KAISER PERMANENTE®

COVID-19

Hướng dẫn cho người chăm sóc

Tháng Giêng 2021

Truy cập kp.org/covid19guide (bằng tiếng Anh) để:

+ **Xem tập sách này bằng tiếng Việt**
+ **View this booklet in English**
+ **Ver este folleto en español**
+ **閱讀本手冊的中文版**
+ **Xem video và nhận nhiều lời khuyên hữu ích khác**

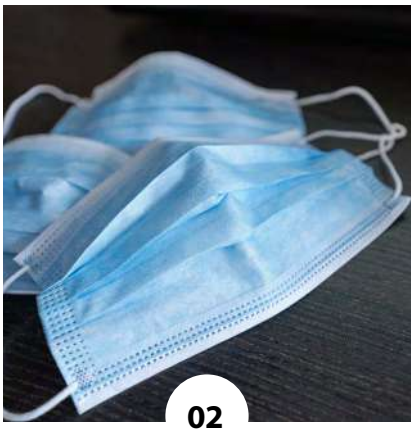
Nội dung trong tập sách này không thay thế cho lời khuyên y tế và chỉ chính xác tính đến tháng Mười Hai năm 2020. Nội dung trong tập sách này được điều chỉnh phần lớn từ các tài liệu của Trung Tâm Kiểm Soát và Phòng Ngừa Dịch Bệnh.

Mục lục

01

Ngăn chặn sự lây lan

trang 1



02

Dùng các vật dụng trong bộ dụng cụ

trang 8

03

Chăm sóc nhà cửa

trang 26

04

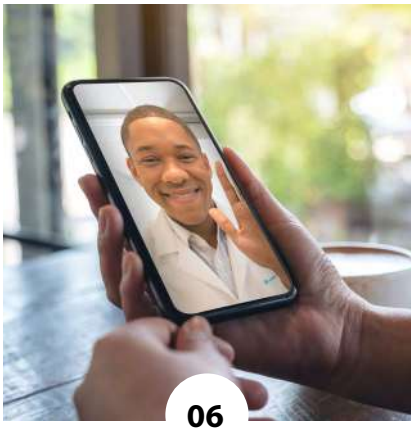
Chăm sóc những người khác

trang 36

05

Các hoạt động thường nhật

trang 58



06

Nhờ giúp đỡ

trang 68

https://thuviensach.vn

Tài liệu hướng dẫn nhanh

Tôi muốn tìm hiểu thêm về…

Cách sử dụng các vật dụng trong bộ dụng cụ

Trang 9

Cách chăm sóc bản thân

Trang 38

Cách vệ sinh và khử trùng nhà cửa

Trang 27

Tôi muốn hiểu rõ hơn về việc cần làm nếu…

Tôi là người chăm sóc bệnh nhân COVID-19

Trang 37

Tôi đang mang thai hoặc tôi có con

Trang 51, 53

Tôi có bệnh trạng nền

Trang 45

https://thuviensach.vn

Điều làm tôi lo lắng nhất là…

Tôi cần nguồn lực về…

Tôi muốn tìm hiểu nhanh về các phương pháp phòng ngừa như...

Cách phòng ngừa bệnh

Trang 2

Là người nuôi thú cưng

Trang 56

Lời khuyên về rửa tay

Trang 19

Cách vừa chăm sóc người khác, vừa chăm sóc bản thân

Trang 38

Sống chung nhà

Trang 34

Hướng dẫn đeo khẩu trang và găng tay đúng cách

Trang 9, 15

Cách kiểm soát sự căng thẳng và giữ tinh thần lạc quan

Trang 41

Nhận hỗ trợ qua điện thoại hoặc trên mạng

Trang 69

Vệ sinh, giặt giũ và làm việc nhà

Trang 27

https://thuviensach.vn

01

Ngăn chặn sự lây lan

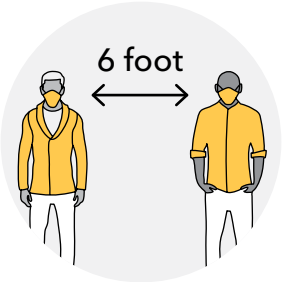
Là người chăm sóc cho bệnh nhân nhiễm COVID-19, quý vị có thể thực hiện nhiều hành động quan trọng để ngăn chặn sự lây lan của virus bên trong cũng như bên ngoài nhà của mình. Hãy chia sẻ những điều này với các thành viên trong hộ gia đình, kể cả người bệnh.

Những hành động quan trọng nhằm ngăn chặn sự lây lan

Vì trong hộ gia đình quý vị có người nhiễm COVID-19 và quý vị có thể đã bị phơi nhiễm, **quý vị nên ở trong nhà** cho tới khi hết giai đoạn cách ly.

Rửa tay thường xuyên bằng xà phòng và nước, tránh chạm tay vào mắt, mũi và miệng khi chưa rửa tay.

Mọi thành viên trong hộ gia đình đều cần đeo khẩu trang khi họ ở chung phòng hoặc không gian với một người khác và khi phải rời khỏi nhà.



Giữ khoảng cách ít nhất 6 foot giữa bản thân quý vị và người khác. Khẩu trang không thay thế được biện pháp giãn cách xã hội.

Tránh sử dụng phương tiện giao thông công cộng, đi xe chung và taxi.

Hãy mua nhu yếu phẩm và làm các việc vặt khác trực tuyến, qua điện thoại hoặc nhờ một người hàng xóm tin cậy giúp đỡ.

Yêu cầu người bệnh **che miệng và mũi** bằng khăn giấy khi họ hắt hơi hoặc ho hoặc dùng mặt trong của khuỷu tay để che.

Vệ sinh và khử trùng các bề mặt thường xuyên tiếp xúc hàng ngày.

Cách ly người bệnh trong phòng riêng và để họ sử dụng phòng vệ sinh riêng nếu có thể.

https://thuviensach.vn

Giải thích về những hành động quan trọng nhằm ngăn chặn sự lây lan

Ở nhà

Vì trong hộ gia đình quý vị có người nhiễm COVID-19 và quý vị có thể đã bị phơi nhiễm, quý vị nên ở trong nhà cho tới khi hết giai đoạn cách ly. Không ra khỏi nhà, trừ khi cần nhận dịch vụ chăm sóc y tế. Nếu các triệu chứng xuất hiện, quý vị hãy gọi điện thoại cho bác sĩ. Nếu quý vị thấy khó thở hoặc cho rằng mình đang ở trong tình trạng cấp cứu, hãy gọi 911.

Đeo khẩu trang

Trong hộ gia đình có người mắc COVID-19, mọi người đều phải đeo khẩu trang để ngăn ngừa sự lây lan virus. Virus có thể vẫn tồn tại trong không khí trong khoảng thời gian dài, do đó cần đeo khẩu trang che kín mũi và miệng nếu quý vị phải ở gần những người khác hoặc thú cưng, đặc biệt là khi ở nhà.

Nếu quý vị không thể đeo khẩu trang (vì lí do khó thở chẳng hạn), hãy che miệng và mũi bằng khăn giấy hoặc khuỷu tay khi ho và hắt hơi.

Người chăm sóc phải đeo khẩu trang khi họ ở cùng phòng hoặc không gian với người bệnh và những người khác.

Người bệnh phải đeo khẩu trang càng nhiều càng tốt, ngay cả khi được cách ly, để giảm thiểu nguy cơ lây truyền virus cho những người khác.

Các thành viên khác trong hộ gia đình phải đeo khẩu trang mỗi khi họ ở chung phòng hoặc không gian với người khác và nếu họ cần phải ra khỏi nhà.

https://thuviensach.vn

Giải thích về những hành động quan trọng nhằm ngăn chặn sự lây lan

Rửa tay thường xuyên

Thường xuyên rửa tay bằng nước và xà phòng trong ít nhất 20 giây. Việc này đặc biệt quan trọng sau khi quý vị vừa xì mũi, ho hoặc hắt hơi; đi vệ sinh; và trước khi ăn hoặc chuẩn bị thức ăn.

Sử dụng nước rửa tay khô diệt khuẩn nếu không có nước và xà phòng. Sử dụng nước rửa tay khô diệt khuẩn có chứa cồn với nồng độ cồn tối thiểu là 60% đối với ethanol hoặc 70% đối với isopropyl trên toàn bộ bề mặt bàn tay và chà hai bàn tay vào nhau cho đến khi cảm thấy tay đã khô.

Lựa chọn tốt nhất là rửa tay bằng nước và xà phòng trong ít nhất 20 giây, nhất là khi thấy rõ vết bẩn trên bàn tay.

Tránh chạm tay vào mắt, mũi và miệng khi chưa rửa tay.

Che miệng, mũi khi ho và hắt hơi

Người bệnh phải che miệng, mũi khi ho và hắt hơi. Mọi người trong hộ gia đình cũng phải thực hiện việc này vì đó là biện pháp phòng ngừa hiệu quả.

+ Che miệng và mũi bằng khăn giấy khi ho hoặc hắt hơi.

+ Vứt bỏ ngay khăn giấy đã qua sử dụng.

+ Rửa tay ngay bằng nước và xà phòng trong ít nhất 20 giây. Nếu không có nước và xà phòng, hãy rửa tay bằng dung dịch rửa tay khô chứa cồn có nồng độ cồn tối thiểu là 60% đối với ethanol hoặc 70% đối với isopropyl. Thoa dung dịch rửa tay khô lên đều toàn bộ bề mặt tay và chà hai bàn tay vào nhau cho đến khi cảm thấy tay đã khô.

Tránh dùng chung đồ dùng gia dụng cá nhân

Không dùng chung bát đĩa, ly uống nước, cốc, bộ dụng cụ ăn, khăn tắm hoặc bộ đồ giường với những người khác trong nhà.

Vệ sinh kỹ các vật dụng này bằng nước và xà phòng hoặc cho vào máy rửa bát sau khi sử dụng.

Người bệnh nên sử dụng đồ dùng một lần đối với bát đĩa, bộ dụng cụ ăn và các vật dụng phục vụ ăn uống khác.

Giặt khăn tắm, bộ đồ giường và các đồ giặt khác bằng nước ấm nhất có thể cùng chất tẩy vết bẩn trên quần áo và sấy khô hoàn toàn.

https://thuviensach.vn

Giải thích về những hành động quan trọng nhằm ngăn chặn sự lây lan

Cách ly người bệnh khỏi những người khác

Người bệnh nên ở trong phòng riêng và tránh tiếp xúc với những người khác và thú cưng trong nhà càng nhiều càng tốt. Nếu có thể, người bệnh nên sử dụng phòng vệ sinh riêng. Nếu người bệnh cần ở cạnh người khác hoặc động vật trong hoặc ngoài nhà, họ phải đeo khẩu trang và thực hiện giãn cách xã hội.

