọt dịch khi họ ho hoặc hắt hơi.

Triệu chứng của bệnh là gì?

Các triệu chứng thường gặp của COVID-19 bao gồm

- Sốt
- Ho
- Khó thở
- Đau họng
- Hắt hơi

Thời gian ủ bệnh là thời gian từ khi một người lần đầu tiên tiếp xúc với mầm bệnh cho đến khi các triệu chứng xuất hiện. Có thể mất đến 14 ngày sau khi tiếp xúc với COVID-19 thì các triệu chứng mới xuất hiện. Đây là khoảng thời gian lây nhiễm dài nhất được biết đến với căn bệnh này.

Nếu bạn không chắc về các triệu chứng của mình hoặc có lo ngại hoặc câu hỏi, hãy liên hệ với HealthLinkBC(8-1-1) bất cứ lúc nào.

Nếu bạn thực sự cần đến 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.

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.

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 trực tiếp với động vật (ví dụ như, bạn đến thăm một chợ động vật sống)
- Nếu bạn có tiếp xúc gần với một người bị bệnh, đặc biệt nếu họ bị sốt, ho hoặc khó thở

Tôi có thể ngăn ngừa bị nhiễm bệnh bằng cách nào?

Điều quan trọng nhất bạn có thể làm để ngăn ngừa nhiễm bệnh là rửa tay thường xuyên và tránh chạm tay vào mặt, mắt, mũi hoặc miệng. Bạn cũng có thể thực hành phép lịch sự khi ho hay hắt hơi (respiratory etiquette) và tránh tiếp xúc với người khác (social distancing).

Để giúp giảm nguy cơ nhiễm bệnh:

- 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, 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
- Thực hành phép lịch sự khi ho hay hắt hơi bằng cách che miệng và mũi bằng khăn giấy dùng một lần hoặc cổ gấp khuỷu tay khi bạn hắt hơi hoặc ho
- 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.
- Tránh những không gian và địa điểm công cộng có đông người. Ví dụ bao gồm những buổi tụ họp đông người, như các sự kiện âm nhạc hoặc thể thao. Ví dụ không bao gồm bệnh viện (đối với những người làm trong ngành y tế) và trường học
- Giữ khoảng cách với người khác bằng cách duy trì khoảng cách ít nhất 2 mét giữa bạn và người khác
- Tránh bắt tay

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

- [Rửa Tay: Giúp Chặn Đứng Sự Lây Lan của Vi Trùng \(HealthLinkBC File #85\)](#)
- [Cơ quan Y tế Công cộng Canada \(Public Health Agency of Canada\): Giảm lây lan COVID-19: Rửa tay \(PDF 298KB\)](#)

Tôi có nên đeo khẩu trang không?

- Chỉ đeo khẩu trang nếu bạn bị bệnh và có các triệu chứng của COVID-19 (đặc biệt là ho) hoặc đang chăm sóc người có thể mắc COVID-19
- Một khẩu trang dùng một lần chỉ có thể được sử dụng một lần duy nhất
- Nếu bạn không bị bệnh, việc đeo khẩu trang có thể ít hiệu quả hơn

Việc xét nghiệm COVID-19 diễn ra như thế nào?

Phòng Thí nghiệm Y tế Công cộng (Public Health Laboratory, PHL) của BCCDC đã xây dựng bộ hướng dẫn trong phòng thí nghiệm để xét nghiệm chẩn đoán COVID-19. Nếu chuyên gia chăm sóc sức khỏe của bạn nghĩ rằng bạn có thể bị nhiễm vi-rút corona chủng mới, họ sẽ sắp xếp cho bạn xét nghiệm.

Những người có triệu chứng (như sốt, ho, hoặc khó thở) và có lịch sử đi lại hoặc có tiếp xúc trực tiếp gần và kéo dài với một trường hợp đã được xác nhận hoặc có khả năng nhiễm COVID-19 có thể được xét nghiệm.

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.

Xét nghiệm COVID-19 được thực hiện bằng cách phết mũi họng (Nasopharyngeal, NP) hoặc phết họng.

Có cách chữa khỏi COVID-19 không?