Nếu người bệnh không thể cách ly trong phòng riêng

+ Đeo khẩu trang thường xuyên nhất có thể, đặc biệt là khi ở gần những người khác.

+ Đánh dấu không gian 6 foot so với người bệnh; đảm bảo rằng không ai đi vào trong khoảng không gian đó.

+ Nếu có sẵn, hãy sử dụng dây thừng hoặc vật liệu nào đó để treo cách xa người bệnh 6 foot nhằm đánh dấu không gian riêng của họ.

+ Thường xuyên vệ sinh các vật dụng cá nhân của người bệnh và các bề mặt thường được tiếp xúc trong phòng, đặc biệt sau khi người bệnh sử dụng.

+ Tạo một không gian riêng biệt dành cho vật dụng của người bệnh hoặc yêu cầu người bệnh đánh dấu những vật dụng mà họ đã tiếp xúc trong phòng bằng băng dính hoặc giấy ghi chú để khử trùng sau.

+ Đảm bảo phòng thông thoáng khí. Mở cửa sổ và bật quạt để đưa không khí tươi mới vào phòng và lưu thông không khí nếu có thể.

https://thuviensach.vn

Giải thích về những hành động quan trọng nhằm ngăn chặn sự lây lan

Vệ sinh và khử trùng các bề mặt thường xuyên tiếp xúc trong nhà

Nếu có thể, người bệnh nên tự vệ sinh phòng ngủ và phòng vệ sinh của mình để hạn chế việc người khác bị phơi nhiễm với virus này.

Thường xuyên vệ sinh và khử trùng các bề mặt thường được tiếp xúc, bao gồm: điện thoại, điều khiển từ xa, kệ bếp, mặt bàn, tay nắm cửa, nội thất phòng vệ sinh, bồn cầu, bàn phím và bàn cạnh giường.

+ Vệ sinh và khử trùng các khu vực có thể dính máu, phân hoặc dịch cơ thể.

+ Dùng dung dịch vệ sinh và khử trùng gia dụng. Vệ sinh khu vực hoặc các vật dụng trên bằng xà phòng và nước hoặc chất tẩy vết bẩn trên quần áo khác nếu chúng bị bẩn. Sau đó, sử dụng chất khử trùng gia dụng.

Tránh ra khỏi nhà

Người bệnh phải tránh ra khỏi nhà. Nếu người chăm sóc hoặc những thành viên khác trong hộ gia đình cần phải ra ngoài, hãy tránh sử dụng phương tiện giao thông công cộng, đi xe chung và taxi. Nếu người chăm sóc hoặc những thành viên khác trong hộ gia đình cần phải sử dụng phương tiện giao thông công cộng:

+ Hãy đeo khẩu trang.

+ Trên xe buýt hoặc tàu hỏa, đứng hoặc ngồi cách người khác xa nhất có thể.

+ Cố gắng sử dụng phương tiện giao thông công cộng vào các thời điểm ít đông đúc trong ngày.

+ Rửa tay hoặc sử dụng dung dịch rửa tay khô ngay sau khi vừa di chuyển.

+ Tránh chạm tay vào mặt.

+ Cân nhắc các hình thức giao thông khác, đạp xe hoặc đi bộ.

https://thuviensach.vn

Giải thích về những hành động quan trọng nhằm ngăn chặn sự lây lan

Gọi điện trước khi đến thăm khám với bác sĩ

Nếu quý vị với tư cách là người chăm sóc hoặc có người trong hộ gia đình đã hẹn lịch khám mà không thể hoãn được, hãy gọi tới văn phòng của bác sĩ và nói rằng quý vị đang ở chung nhà với người mắc COVID-19. Việc này sẽ giúp văn phòng bảo vệ chính bản thân họ và các bệnh nhân khác.

Nhiều buổi thăm khám sức khỏe định kỳ đã và đang bị hoãn hoặc được thực hiện qua điện thoại hoặc video. Các dịch vụ ngôn ngữ đều được cung cấp miễn phí.

Nghỉ ngơi và uống đủ nước

Đảm bảo người bệnh được nghỉ ngơi và uống nhiều nước để cơ thể nhận được đủ nước. Người bệnh có thể uống các loại thuốc mua tự do như acetaminophen để cảm thấy khá hơn.

Theo dõi các triệu chứng

Tuân theo chỉ dẫn của bác sĩ hoặc nhóm chăm sóc sức khỏe.

Theo dõi cẩn thận các triệu chứng. Nếu các triệu chứng xuất hiện hoặc trở nên trầm trọng hơn với bất kỳ thành viên nào trong nhà, hãy gọi ngay cho bác sĩ.

Quý vị có thể cần kiểm tra thân nhiệt hai lần mỗi ngày và ghi lại chỉ số. Nhớ rửa tay trước và sau khi sử dụng nhiệt kế. Đồng thời, hãy rửa nhiệt kế bằng xà phòng và nước hoặc khăn ướt có cồn sau khi dùng xong. Cất nhiệt kế ở nơi an toàn.

https://thuviensach.vn

02

Dùng các vật dụng trong bộ dụng cụ

Khẩu trang dùng một lần

Các khẩu trang dùng một lần này là một công cụ rất quan trọng giúp ngăn chặn sự lây lan của virus. Mầm bệnh và virus có thể tồn tại trên khẩu trang, vì thế, khẩu trang loại này chỉ được dùng một lần và sau đó thải bỏ. Dưới đây là cách đeo và sử dụng khẩu trang dùng một lần:

Ai nên dùng loại khẩu trang này?

- Người chăm sóc
- Các thành viên trong hộ gia đình
- Người bệnh

Hướng dẫn sử dụng

- ○ Loại dùng nhiều lần
- ● Loại dùng một lần

Người chăm sóc

Người chăm sóc phải đeo khẩu trang khi họ ở cùng phòng hoặc không gian với người bệnh và những người khác.

Người bệnh

Người bệnh phải đeo khẩu trang càng nhiều càng tốt, ngay cả khi được cách ly, để giảm thiểu nguy cơ lây truyền virus cho những người khác.

Các thành viên trong hộ gia đình

Các thành viên khác trong hộ gia đình phải đeo khẩu trang mỗi khi họ ở chung phòng hoặc không gian với người khác và nếu họ cần phải ra khỏi nhà.

https://thuviensach.vn

Khẩu trang dùng một lần *(Tiếp theo)*

Hướng dẫn chung

TỔNG QUAN

+ Trong hộ gia đình có người mắc COVID-19, mọi người đều phải đeo khẩu trang để ngăn chặn sự lây lan của virus.
+ Người chăm sóc đặc biệt cần phải đeo khẩu trang khi tiếp xúc với người bệnh.
+ Không được dùng khẩu trang cho những người không có khả năng tháo ra mà không có sự trợ giúp.

NÊN

+ Nếu khẩu trang bị hư hỏng hoặc dính bẩn, hoặc quý vị cảm thấy khó thở khi dùng khẩu trang, quý vị nên giữ khoảng cách với người bệnh tối thiểu 6 foot, tháo khẩu trang và thải bỏ theo cách an toàn rồi thay bằng một chiếc khẩu trang mới.
+ Luôn rửa tay trước và sau khi sử dụng khẩu trang, sau khi điều chỉnh hoặc sau khi chạm vào phần chính của khẩu trang.

KHÔNG NÊN

Không nên tái sử dụng loại khẩu trang này nhiều lần.

Không dùng chung khẩu trang. Mỗi thành viên trong hộ gia đình phải sử dụng khẩu trang riêng.

Không chạm vào phần chính của khẩu trang, đó là nơi tập trung mầm bệnh. Chỉ nên chạm vào phần quai đeo hoặc dây buộc.

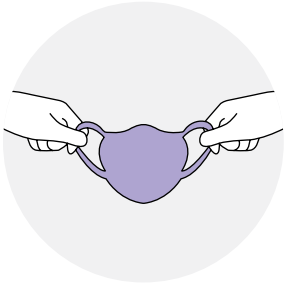
Không cho trẻ em dưới 2 tuổi đeo khẩu trang.

Không cho những người có vấn đề về hô hấp hoặc bất tỉnh hoặc mất khả năng sử dụng khẩu trang.

https://thuviensach.vn

Khẩu trang dùng một lần *(Tiếp theo)*

Đeo khẩu trang



1. Rửa tay thật kỹ bằng xà phòng và nước trong ít nhất 20 giây và lau khô.
2. Đảm bảo rằng mặt trước của khẩu trang nằm bên ngoài; các nếp gấp phải được mở ra tạo khoảng trống với mặt và nếu có miếng nẹp mũi bằng kim loại thì nó phải nằm ở phía trên.
3. Chỉ cầm quai đeo tai rồi kéo lên và cài quanh tai, từng bên một.
4. Che mũi và miệng bằng khẩu trang và đảm bảo rằng không có khe hở giữa các mép của khẩu trang và mặt. Đảm bảo khẩu trang che vừa vặn ở sống mũi. Quý vị cần đeo khẩu trang sao cho có thể thở được và cảm thấy thoải mái.
5. Rửa tay (làm theo bước 1).

Những việc không nên làm trong khi đeo khẩu trang

KHÔNG NÊN đeo khẩu trang bên dưới mũi.

KHÔNG NÊN chạm vào phần vải phía trước.

KHÔNG NÊN để hở cằm.

KHÔNG NÊN kéo khẩu trang xuống dưới cằm và để khẩu trang quanh cổ.

https://thuviensach.vn

Khẩu trang dùng một lần *(Tiếp theo)*

Tháo khẩu trang

1. Rửa tay trước khi tháo khẩu trang.
2. Cố gắng không chạm vào phần khẩu trang che mũi và miệng. Phần đó có thể bị nhiễm bẩn.
3. Tháo khẩu trang bằng cách chỉ cầm phần dây buộc hoặc quai.
4. Thải bỏ khẩu trang vào túi rác đặc biệt có trong bộ dụng cụ này.
5. Rửa tay (làm theo bước 1).

https://thuviensach.vn

Khẩu trang dùng một lần *(Tiếp theo)*

Các câu hỏi thường gặp

Hỏi: Tôi nên đeo khẩu trang khi nào?

Đáp: Trong hộ gia đình có người mắc COVID-19, mọi người đều phải đeo khẩu trang để ngăn chặn sự lây lan của virus. Người chăm sóc đặc biệt cần phải đeo khẩu trang khi tiếp xúc với người bệnh.

Hỏi: Có phải tôi không được tái sử dụng khẩu trang dùng một lần không?

Đáp: Không tái sử dụng khẩu trang dùng một lần. Sau mỗi lần tiếp xúc với người bệnh, hãy thải bỏ khẩu trang và sử dụng khẩu trang mới cho lần tiếp xúc tiếp theo.

Hỏi: Tôi có nên đeo khẩu trang khi ra khỏi nhà không?

Đáp: Người bệnh ở trong hộ gia đình quý vị và những người đã từng tiếp xúc với họ phải ở nhà. Nếu việc ra ngoài là cần thiết, hãy luôn đeo khẩu trang. Hãy tìm nhiều cách mua nhu yếu phẩm mà không cần phải ra khỏi nhà.

Hỏi: Con tôi có nên đeo khẩu trang không?

Đáp: Nếu trẻ dưới 2 tuổi, trẻ không nên đeo khẩu trang. Nếu trẻ đã trên 2 tuổi, trẻ nên đeo khẩu trang.

https://thuviensach.vn

Nhiệt kế điện tử và gạc tẩm cồn

Loại nhiệt kế này là để quý vị kiểm tra thân nhiệt của mọi người trong hộ gia đình, đặc biệt là người chăm sóc và người bệnh. Gạc tẩm cồn là để vệ sinh nhiệt kế điện tử giữa những lần sử dụng.

Ai nên dùng loại khẩu trang này?

- ● Người chăm sóc
- ● Các thành viên trong hộ gia đình
- ● Người bệnh

Hướng dẫn sử dụng

- ● Loại dùng nhiều lần
- ○ Loại dùng một lần

Hướng dẫn chung

TỔNG QUAN

+ Hãy sử dụng loại nhiệt kế này để kiểm tra thân nhiệt của người chăm sóc, người bệnh và các thành viên khác trong hộ gia đình theo chỉ dẫn của nhóm chăm sóc của quý vị.
+ Sử dụng nhật ký có trong bộ dụng cụ để ghi lại chỉ số thân nhiệt.

NÊN

+ Làm theo hướng dẫn đi kèm nhiệt kế điện tử.
+ Rửa tay và sát khuẩn nhiệt kế trước và sau mỗi lần sử dụng bằng gạc tẩm cồn.
+ Liên hệ với bác sĩ nếu quý vị bị sốt (thân nhiệt cao hơn 100.4°F (38°C)).

KHÔNG NÊN

Không dùng chung nhiệt kế mà không sát khuẩn giữa mỗi lần sử dụng.

Cách sử dụng

1. Rửa tay thật kỹ bằng xà phòng và nước trong ít nhất 20 giây và lau khô.
2. Sát trùng toàn bộ nhiệt kế bằng gạc tẩm cồn, đặc biệt là phần đầu mà quý vị ngậm vào miệng.
3. Làm theo hướng dẫn đi kèm nhiệt kế để đọc nhiệt độ.
4. Rửa tay và sát khuẩn nhiệt kế. Cất nhiệt kế và gạc tẩm cồn ở nơi an toàn.

https://thuviensach.vn

Găng tay

Găng tay là để người chăm sóc sử dụng khi chăm sóc người bệnh. Sau đây là cách sử dụng và thời điểm cần đeo găng tay.

Ai nên dùng loại khẩu trang này?

- ● Người chăm sóc
- ○ Các thành viên trong hộ gia đình
- ○ Người bệnh

Hướng dẫn sử dụng

- ○ Loại dùng nhiều lần
- ● Loại dùng một lần

Hướng dẫn chung

TỔNG QUAN

+ Việc đeo găng tay sẽ tạo ra rào chắn giữa bàn tay quý vị với các vật dụng và bề mặt bị nhiễm bẩn. Vì lí do này, quý vị nên sử dụng găng tay khi khử trùng các bề mặt và vật dụng trong nhà và khi chăm sóc người bệnh.

+ Việc đeo găng tay sẽ không thay thế cho các biện pháp phòng ngừa khác, bao gồm giãn cách xã hội, rửa tay và đeo khẩu trang.

NÊN

+ Rửa tay trong 20 giây bằng xà phòng và nước sau khi tháo găng tay.

+ Nếu không có sẵn nước và xà phòng, hãy dùng dung dịch rửa tay khô.

KHÔNG NÊN

Không tái sử dụng găng tay. Mỗi đôi găng tay chỉ nên sử dụng một lần rồi thải bỏ.

Không chạm vào mặt khi đang đeo găng tay vì chúng có thể mang theo mầm bệnh từ các vật dụng và bề mặt mà quý vị chạm vào.

https://thuviensach.vn

Găng tay *(Tiếp theo)*

Đeo găng tay

Đeo găng tay vào, từng chiếc một, đảm bảo găng tay vừa khít với bàn tay, găng tay không bị rách hoặc thủng. Quý vị có thể kéo găng tay trùm lên cổ tay của chiếc áo dài tay để che phần da dưới cổ tay áo.

Các câu hỏi thường gặp

Hỏi: Người bệnh trong nhà tôi có nên đeo găng tay không?

Đáp: Người bệnh đã được xác nhận dương tính hoặc có triệu chứng không nhất thiết phải đeo găng tay.

Hỏi: Tôi có thể sử dụng mỗi đôi găng tay bao nhiêu lần?

Đáp: Không tái sử dụng găng tay. Thải bỏ găng tay theo cách an toàn sau mỗi lần sử dụng.

Hỏi: Tôi có nên đeo găng tay khi ra khỏi nhà không?

Đáp: Không, quý vị không cần đeo găng tay nếu cần ra khỏi nhà. Chỉ sử dụng găng tay khi lau dọn và khử trùng nhà cửa hoặc chăm sóc người bệnh.

https://thuviensach.vn

Găng tay *(Tiếp theo)*

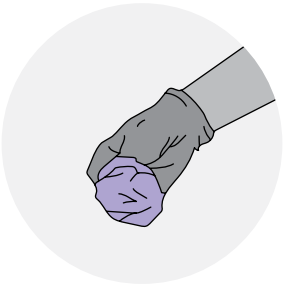
Tháo găng tay

1

Với cả hai bàn tay vẫn đang đeo găng tay, hãy cầm hoặc tóm lấy phần ngoài của găng tay ở vị trí gần cổ tay mà không chạm vào da trần.

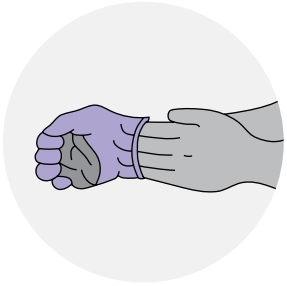
2

Lột găng tay ra, lộn trái găng tay khi tháo.



3

Giữ chiếc găng tay đã được tháo ra bằng bàn tay vẫn đang đeo găng tay.

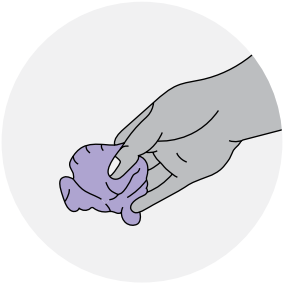


4

Luồn bàn tay trần xuống bên dưới phần cổ tay của bàn tay đeo găng.

5

Lột găng tay ra, lại lộn trái găng tay khi tháo. Giờ đây quý vị có hai chiếc găng tay lộn trái và lồng vào nhau.



6

Thải bỏ găng tay theo cách an toàn—không tái sử dụng.

7

Rửa tay.

https://thuviensach.vn

Bát đĩa và dụng cụ ăn uống dùng một lần

Loại bát đĩa và dụng cụ ăn uống dùng một lần này là để người bệnh sử dụng khi ăn uống. Việc này sẽ giúp ngăn chặn sự tiếp xúc với mầm bệnh của người bệnh và hạn chế nguy cơ người chăm sóc phơi nhiễm với virus.

Ai nên dùng loại khẩu trang này?

- ○ Người chăm sóc
- ○ Các thành viên trong hộ gia đình
- ● Người bệnh

Hướng dẫn sử dụng

- ○ Loại dùng nhiều lần
- ● Loại dùng một lần

Cách sử dụng

1

Cất bát đĩa và dụng cụ ăn uống dùng một lần ở nơi an toàn trong bếp hoặc ở một nơi nào đó như tủ bếp dành riêng cho vật dụng của người bệnh.

2

Người chăm sóc phải rửa tay, đeo găng tay, đeo khẩu trang, cho đồ ăn vào bát đĩa và mang đồ ăn tới cho người bệnh. Sau khi đã mang đồ ăn tới, người chăm sóc phải tháo và thải bỏ khẩu trang cùng găng tay và rửa tay.

3

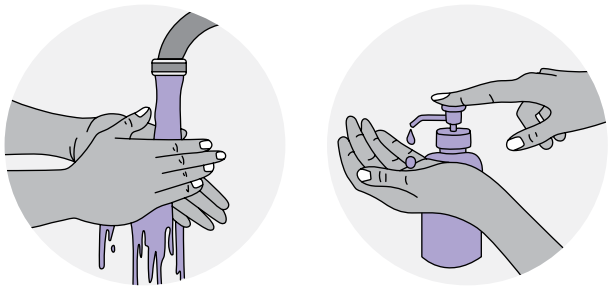
Người bệnh phải thải bỏ bát đĩa và dụng cụ ăn uống dùng một lần mà họ vừa sử dụng vào túi đựng rác có trong bộ dụng cụ trong phòng riêng sau khi đã ăn xong. Nếu họ không muốn để bát đĩa bẩn vào túi rác trong phòng, người chăm sóc có thể rửa tay, đeo khẩu trang và găng tay, lấy bát đĩa bẩn và vứt chúng vào túi rác riêng trong bếp. Sau đó, họ phải tháo và thải bỏ khẩu trang và găng tay rồi rửa tay.

https://thuviensach.vn

Xà phòng

Thường xuyên rửa tay bằng xà phòng và nước là một trong những việc quan trọng nhất mà quý vị có thể làm để phòng ngừa sự lây lan của virus. Hãy đặt một hộp xà phòng ở nơi thường xuyên lui tới như bếp. Đặt thêm một hộp nữa trong phòng vệ sinh. Dành riêng một hộp để người bệnh trong hộ gia đình sử dụng.

Cách sử dụng



1

Làm ướt tay dưới vòi nước máy, sạch (nước ấm hoặc lạnh), tắt vòi nước và xoa xà phòng.

2

Xoa xà phòng vào tay bằng cách chà hai bàn tay cùng xà phòng. Xoa xà phòng lên mu bàn tay, giữa các kẽ ngón tay và dưới móng tay.

3

Chà tay trong ít nhất 20 giây. Quý vị cần căn giờ? Hãy hát nhẩm bài "Happy Birthday" từ đầu tới cuối hai lần.

4

Rửa kỹ tay dưới vòi nước máy sạch.

5

Lau khô tay bằng khăn sạch hoặc để khô tự nhiên.

https://thuviensach.vn

Dung dịch rửa tay khô

Nếu không có sẵn nước và xà phòng, hãy dùng dung dịch rửa tay khô.