Không có phương thức điều trị cụ thể cho COVID-19. Nhiều triệu chứng có thể được kiểm soát bằng các phương thức chữa bệnh tại nhà như uống nhiều chất lỏng, nghỉ ngơi và sử dụng máy tạo ẩm hoặc tắm vòi sen nước nóng để giảm ho hoặc đau họng. Phần lớn mọi người sẽ tự khỏi bệnh do vi-rút corona gây ra. Với những người mà bệnh tình diễn biến nghiêm trọng hơn, họ có thể cần được chăm sóc hỗ trợ nội trú hoặc ngoại trú.

Để biết thêm thông tin về những việc bạn có thể làm nếu bạn có các triệu chứng bệnh, hãy xem:

- [Cảm cúm](#)
- [Sốt hoặc Ốn lạnh, từ 12 tuổi trở lên](#)
- [Sốt hoặc Ốn lạnh, từ 11 tuổi trở xuống](#)
- [Các Vấn đề Hô hấp, 11 tuổi trở xuống](#)
- [Các Vấn đề Hô hấp, 12 tuổi trở lên](#)

Có vắc-xin phòng ngừa COVID-19 không?

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.

Tự theo dõi và tự cách ly là gì?

Tự theo dõi

Tự theo dõi là theo dõi các triệu chứng như sốt, ho và khó thở trong 14 ngày. Trong thời gian này, hãy theo dõi sức khỏe của chính bạn và sức khỏe của con bạn và những người tiếp xúc gần là người già hoặc người có bệnh mãn tính. Các cá nhân tự theo dõi được phép đi làm và đi học cũng như tham gia các hoạt động như thường lệ.

Bạn có thể chủ động theo dõi bản thân bằng cách đo nhiệt độ của bạn hai lần một ngày, vào buổi sáng và buổi tối, sử dụng nhiệt kế kỹ thuật số đo bằng miệng (đường miệng). Nếu bạn dùng thuốc hạ sốt như acetaminophen (ví dụ Tylenol®) và ibuprofen (ví dụ Advil®), nhiệt độ phải được ghi lại ít nhất 4 giờ sau liều gần nhất.

Nếu bạn bắt đầu có các triệu chứng của COVID-19, bạn cần bắt đầu tự cách ly:

- Cách ly bản thân xa những người khác càng nhanh càng tốt
- Gọi cho chuyên gia chăm sóc sức khỏe của bạn hoặc liên hệ với HealthLinkBC (**8-1-1**)
- Mô tả các triệu chứng và lịch sử đi lại của bạn. Họ sẽ đưa ra lời khuyên về những việc bạn cần làm

Tự cách ly

Tự cách ly có nghĩa là ở nhà và hạn chế tiếp xúc với người khác trong 14 ngày. Việc này giúp giảm nguy cơ lây lan bệnh vì các triệu chứng có thể mất tới 14 ngày mới xuất hiện sau khi bạn tiếp xúc với COVID-19. Trong thời gian ủ bệnh 14 ngày này, có khả năng thấp là bạn lây truyền vi trùng cho dù bạn không cảm thấy bị bệnh. Đó là lý do việc yêu cầu những người có nguy cơ đã tiếp xúc với bệnh tự cách ly là quan trọng.

Để hạn chế tiếp xúc với người khác, bạn cần

- Ở nhà

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 lảng tai, xin gọi **7-1-1**. Có các dịch vụ dịch thuật cho hơn 130 ngôn ngữ khi có yêu cầu.

- Tránh những người có những bệnh trạng mạn tính, hệ miễn dịch suy yếu và người cao tuổi
- Tránh mời khách đến nhà
- Rửa tay thường xuyên bằng xà phòng và nước ấm trong 20 giây
- Che miệng và mũi bằng cánh tay khi ho hoặc hắt hơi

Để biết thêm thông tin về tự cách ly, hãy xem:

- Cơ quan Y tế Công cộng Canada (Public Health Agency of Canada): Bệnh do vi-rút corona (COVID-19): Cách cách ly tại nhà khi bạn nhiễm COVID-19 (PDF 344KB)

Lên kế hoạch trước và chuẩn bị cho những việc bạn sẽ làm nếu bạn hoặc một thành viên trong gia đình bị bệnh và cần được chăm sóc.