Hướng dẫn chung

TỔNG QUAN

+ Rửa tay thật kỹ bằng xà phòng và nước trong ít nhất 20 giây là việc quan trọng vì việc này giúp loại bỏ mầm bệnh và virus khỏi bàn tay. Nhưng nếu không có sẵn nước và xà phòng, việc sử dụng dung dịch rửa tay khô chứa cồn có nồng độ cồn tối thiểu 60% đối với ethanol hoặc 70% đối với isopropyl có thể giúp quý vị tránh mắc bệnh và làm lây truyền mầm bệnh cũng như virus sang cho người khác.

+ Khi nào cần rửa tay hoặc sử dụng dung dịch rửa tay khô:

  - Sau khi đi vệ sinh, trước và sau khi ăn uống.
  - Sau khi ho, hắt hơi hoặc xì mũi.
  - Sau khi tiếp xúc với các bề mặt hoặc đồ vật mà người khác thường xuyên chạm vào - như tay nắm cửa, công tắc đèn và mặt bàn/kệ.

NÊN

+ Để dung dịch rửa tay khô có chứa cồn ngoài tầm với của trẻ em và theo dõi khi trẻ sử dụng. Hướng dẫn trẻ cách sử dụng dung dịch rửa tay khô.

+ Bơm một lượng dung dịch rửa tay khô bằng đồng xu vào bàn tay.

+ Chà hai bàn tay vào nhau, xoa khắp bề mặt các ngón tay, ngón tay cái, lòng bàn tay và mu bàn tay cho tới khi cảm thấy tay khô: khoảng 20 giây chà và để khô tự nhiên.

+ Đảm bảo bàn tay khô hoàn toàn theo cảm nhận trước khi chạm vào các bề mặt, đặc biệt là bằng kim loại vì phản ứng tĩnh điện có thể xảy ra.

KHÔNG NÊN

Không lau khô tay bằng khăn hoặc lau dung dịch đi bằng bất kỳ cách nào; việc đó sẽ khiến loại bỏ dung dịch rửa tay khô và khả năng chống lại mầm bệnh của dung dịch.

Không chạm vào mắt, miệng hoặc mũi ngay sau khi dùng dung dịch rửa tay khô gốc cồn, vì việc đó có thể gây kích ứng.

Không sử dụng dung dịch rửa tay khô trước khi nấu ăn hoặc xử lý lửa vì các hoạt chất trong đó rất dễ bắt lửa.

Không uống hoặc nuốt dung dịch rửa tay khô chứa cồn. Nó có thể gây ngộ độc.

Không cất ở những nơi có nhiệt độ cao hơn 105°F (40.56°C) (ví dụ như trong xe hơi giữa mùa hè).

https://thuviensach.vn

Dung dịch rửa tay khô *(tiếp)*

Các câu hỏi thường gặp

Hỏi: Dung dịch rửa tay khô nên được cất ở đâu?

Đáp: Nên cất dung dịch rửa tay khô ở ngoài tầm với và tầm nhìn của trẻ em. Không được cất ở nơi có nhiệt độ cao hơn 105°F (40.56°C) vì dung dịch sẽ thay đổi tính đồng nhất và mất hiệu quả.

Hỏi: Tôi có thể luôn sử dụng dung dịch rửa tay khô thay cho nước và xà phòng không?

Đáp: Không. Nếu tay quý vị có vết bẩn hoặc dầu mỡ rõ ràng, dung dịch rửa tay khô sẽ không có hiệu quả tiêu diệt mầm bệnh. Rửa tay thật kỹ bằng nước và xà phòng vẫn là biện pháp được khuyến cáo.

Hỏi: Tôi phải làm gì nếu bị mẩn đỏ hoặc các phản ứng khác với dung dịch rửa tay khô?

Đáp: Gọi điện thoại cho bác sĩ nếu quý vị có phản ứng nghiêm trọng với dung dịch rửa tay khô.

Hỏi: Tôi phải làm gì nếu tôi hoặc một thành viên trong nhà bị bệnh chàm da hoặc các bệnh trạng khác trên da và không thể sử dụng dung dịch rửa tay khô?

Đáp: Rửa tay thật kỹ bằng nước và loại xà phòng mà quý vị biết rằng nó sẽ không làm kích ứng da. Nhẹ nhàng thấm khô bàn tay. Sử dụng kem dưỡng ẩm không mùi và không chứa thuốc nhuộm theo nhu cầu.

https://thuviensach.vn

Bình xịt khử trùng

Việc làm vệ sinh và khử trùng các bề mặt trong nhà có thể giúp phòng ngừa sự lây lan của COVID-19.

Hướng dẫn chung

TỔNG QUAN

Sự khác nhau giữa vệ sinh và khử trùng:

Vệ sinh nghĩa là loại bỏ bụi và vết bẩn khỏi các bề mặt. Việc này có thể không tiêu diệt mầm bệnh nhưng là một bước quan trọng trước khi khử trùng.

Khử trùng là sử dụng các hóa chất tẩy rửa để tiêu diệt mầm bệnh. Bằng cách tiêu diệt mầm bệnh trên bề mặt sau khi vệ sinh, nguy cơ lây nhiễm sẽ càng được hạn chế.

NÊN

+ Đọc hướng dẫn về các chất tẩy rửa và chất khử trùng mà quý vị đang sử dụng.
+ Mặc đồ bảo hộ phù hợp.
+ Đảm bảo các bề mặt đều có thể được vệ sinh và khử trùng an toàn bằng cách tuân theo hướng dẫn trên nhãn sản phẩm hoặc bằng cách thử dùng trên diện tích nhỏ khuất tầm nhìn trước.
+ Khi sử dụng các chất khử trùng, quý vị có thể cần mở cửa sổ hoặc đảm bảo là trong nhà thông thoáng khí.

KHÔNG NÊN

Không nên trộn các hóa chất hoặc dung dịch tẩy rửa với nhau.

Không nên uống hoặc súc miệng bằng các sản phẩm tẩy rửa hoặc khử trùng.

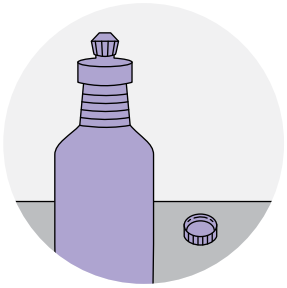
Không nên sử dụng hoặc phun các sản phẩm tẩy rửa hoặc khử trùng lên da hoặc tay.

Không nên sử dụng các sản phẩm tẩy rửa hoặc khử trùng cho thực phẩm.

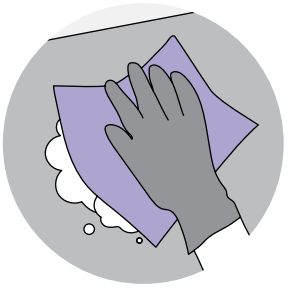
https://thuviensach.vn

Xịt chất khử trùng *(tiếp)*

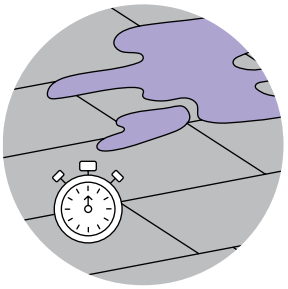
Cách vệ sinh và khử trùng nhà cửa



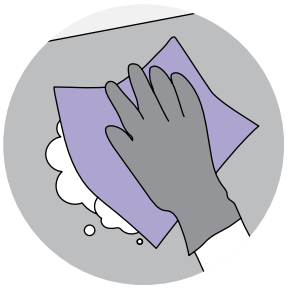
1 Cách sử dụng chai chất khử trùng: tháo nắp chai và bóc lớp giấy bạc. Xoay vòi phun gắn trên chai.



2 Đeo găng tay dùng một lần. Vệ sinh các bề mặt bằng xà phòng và nước hoặc chất tẩy rửa gia dụng, dùng khăn giấy hoặc giẻ lau.



3 Sau đó, bóp nhẹ chai chất khử trùng để phun vào bề mặt đã làm sạch. Làm ướt toàn bộ bề mặt và để nguyên trong 5 phút.



4 Sau 5 phút, lau sạch mọi dung dịch còn chưa bay hơi.

5 Khi hoàn tất, ấn vòi phun xuống để khóa. Để xa tầm tay trẻ em. Thải bỏ khăn giấy hoặc giặt giẻ lau bằng nước nóng có xà phòng.

6 Tháo và thải bỏ găng tay theo cách an toàn; sau đó rửa tay.

https://thuviensach.vn

Xịt chất khử trùng *(tiếp)*

Cách để vệ sinh và khử trùng nhà cửa *(tiếp)*

Các dung dịch vệ sinh khác

Dung dịch thuốc tẩy gia dụng pha loãng cũng có thể được dùng nếu phù hợp với bề mặt. Trộn 1/3 cốc thuốc tẩy với mỗi gallon nước hoặc 4 thìa cà phê thuốc tẩy với mỗi quart nước. Hãy nhớ đeo găng tay dùng một lần khi trộn và sử dụng dung dịch. Không trộn thuốc tẩy với bất kỳ dung dịch vệ sinh hoặc khử trùng nào khác.

Các câu hỏi thường gặp

Hỏi: Nếu một thành viên trong nhà mắc bệnh hen suyễn hoặc có các bệnh lý mạn tính về đường hô hấp khác, tôi có thể khử trùng các bề mặt trong nhà thế nào để đảm bảo an toàn?

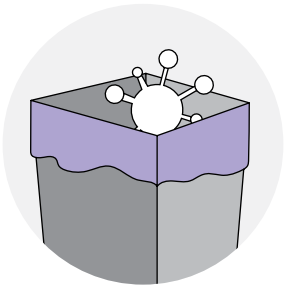
Đáp: Xin lời khuyên của bác sĩ. Để giảm thiểu nguy cơ tiếp xúc qua đường hô hấp, hãy làm ướt khăn giấy hoặc giẻ lau bằng chất khử trùng và lau thay vì xịt dung dịch vào bề mặt. Hãy làm theo hướng dẫn trên nhãn dung dịch khử trùng để thực hiện các biện pháp an toàn.

https://thuviensach.vn

Túi rác

Những chiếc túi rác này được dùng để đựng rác thải phát sinh từ hoặc trong quá trình chăm sóc người bệnh trong hộ gia đình.

Cách sử dụng



1

Đặt túi rác vào thùng rác dành riêng trong phòng người bệnh để thu gom các loại rác, bát đĩa và các món đồ đã qua sử dụng của họ, cũng như khẩu trang và găng tay của người chăm sóc.

Đặt một túi rác riêng trong không gian chung như phòng bếp, chuyên để thu gom những vật dụng đã tiếp xúc gần với người bệnh hoặc để thải bỏ vật liệu dùng để vệ sinh. Nhắc các thành viên trong hộ gia đình không sử dụng "túi rác đặc biệt" này.

2

Sử dụng găng tay dùng một lần khi tháo túi rác và xử lý, thải bỏ rác.

3

Rửa tay sau khi xử lý rác hoặc túi rác.

https://thuviensach.vn

03

Chăm sóc nhà cửa

Vệ sinh và khử trùng nhà cửa

Lời khuyên về vệ sinh

+ Đeo găng tay có thể tái sử dụng hoặc dùng một lần để vệ sinh và khử trùng định kỳ.

+ Lau sạch các bề mặt bằng nước và xà phòng, rồi sau đó sử dụng chất khử trùng.

+ Khi lau sạch bằng nước và xà phòng sẽ làm giảm vi khuẩn, bụi và chất bẩn trên bề mặt. Khi khử trùng sẽ tiêu diệt các vi khuẩn trên bề mặt.

+ Thực hiện vệ sinh định kỳ các bề mặt thường xuyên tiếp xúc. Các bề mặt thường xuyên tiếp xúc bao gồm: Bàn, tay nắm cửa, công tắc đèn, mặt bàn/kệ, tay cầm, bàn làm việc, điện thoại, bàn phím, bồn cầu, vòi rửa, bồn rửa, v.v.

+ Rửa tay sau khi hoàn tất công việc vệ sinh và khử trùng.

Lời khuyên về khử trùng

+ Nên sử dụng chất khử trùng trong danh sách trên **www.epa.gov/pesticide-registration/list-n-disinfectants-use-against-sars-cov-2. (Bình xịt khử trùng vệ sinh có trong bộ dụng cụ này có trong danh sách này và nên sử dụng như được trình bày).**

+ Nếu sử dụng chất khử trùng khác trong danh sách của Cơ quan Bảo vệ Môi sinh Hoa Kỳ (United States Environmental Protection Agency, EPA), hãy làm theo hướng dẫn trên nhãn để đảm bảo sử dụng sản phẩm an toàn và hiệu quả. Hầu hết các sản phẩm đều khuyến cáo:

  - Trước tiên, lau sạch các mảnh vụn hoặc bụi trên bề mặt.
  - Để bề mặt ướt nguyên trong một khoảng thời gian (xem nhãn sản phẩm) để khử trùng.
  - Đeo găng tay và đảm bảo quý vị ở nơi thông thoáng khi sử dụng sản phẩm.
  - Sau đó, rửa tay bằng nước và xà phòng trong 20 giây.

https://thuviensach.vn

Vệ sinh và khử trùng nhà cửa *(Tiếp theo)*

Lời khuyên về khử trùng *(Tiếp theo)*

Các dung dịch thuốc tẩy gia dụng pha loãng cũng có thể được dùng nếu phù hợp với bề mặt.

+ Kiểm tra nhãn để xem liệu thuốc tẩy của quý vị có dùng được cho mục đích khử trùng hay không và đảm bảo sản phẩm không bị quá hạn sử dụng. Một vài loại thuốc tẩy, ví dụ như thuốc tẩy được thiết kế để sử dụng an toàn cho quần áo có màu hoặc để tẩy trắng, có thể không phù hợp để khử trùng.

+ Thuốc tẩy gia dụng chưa hết hạn sẽ tiêu diệt virus corona hiệu quả khi được pha loãng đúng cách.

+ Làm theo hướng dẫn của nhà sản xuất về cách dùng và thông gió hợp lý. Không trộn thuốc tẩy gia dụng với amoniac hoặc bất kỳ chất tẩy rửa nào khác.

+ Để pha dung dịch thuốc tẩy, trộn 5 thìa canh (1/3 cốc) thuốc tẩy với mỗi gallon nước HOẶC 4 thìa cà phê thuốc tẩy với mỗi quart nước.

+ Để nguyên dung dịch trên bề mặt sạch trong ít nhất 1 phút.

+ Dung dịch mà quý vị pha sẽ có công dụng khử trùng hiệu quả trong tối đa 24 giờ. Sau đó, đổ bỏ và trộn dung dịch mới.

NÊN

+ Đọc hướng dẫn về các chất tẩy rửa và chất khử trùng mà quý vị đang sử dụng.

+ Mặc đồ bảo hộ phù hợp.

KHÔNG NÊN

+ **Không nên** trộn các hóa chất hoặc dung dịch tẩy rửa với nhau.

+ **Không nên** uống hoặc súc miệng bằng các sản phẩm tẩy rửa hoặc khử trùng.

+ **Không nên** sử dụng hoặc phun các sản phẩm tẩy rửa hoặc khử trùng lên da hoặc tay.

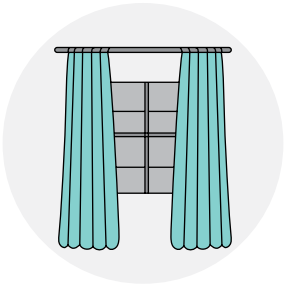
+ **Không nên** sử dụng các sản phẩm tẩy rửa hoặc khử trùng cho thực phẩm.

+ **Không nên** lau hoặc tắm cho thú cưng bằng chất khử trùng hoặc bất kỳ sản phẩm nào khác không được phê duyệt sử dụng cho động vật.

https://thuviensach.vn

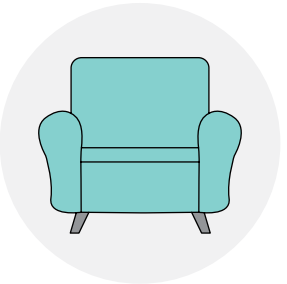
Vệ sinh và khử trùng nhà cửa *(Tiếp theo)*

Đối với các bề mặt mềm và vải, ví dụ như sàn trải thảm, thảm, đồ nội thất bọc vải và màn/rèm, quét bụi bẩn hoặc các mảnh vụn thấy được nếu có và lau sạch bằng chất tẩy rửa phù hợp được chỉ định để sử dụng cho những bề mặt đó. Các chất tẩy rửa sẽ có những lưu ý như: "Dùng cho đồ bọc vải, vải, thảm".



Các vật liệu có thể giặt được

+ Giặt bằng máy những vật dụng như màn và rèm, thảm giặt được hoặc chăn theo hướng dẫn của nhà sản xuất trên thẻ gắn kèm vật dụng đó. Sử dụng chế độ nước ấm nhất phù hợp và sấy khô hoàn toàn vật dụng đó.



Các vật liệu không giặt được (thảm, ghế dài, các bề mặt xốp khác)

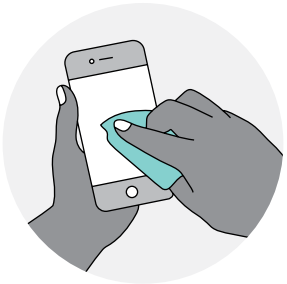
+ Hút bụi như bình thường.

+ Lau sạch bề mặt bằng nước và xà phòng hoặc bằng các chất tẩy rửa phù hợp.

+ Khử trùng bằng chất khử trùng gia dụng đã đăng ký với EPA đối với các bề mặt xốp. Hầu hết các sản phẩm đều khuyến cáo dùng thử trên một diện tích nhỏ khuất tầm nhìn trước khi sử dụng trên diện tích lớn hơn.

https://thuviensach.vn

Vệ sinh và khử trùng nhà cửa *(Tiếp theo)*



Đồ điện tử

+ Làm theo hướng dẫn của nhà sản xuất để vệ sinh và khử trùng các thiết bị điện tử như điện thoại, máy tính bảng, điều khiển từ xa và bàn phím. Nếu không có hướng dẫn, sử dụng **khăn lau hoặc dung dịch phun chứa cồn với nồng độ cồn tối thiểu 70% đối với isopropyl.** Sấy khô hoàn toàn bề mặt.

+ Hãng Apple cho biết quý vị có thể vệ sinh iPhone hoặc thiết bị Apple khác bằng khăn lau khử trùng. Hãng Samsung cho biết quý vị có thể sử dụng dung dịch cồn isopropyl có nồng độ là 70% và khăn lau vi sợi.

+ Quý vị cũng có thể cân nhắc đặt **vỏ bọc lau được** lên đồ điện tử và sau đó vệ sinh, khử trùng phù hợp.

Xử lý chất thải và rác

+ Nếu có thể, đặt một thùng rác có lớp lót riêng bằng túi rác được cung cấp trong phòng của người bệnh hoặc trong khu vực cách ly. Đặt một túi khác trong một không gian khác như phòng bếp, chuyên để vứt bỏ những vật dụng đã tiếp xúc gần với người bệnh hoặc để vứt bỏ vật liệu dùng để vệ sinh.

+ Sử dụng găng tay dùng một lần khi tháo túi rác và xử lý, thải bỏ rác.

+ Rửa tay sau khi xử lý rác hoặc túi rác.

https://thuviensach.vn

Vệ sinh và khử trùng nhà cửa *(Tiếp theo)*

Thức ăn và bát đĩa

+ Người bệnh trong hộ gia đình nên sử dụng đĩa, cốc và dụng cụ ăn uống dùng một lần được cung cấp và thải bỏ trong tủi rác riêng của họ sau khi sử dụng. Nếu người bệnh thích dùng đũa hơn, vui lòng sử dụng đũa dùng một lần. Việc sử dụng bát đĩa dùng một lần nhằm mục đích tránh lây lan virus.

+ Đeo găng tay khi dọn rửa bất kỳ bát đĩa, cốc/ly hoặc dụng cụ ăn uống nào không phải loại dùng một lần mà người bệnh đã sử dụng. Thải bỏ găng tay sau khi dọn rửa bát đĩa và rửa tay. Rửa bát đĩa bằng nước nóng và xà phòng hoặc bằng máy rửa bát.

+ Khuyến khích gia đình của quý vị tránh ăn bằng tay. Đây không được coi là con đường lây lan chính của virus, nhưng vẫn có khả năng. Nếu quý vị phải ăn bằng tay (bánh kẹp, v.v.), hãy chắc chắn rửa tay trước và sau khi ăn và không ăn chung.

+ Không để thành viên bị bệnh ăn chung với gia đình. Nếu họ không thể cách ly trong thời gian dùng bữa, hãy sắp xếp để họ ăn tại thời điểm khác trong ngày và đảm bảo khử trùng khu vực ăn uống sử dụng chung.

Phòng ngủ và phòng vệ sinh

+ Nếu quý vị sử dụng phòng ngủ và phòng vệ sinh riêng, chỉ vệ sinh khu vực của người bệnh khi cần. Cách này sẽ giúp quý vị hạn chế tiếp xúc.

+ Nếu người bệnh cảm thấy có đủ sức thì họ nên vệ sinh không gian riêng của họ.

+ Nếu quý vị sử dụng chung phòng vệ sinh, người bệnh cần vệ sinh và khử trùng phòng vệ sinh sau mỗi lần sử dụng. Nếu không thể làm vậy, hãy chờ lâu nhất có thể sau khi họ rời khỏi phòng vệ sinh trước khi quý vị bước vào để vệ sinh hoặc sử dụng và hãy đeo khẩu trang.

https://thuviensach.vn

Vệ sinh và khử trùng nhà cửa *(Tiếp theo)*

Giặt là

+ Giặt đồ theo hướng dẫn của nhà sản xuất. Sử dụng chế độ nước ấm nhất phù hợp và sấy khô hoàn toàn vật dụng đó. Có thể giặt chung đồ bẩn cần giặt của người bệnh với đồ bẩn cần giặt của những người khác.