Để biết thêm thông tin về các việc cần chuẩn bị, hãy xem:

- Cơ quan Y tế Công cộng Canada (Public Health Agency of Canada): Chuẩn bị sẵn sàng (COVID-19)

Để biết thêm các nguồn thông tin hữu ích, hãy xem:

- Cơ quan Y tế Công cộng Canada (Public Health Agency of Canada): Về bệnh vi-rút corona (COVID-19) (PDF 575KB)
- Cơ quan Y tế Công cộng Canada (Public Health Agency of Canada): Cách chăm sóc cho một người nhiễm COVID-19 tại nhà: Lời khuyên cho những người chăm sóc(PDF 345KB)
- Cơ quan Y tế Công cộng Canada (Public Health Agency of Canada): Nhóm dân số dễ mắc bệnh và COVID-19(PDF 335KB)

Những Câu hỏi Thường gặp về COVID-19

Để biết thêm các câu trả lời cho một số những câu hỏi thường gặp nhất về vi-rút corona, hãy đọc:

- Cơ quan Ung thư BC (BC Cancer Agency): COVID-19 và Điều trị Ung thư - Thông tin cho Bệnh nhân
- BCCDC: Câu hỏi thường gặp về vi-rút Corona Mới (COVID-19) cho Trẻ em và Học sinh (PDF 570KB)
- BCCDC: Vi-rút corona mới (COVID-19)
- Cơ quan Y tế Fraser (Fraser Health Authority): Những câu hỏi về vi-rút corona - Dành cho Công chúng
- Chính phủ Canada: Bệnh do Vi-rút Corona (COVID-19) Những Câu hỏi Thường gặp (Frequently Asked Questions, FAQ)
- Cơ quan Y tế Duyên hải Vancouver (Vancouver Coastal Health Authority): Thông tin về Bệnh do Vi-rút Corona (COVID-19)
- Tổ chức Y tế Thế giới: Hỏi Đáp về Vi-rút Corona (COVID-19)

Các Trang Web Hữu ích

Trung tâm Kiểm soát Bệnh tật BC (BC Centre for Disease Control)

BCCDC cung cấp các dịch vụ tăng cường sức khỏe và phòng bệnh, và các dịch vụ chẩn đoán và điều trị để giảm bệnh truyền nhiễm và mạn tính, thương tích có thể phòng ngừa và rủi ro sức khỏe từ môi trường. BCCDC cũng hỗ trợ phân tích và chính sách cho chính phủ và các cơ quan y tế.

- BCCDC: Vi-rút Corona Mới 2019 (COVID 19) Hướng dẫn y tế công cộng của B.C. dành cho các trường học và chương trình nhà trẻ (PDF 494KB)
- BCCDC: Các Khuyến nghị cho các Trường Cao đẳng Đại học Về Vi-rút Corona Mới 2019 (COVID 19) (PDF 260KB)

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 lảng tai, xin gọi 7-1-1. Có các dịch vụ dịch thuật cho hơn 130 ngôn ngữ khi có yêu cầu.

- Công chúng: [Vi-rút corona mới \(COVID-19\)](#)
- Chuyên gia Y tế: [Vi-rút corona mới \(COVID-19\)](#)
- Tin tức và Cập nhật: [Con số mới nhất về trường hợp nhiễm vi-rút corona mới](#)

Cơ quan Y tế Công cộng Canada (The Public Health Agency of Canada, PHAC)

Cơ quan Y tế Công cộng Canada nâng cao sức khỏe, ngăn ngừa và kiểm soát các bệnh và chấn thương mãn tính và các bệnh truyền nhiễm. PHAC phản ứng khi có các trường hợp khẩn cấp về sức khỏe cộng đồng. Để biết thêm thông tin về COVID-19, bao gồm cả cảnh báo đi lại, hãy xem:

- [Chính phủ Canada: Bệnh do vi-rút corona \(COVID-19\): Cập nhật về dịch bệnh](#)
- [Chính phủ Canada: Bệnh do vi-rút corona \(COVID-19\): Cảnh báo đi lại](#)
- [Chính phủ Canada: Thông báo về y tế đối với việc đi lại](#)

Tổ chức Y tế Thế giới (World Health Organization, WHO)

Tổ chức Y tế Thế giới đóng vai trò lãnh đạo trong các vấn đề y tế toàn cầu. WHO theo dõi và đánh giá các vấn đề y tế như COVID-19, hỗ trợ kỹ thuật cho các quốc gia và đặt ra các tiêu chuẩn y tế. Để biết thêm thông tin về 2019-nCoV, hãy xem:

- [WHO: Dịch bệnh do vi-rút corona \(COVID-19\)](#)
- [WHO: Chuẩn bị nơi làm việc của bạn sẵn sàng để đối phó với COVID-19](#)

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: 13 tháng 3 năm 2020