+ Giặt ga trải giường, khăn tắm và quần áo thường xuyên hoặc khi bị bẩn.

+ Đeo găng tay dùng một lần khi xử lý đồ bẩn cần giặt của người bệnh và sau đó thải bỏ găng tay sau mỗi lần sử dụng. Rửa tay ngay sau khi tháo găng tay.

+ Nếu quý vị không sử dụng găng tay, hãy rửa tay bằng xà phòng và nước hoặc sử dụng nước rửa tay khô ngay sau khi giặt và chạm vào bất kỳ bề mặt nào.

+ Không giũ đồ bẩn cần giặt để giảm thiểu nguy cơ phát tán virus qua không khí.

+ Giặt hoặc khử trùng túi giặt và giỏ đồ.

https://thuviensach.vn

Vệ sinh và khử trùng nhà cửa *(Tiếp theo)*

Giặt là *(Tiếp theo)*

Tại nhà

+ Khử trùng tất cả các bề mặt trong khu vực giặt là của quý vị có thể bị nhiễm bẩn như tay nắm cửa và tay đẩy trên máy giặt.

Phòng giặt là hoặc phòng giặt tự động

+ Nếu quý vị sử dụng cơ sở giặt là chung trong một tòa nhà chung cư hoặc phòng giặt tự động, hãy khử trùng tay cầm và các bề mặt trước khi chạm vào máy.

+ Giữ khoảng cách ít nhất 6 foot với những người khác và cố gắng đến đó tại thời điểm vắng người hơn.

+ Chuẩn bị đồ cần giặt trước khi rời khỏi phòng/không gian của quý vị để góp phần giảm thiểu thời gian quý vị ở lại khu vực giặt là.

+ Đeo khẩu trang và không chạm lên mặt.

+ Đối với các cơ sở giặt là trong nhà, hãy chờ bên ngoài cho đến khi đồ của quý vị được giặt xong nếu có thể.

+ Gấp đồ đã giặt khi quý vị trở lại phòng/không gian của quý vị.

https://thuviensach.vn

Sống chung nhà

Nếu quý vị nhiễm COVID-19 và sống chung nhà với những người khác hoặc sống trong nhà ở dành cho nhân viên, nhà ở chuyển tiếp hoặc nhà ở nhiều căn hộ khác, dưới đây là một vài lời khuyên về cách tự cách ly.

Ở yên trong không gian riêng của quý vị bất kỳ khi nào có thể.

Đeo khẩu trang khi rời khỏi không gian riêng và có khả năng tiếp xúc với người khác.

Rửa tay thường xuyên bằng xà phòng và nước trong 20 giây hoặc nước rửa tay khô.

Lấy thông tin liên lạc của người quý vị cần liên lạc để đặt câu hỏi hoặc thông báo nếu có vấn đề.

Giảm thiểu thời gian quý vị ở lại không gian chung và khử trùng mọi bề mặt quý vị chạm vào.

Nếu có thể, hãy để quản lý cơ sở biết là quý vị nhiễm COVID-19.

https://thuviensach.vn

Sống chung nhà *(Tiếp theo)*

Phòng bếp

+ Bảo quản, chuẩn bị và ăn đồ ăn của quý vị trong không gian riêng nếu có thể.

+ Đeo khẩu trang tại mọi thời điểm quý vị rời khỏi không gian riêng.

+ Nếu quý vị phải sử dụng phòng bếp chung, hãy đến đó tại thời điểm vắng người hơn, đeo khẩu trang, giữ khoảng cách và khử trùng bất kỳ vật dụng dùng chung nào hoặc các bề mặt quý vị đã chạm vào. Ăn trong không gian riêng, không ăn trong không gian dùng bữa chung.

+ Khử trùng các bề mặt của tất cả các kệ và thiết bị quý vị sử dụng.

+ Rửa tay hoặc sử dụng nước rửa tay khô có chứa cồn trước và sau khi chạm vào các bề mặt và thiết bị.

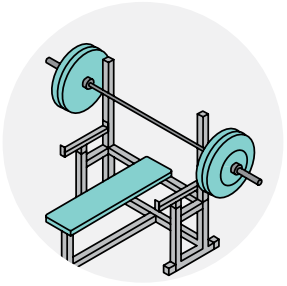
+ Không dùng chung bát đĩa, ly, cốc hoặc dụng cụ ăn uống. Rửa bát đĩa của quý vị bằng nước nóng và xà phòng hoặc bằng máy rửa bát. Rửa tay sau khi xử lý đồ ăn và bát đĩa.

Phòng vệ sinh

+ Đảm bảo là quý vị rửa tay thật kỹ hoặc sử dụng nước rửa tay khô trước và sau khi sử dụng phòng vệ sinh chung.

+ Chạm vào ít bề mặt nhất có thể.

+ Không để lại các vật dụng cá nhân như bàn chải đánh răng hoặc đồ dùng vệ sinh khác trong phòng vệ sinh chung. Sử dụng túi tote hoặc hộp đựng đồ để mang các vật dụng của quý vị vào phòng vệ sinh và mang trở lại.



Các khu vực giải trí: phòng hoạt động, phòng tập thể dục, bể bơi, bồn tắm nóng

+ Ngay cả khi những cơ sở này mở cửa, quý vị cũng nên sử dụng nếu nhiễm COVID-19 hoặc phơi nhiễm COVID-19.

https://thuviensach.vn

04

Chăm sóc những người khác

Chăm sóc người được chẩn đoán nhiễm COVID-19

Nếu quý vị đang chăm sóc người nhiễm COVID-19 trong nhà thì điều quan trọng là bảo vệ bản thân quý vị và những người khác. Hãy làm theo lời khuyên này, ngay cả khi người mà quý vị chăm sóc không thể hiện các triệu chứng.

Hỗ trợ và giúp đỡ giải quyết các nhu cầu cơ bản

+ Giúp người bệnh làm theo hướng dẫn của bác sĩ.
+ Xem xét liệu thuốc hạ sốt mua tự do như acetaminophen (đôi khi còn gọi là Tylenol) có giúp người bệnh thấy khá hơn không.
+ Đảm bảo là người bệnh uống thật nhiều nước và nghỉ ngơi.
+ Giúp họ mua nhu yếu phẩm, mua thuốc theo toa và mua những vật dụng khác họ có thể cần. Hãy cân nhắc việc nhận những vật phẩm đó qua dịch vụ giao hàng hoặc nhờ hàng xóm tin cậy giúp đỡ, nếu có thể.
+ Chăm sóc thú cưng của họ và hạn chế tiếp xúc giữa người bệnh và thú cưng của họ nếu có thể.

Chú ý theo dõi các dấu hiệu cảnh báo

+ Lưu sẵn số điện thoại bác sĩ của người bệnh. Điền thẻ liên lạc có trong bộ dụng cụ để quý vị lưu toàn bộ thông tin chung một chỗ.
+ Gọi cho bác sĩ nếu người bệnh trở nặng. Đối với trường hợp cấp cứu y tế, hãy gọi 911 và cho người điều phối xe biết người bệnh bị nhiễm COVID-19.
+ Những người có các dấu hiệu cảnh báo cấp cứu vì bệnh COVID-19 cần gọi ngay đến 911. Những dấu hiệu này bao gồm:
  - Khó thở
  - Đau hay cảm giác bị đè ép dai dẳng ở ngực
  - Tình trạng lú lẫn mới xuất hiện
  - Môi hoặc mặt tái
  - Không thể thức dậy hoặc giữ tỉnh táo

https://thuviensach.vn

Cách bảo vệ bản thân khi chăm sóc người khác

Để phòng ngừa nhiễm bệnh, hãy chắc chắn quý vị đã hành động để ngăn chặn sự lây lan.

Hạn chế tiếp xúc

+ COVID-19 lây lan giữa những người có tiếp xúc gần với nhau qua các giọt bắn ra từ đường hô hấp khi người nào đó nói chuyện, ho, hắt hơi, cười, hát hoặc thở. Những giọt bắn này có thể tồn tại trong không khí từ vài phút đến vài giờ và có thể lây nhiễm cho những người trong phạm vi hơn 6 foot trong không gian kín, lưu thông không khí kém. Ngay cả khi người bệnh đã rời khỏi phòng, virus có thể vẫn còn tồn tại. Cần đeo khẩu trang thường xuyên nhất có thể.

+ Nếu có thể, người chăm sóc không nên là người có nguy cơ cao hơn mắc bệnh nặng do COVID-19 gây ra.

+ Nếu có thể, người bệnh nên ở trong "phòng bệnh" hoặc "khu vực bệnh" riêng, tránh tiếp xúc với những người khác. Nếu có thể, họ nên sử dụng phòng vệ sinh riêng.

+ Nếu quý vị phải dùng chung không gian, hãy đảm bảo phòng thông thoáng khí. Mở cửa sổ và sử dụng quạt. Thông khí tốt hơn sẽ giúp loại bỏ các giọt bắn ra từ đường hô hấp trong không khí.

+ Không tiếp khách, đặc biệt là những người có nguy cơ mắc bệnh nặng cao hơn.

https://thuviensach.vn

Cách bảo vệ bản thân khi chăm sóc người khác *(Tiếp theo)*

Ăn trong phòng hoặc khu vực riêng

+ **Cách ly:** Người bệnh nên ăn (hoặc được cho ăn) trong phòng của họ hoặc nếu không thể thì trong không gian cách những người khác 6 foot trong điều kiện lưu thông không khí tốt.

+ Nếu có thể, người bệnh nên sử dụng đĩa, bát, cốc và dụng cụ ăn uống dùng một lần và vứt rác riêng của họ.

+ Nếu quý vị không có bát đĩa và dụng cụ ăn uống dùng một lần, hãy đeo găng tay khi dọn rửa bát đĩa, cốc/ly hoặc dụng cụ ăn uống bằng bạc mà người bệnh đã sử dụng. Rửa bát đĩa bằng nước nóng và xà phòng hoặc bằng máy rửa bát.

+ Rửa tay sau khi tháo găng tay hoặc xử lý các vật dụng đã sử dụng.

Tránh dùng chung các vật dụng cá nhân

+ **Không** dùng chung bát đĩa, cốc/ly, dụng cụ ăn uống bằng bạc, khăn tắm, bộ đồ giường hoặc đồ điện tử (như điện thoại di động hoặc điều khiển từ xa) với người bệnh.

https://thuviensach.vn

Cách bảo vệ bản thân khi chăm sóc người khác *(Tiếp theo)*

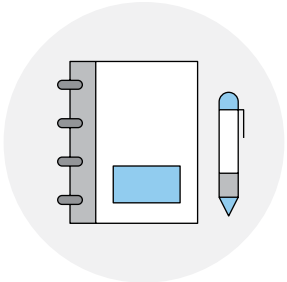
Đeo khẩu trang và găng tay

Thời điểm sử dụng

+ Đeo găng tay khi quý vị chạm vào hoặc tiếp xúc với máu, phân hoặc dịch cơ thể của người bệnh như nước bọt, màng nhầy, bãi nôn và nước tiểu. Ngoài ra, hãy đeo găng tay khi tiếp xúc với đồ bẩn cần giặt của người bệnh và khi vệ sinh và khử trùng. Thải bỏ găng tay vào túi rác riêng và rửa tay ngay sau khi hoàn thành.

+ Yêu cầu người bệnh đeo khẩu trang trước khi quý vị vào phòng.

+ Cố gắng đeo khẩu trang thường xuyên nhất có thể khi ở nhà và nếu quý vị phải ra khỏi nhà. Điều đặc biệt quan trọng là quý vị cần đeo khẩu trang dùng một lần trước khi vào phòng của người bệnh, luôn đeo khẩu trang trong khi chăm sóc họ và cho đến khi quý vị ra khỏi phòng.



Tự theo dõi sức khỏe của quý vị

+ Người chăm sóc và thành viên trong hộ gia đình có tiếp xúc gần cần theo dõi sức khỏe xem có các triệu chứng COVID-19 không.

+ Các triệu chứng bao gồm sốt, ho và khó thở. Có thể xuất hiện các triệu chứng khác, bao gồm tiêu chảy hoặc mất vị giác và khứu giác. Khó thở là dấu hiệu cảnh báo nghiêm trọng hơn, quý vị cần được chăm sóc y tế.

https://thuviensach.vn

Căng thẳng tinh thần và cách ứng phó

Việc đối mặt với bệnh COVID-19 trong hộ gia đình có thể gây căng thẳng. Sợ hãi và lo lắng về một căn bệnh có thể gây choáng ngợp và dẫn đến những cảm xúc mạnh. Việc ứng phó với căng thẳng tinh thần sẽ khiến quý vị và các thành viên trong gia đình trở nên mạnh mẽ hơn.

Căng thẳng tinh thần trong thời gian bùng phát bệnh truyền nhiễm có thể bao gồm:

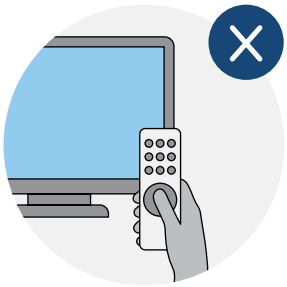
Sợ hãi và lo lắng về sức khỏe của bản thân quý vị và sức khỏe những người thân yêu của quý vị	Thay đổi thói quen ngủ hoặc ăn uống	Khó ngủ hoặc khó tập trung
Các vấn đề sức khỏe mạn tính trầm trọng hơn	Các bệnh tâm thần trầm trọng hơn	Uống rượu, hút thuốc hoặc sử dụng các loại thuốc khác nhiều hơn

Hãy truy cập kp.org/selfcare (bằng tiếng Anh) để tìm hiểu các nguồn thông tin về sức khỏe thể chất và tinh thần – bao gồm các ứng dụng, các hoạt động bằng âm thanh, các bài viết, v.v. Tất cả các thông tin cung cấp đều sẵn có bằng tiếng Anh và tiếng Tây Ban Nha.

https://thuviensach.vn

Căng thẳng tinh thần và cách ứng phó *(Tiếp theo)*

Cách ứng phó với căng thẳng tinh thần

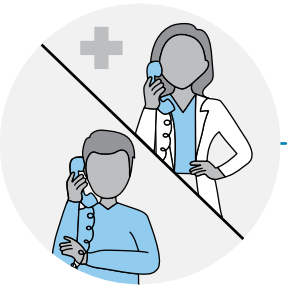


Tránh xem, đọc hoặc nghe những câu chuyện tin tức, bao gồm cả mạng xã hội.

Chăm sóc cơ thể và sức khỏe tinh thần của quý vị.

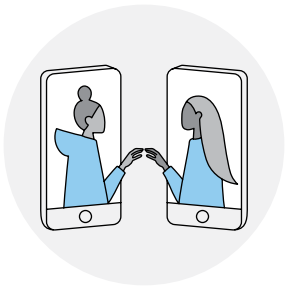
- Hít thở sâu, giãn cơ hoặc thiền.
- Cố gắng ăn uống lành mạnh, cân bằng.
- Tập thể dục thường xuyên, ngủ nhiều.
- Tránh sử dụng rượu và ma túy.

Dành thời gian nghỉ ngơi thư giãn. Cố gắng thực hiện một vài hoạt động khác mà quý vị yêu thích.



Chăm sóc sức khỏe tinh thần của quý vị.

- Gọi cho bác sĩ của quý vị nếu căng thẳng tinh thần ảnh hưởng đến các hoạt động hàng ngày của quý vị trong nhiều ngày liên tiếp.
- Những người có sẵn bệnh trạng tinh thần cần tiếp tục điều trị và để ý các triệu chứng mới hoặc trầm trọng hơn.



Kết nối với những người khác. Tâm sự về những quan ngại và cảm giác của quý vị với những người quý vị tin tưởng.

Thừa nhận là quý vị căng thẳng cũng không sao. Đây là thời điểm khó khăn với mọi người và chẳng có gì xấu hổ khi nhờ người khác giúp đỡ.

https://thuviensach.vn

Căng thẳng tinh thần và cách ứng phó *(Tiếp theo)*

Đối với phụ huynh: Tiếp cận vấn đề liên quan đến COVID-19 mà con quý vị gặp phải một cách bình tĩnh và tự tin.

Để ý xem trẻ có thay đổi hành vi hay không, đặc biệt là:

Khóc hoặc cáu quá mức ở trẻ nhỏ	Quay lại các hành vi mà trẻ đã bỏ được (ví dụ: sự cố quên đi vệ sinh hoặc tè dầm)	Lo lắng hoặc buồn thái quá
Thói quen ăn uống hoặc ngủ không lành mạnh	Dễ cáu và hành vi "cư xử không đúng đắn" ở thanh thiếu niên	Kết quả học tập kém hoặc trốn tránh đi học
Khó chú ý và tập trung	Tránh các hoạt động trẻ từng thích trước đây	Nhức đầu hoặc đau nhức cơ thể không rõ nguyên nhân
Uống rượu, hút thuốc hoặc sử dụng các loại thuốc khác		

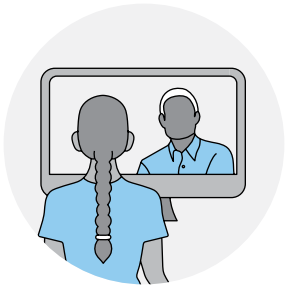
Cách hỗ trợ con cái:

+ **Tâm sự với con nhỏ hoặc con ở tuổi thanh thiếu niên** về dịch COVID-19.
+ **Giải đáp thắc mắc và chia sẻ thông tin thực tế** về dịch COVID-19 sao cho con nhỏ hoặc con ở tuổi thanh thiếu niên của quý vị có thể hiểu được.
+ **Trấn an con nhỏ hoặc con ở tuổi thanh thiếu niên của quý vị rằng các con an toàn.** Hãy cho trẻ biết rằng nếu trẻ cảm thấy khó chịu thì cũng không sao. Chia sẻ với các con về cách quý vị xử lý căng thẳng của bản thân để trẻ có thể học hỏi cách đối phó từ quý vị.
+ **Hạn chế gia đình tiếp xúc với tin tức được đưa về sự kiện, bao gồm cả mạng xã hội.** Trẻ có thể hiểu sai những gì nghe được và có thể hoảng sợ vì điều gì đó mà trẻ không hiểu.
+ **Cố gắng duy trì những thói quen bình thường.** Lập thời gian biểu cho các hoạt động học tập và nghỉ ngơi hoặc các hoạt động vui chơi.
+ **Hãy làm gương cho con.** Nghỉ ngơi, ngủ nhiều, tập thể dục và ăn uống lành mạnh. Kết nối với bạn bè và các thành viên trong gia đình bằng phương tiện kỹ thuật số.

https://thuviensach.vn

Căng thẳng tinh thần và cách ứng phó *(Tiếp theo)*

Hỗ trợ những người thân yêu của quý vị



Thường xuyên thăm hỏi những người thân yêu của quý vị.

Liên lạc trực tuyến có thể giúp quý vị và những người thân yêu cảm thấy bớt cô đơn và bị cô lập. Hãy cân nhắc việc kết nối với những người thân yêu qua:

+ Điện thoại
+ Email
+ Thư hoặc bưu thiếp
+ Tin nhắn văn bản
+ Trò chuyện qua video
+ Mạng xã hội

Giúp những người thân yêu của quý vị được an toàn.

+ Biết người thân của quý vị đang sử dụng những loại thuốc nào. Cố gắng giúp họ mua được lượng thuốc theo toa và thuốc mua tự do đủ dùng trong 4 tuần và xem liệu quý vị có thể giúp họ mua sẵn nhiều hơn không.
+ Theo dõi các vật tư y tế khác (oxy, vật tư cho chứng đại, tiểu tiện không kiểm soát, thẩm tách và chăm sóc vết thương) cần thiết và lập kế hoạch dự phòng.
+ Dự trữ thực phẩm để được lâu (thực phẩm đóng hộp, đậu khô, mì ống) sẵn trong nhà để hạn chế số lần đến cửa hàng.
+ Nghĩ đến những thành viên trong hộ gia đình có thể có nguy cơ cao hơn như người cao tuổi và những người có bệnh mạn tính nghiêm trọng. Chọn một phòng và phòng vệ sinh (nếu có thể) trong nhà có thể dùng để tách thành viên nhiễm bệnh trong hộ gia đình với những người khác.

https://thuviensach.vn

Lời khuyên về chăm sóc cho những người có nguy cơ cao hơn

Trong hộ gia đình có người nhiễm COVID-19, điều đặc biệt quan trọng là phải bảo vệ các thành viên trong hộ gia đình là người cao tuổi và người có bệnh nền nghiêm trọng.

Ai là người có nguy cơ mắc bệnh nặng cao hơn do COVID-19 gây ra?

+ Người từ 65 tuổi trở lên
+ Người sống tại viện dưỡng lão hoặc cơ sở chăm sóc dài hạn

Người thuộc mọi độ tuổi có bệnh nền, đặc biệt nếu không được kiểm soát tốt, bao gồm:

+ Người mắc bệnh hen suyễn từ trung bình đến nghiêm trọng
+ Người mắc bệnh phổi tắc nghẽn mạn tính (chronic obstructive pulmonary disease, COPD), xơ nang, xơ phổi và các bệnh phổi mạn tính khác
+ Người có bệnh tim nghiêm trọng
+ Người bị suy giảm miễn dịch
+ Người thừa cân hoặc béo phì
+ Người mắc bệnh tiểu đường
+ Người mắc bệnh thận mạn tính đang phải thẩm tách
+ Người mắc bệnh gan
+ Người bị rối loạn huyết sắc tố như bệnh hồng cầu hình liềm và bệnh tan máu bẩm sinh
+ Người mắc tình trạng thần kinh như chứng sa sút trí tuệ

https://thuviensach.vn

Lời khuyên về chăm sóc cho những người có nguy cơ cao hơn *(Tiếp theo)*

Những lời khuyên chung để giảm nguy cơ nhiễm COVID-19

+ **Tiếp tục sử dụng các loại thuốc của quý vị và không thay đổi kế hoạch điều trị nếu chưa trao đổi với bác sĩ của quý vị.**

+ **Có lượng thuốc mua theo toa và không mua theo toa đủ dùng trong tối thiểu 30 ngày.** Trao đổi với bác sĩ của quý vị về việc mua thêm lượng thuốc theo toa, nếu có thể, để giảm hạn chế số lần đến nhà thuốc.

+ **Trao đổi với bác sĩ của quý vị để biết liệu quý vị có chủng ngừa đúng thời hạn không.** Người trên 65 tuổi và người có bệnh nền cần chủng ngừa cúm và bệnh phế cầu khuẩn.

+ **Không trì hoãn chăm sóc cấp cứu cho bệnh nền của quý vị vì dịch COVID-19.** Các phòng cấp cứu đều có kế hoạch phòng ngừa lây nhiễm để bảo vệ quý vị không bị nhiễm COVID-19 nếu quý vị cần chăm sóc.

+ **Gọi cho bác sĩ của quý vị nếu quý vị có bất kỳ quan ngại nào** về bệnh nền của mình hoặc nếu quý vị nghĩ rằng quý vị có thể nhiễm COVID-19. Nếu quý vị cần giúp đỡ trong trường hợp cấp cứu, hãy gọi 911.

+ **Có chế độ ăn uống lành mạnh** đầy đủ hoa quả và rau củ. Hỏi ý kiến bác sĩ của quý vị về các nguồn lực trong cộng đồng để hỗ trợ tiếp cận thực phẩm tốt cho sức khỏe.

https://thuviensach.vn

Lời khuyên về chăm sóc cho những người có nguy cơ cao hơn *(Tiếp theo)*

Những hành động quý vị có thể thực hiện trên cơ sở bệnh trạng của quý vị và các yếu tố nguy cơ khác

Bệnh hen suyễn (từ trung bình đến nghiêm trọng)

Việc mắc bệnh hen suyễn từ trung bình đến nghiêm trọng có thể làm tăng nguy cơ mắc bệnh nặng do COVID-19 gây ra.

+ Tuân thủ kế hoạch phòng ngừa và kiểm soát bệnh hen suyễn bình thường của quý vị, bao gồm tiếp tục sử dụng các loại thuốc quý vị hiện đang dùng, ví dụ như ống hít.
+ Biết cách sử dụng ống hít của quý vị.
+ Tránh những yếu tố kích thích gây hen suyễn cho quý vị.
+ Đảm bảo quý vị có lượng thuốc đủ dùng trong ít nhất 30 ngày.
+ Để người không mắc bệnh hen suyễn vệ sinh và khử trùng nhà cửa của quý vị nếu có thể và làm theo hướng dẫn sau:
    - Đảm bảo người mắc bệnh hen suyễn không ở trong phòng.
    - Giảm thiểu việc sử dụng chất khử trùng có thể gây ra cơn hen.
    - Mở cửa sổ hoặc cửa ra vào và sử dụng quạt thổi khí ra ngoài trời.
    - Luôn làm theo hướng dẫn trên nhãn sản phẩm.
    - Phun sản phẩm dạng xịt lên khăn lau hoặc khăn giấy chứ không xịt trực tiếp sản phẩm lên bề mặt vệ sinh (nếu nhãn sản phẩm cho phép).

COPD, xơ nang, xơ phổi và các bệnh phổi mạn tính khác

Việc mắc COPD (bao gồm cả chứng tràn khí phổi và viêm phế quản mãn tính) được xác định là làm tăng nguy cơ mắc bệnh nặng do COVID-19 gây ra. Các bệnh phổi mạn tính khác như xơ phổi vô căn và xơ nang, có thể làm tăng nguy cơ mắc bệnh nặng do COVID-19 gây ra.

+ Tiếp tục sử dụng các loại thuốc quý vị hiện đang dùng, bao gồm cả nhóm thuốc chứa steroid ("steroid" là một cách gọi khác của corticosteroid).
+ Đảm bảo quý vị có lượng thuốc đủ dùng trong ít nhất 30 ngày.
+ Tránh những yếu tố kích thích khiến triệu chứng của quý vị trầm trọng hơn.

Bệnh tiểu đường

Việc mắc bệnh tiểu đường loại 2 làm tăng nguy cơ mắc bệnh nặng do COVID-19 gây ra. Theo thông tin chúng tôi được biết ở thời điểm hiện tại, việc mắc bệnh tiểu đường loại 1 hoặc bệnh tiểu đường thai kỳ có thể làm tăng nguy cơ mắc bệnh nặng do COVID-19 gây ra.

+ Tiếp tục sử dụng thuốc điều trị tiểu đường và insulin như bình thường.
+ Kiểm tra lượng đường huyết của quý vị 4 giờ một lần và theo dõi kết quả.
+ Đảm bảo quý vị có lượng thuốc viên điều trị tiểu đường và insulin đủ dùng trong ít nhất 30 ngày.

https://thuviensach.vn

Lời khuyên về chăm sóc cho những người có nguy cơ cao hơn *(Tiếp theo)*

Bệnh tim nghiêm trọng

Bệnh tim nghiêm trọng, bao gồm suy tim, bệnh động mạch vành, bệnh tim bẩm sinh, bệnh cơ tim và tăng huyết áp phổi, có thể gây nguy cơ mắc bệnh nghiêm trọng cao hơn do COVID-19 gây ra. COVID-19 có thể gây tổn thương hệ hô hấp và khiến tim khó hoạt động hơn. Đối với những người bị suy tim và mắc các bệnh tim nghiêm trọng khác, điều này có thể dẫn đến các triệu chứng COVID-19 trầm trọng hơn.

+ Dùng thuốc theo đúng chỉ định.

+ Tiếp tục sử dụng thuốc ức chế men chuyển angiotensin (angiotensin converting enzyme inhibitor, ACE-I) hoặc thuốc ức chế thụ thể angiotensin II (angiotensin-II receptor blocker, ARB) do bác sĩ của quý vị kê toa để điều trị các dấu hiệu suy tim hoặc huyết áp cao.

+ Đảm bảo quý vị có lượng thuốc điều trị bệnh tim (ví dụ như thuốc điều trị cholesterol cao và huyết áp cao) đủ dùng trong ít nhất 30 ngày.

Bệnh thận mạn tính đang được điều trị bằng thẩm tách

Các bệnh nhân thẩm tách có xu hướng dễ bị lây nhiễm và mắc bệnh nặng vì hệ miễn dịch bị suy yếu, các phương pháp điều trị và thủ thuật để kiểm soát suy thận và các bệnh đồng mắc như tiểu đường.

+ Nếu đang tiến hành thẩm tách, quý vị KHÔNG nên bỏ lỡ các buổi điều trị.

+ Hãy liên hệ với phòng khám thẩm tách và bác sĩ của quý vị nếu quý vị cảm thấy không khỏe hoặc có quan ngại.

+ Tiếp tục dùng thuốc và ăn uống theo chỉ dẫn của bác sĩ.

+ Đảm bảo quý vị có lượng thuốc đủ dùng trong ít nhất 30 ngày.

+ Chuẩn bị sẵn các lựa chọn thực phẩm để được lâu và các hộp đồ ăn để giúp quý vị tuân thủ chế độ ăn tốt cho thận của mình.

Tình trạng thần kinh như chứng sa sút trí tuệ

Việc mắc các tình trạng thần kinh như chứng sa sút trí tuệ có thể làm tăng nguy cơ mắc bệnh nặng do COVID-19 gây ra.

+ Dùng thuốc theo chỉ định.

+ Đảm bảo quý vị có lượng thuốc đủ dùng trong ít nhất 30 ngày.

+ Gọi cho bác sĩ nếu quý vị có quan ngại về bệnh trạng của quý vị hoặc cảm thấy không khỏe.

https://thuviensach.vn

Lời khuyên về chăm sóc cho những người có nguy cơ cao hơn *(Tiếp theo)*

Rối loạn huyết sắc tố như bệnh hồng cầu hình liềm và bệnh tan máu bẩm sinh

Việc mắc bệnh hồng cầu hình liềm (sickle cell disease, SCD) làm tăng nguy cơ mắc bệnh nặng do COVID-19 gây ra. Việc mắc các chứng rối loạn huyết sắc tố khác như bệnh tan máu bẩm sinh có thể làm tăng nguy cơ mắc bệnh nặng do COVID-19 gây ra.

+ Phối hợp với bác sĩ của quý vị để quản lý các loại thuốc và liệu pháp điều trị chứng rối loạn của quý vị (bao gồm thuốc hydroxyurea, liệu pháp thải sắt, truyền máu và thuốc theo toa để kiểm soát cơn đau) và bất kỳ bệnh trạng nào khác mà quý vị có thể mắc phải (như bệnh tiểu đường, cao huyết áp và viêm khớp).
+ Hỏi bác sĩ của quý vị về các buổi thăm khám chăm sóc sức khỏe từ xa và biết được khi nào cần đến khoa cấp cứu.
+ Cố gắng ngăn ngừa các đợt tắc mạch hoặc các cơn đau bằng cách tránh những yếu tố kích thích có thể có.
+ Hãy cho bạn bè và gia đình biết về nhu cầu cần có người hiến máu khỏe mạnh.

Bệnh gan

Việc mắc bệnh gan mạn tính như bệnh gan do rượu gây ra, bệnh gan nhiễm mỡ không phải do rượu và đặc biệt là xơ gan (sẹo ở gan) có thể làm tăng nguy cơ mắc bệnh nặng do COVID-19 gây ra.

+ Uống thuốc đúng theo toa thuốc.
+ Đảm bảo quý vị có lượng thuốc đủ dùng trong ít nhất 30 ngày.

Thừa cân và béo phì

Béo phì, được định nghĩa là chỉ số khối cơ thể (body mass index, BMI) từ 30 trở lên, làm tăng nguy cơ mắc bệnh nghiêm trọng do COVID-19 gây ra. Thừa cân, được định nghĩa là BMI từ 25 đến 30, có thể làm tăng nguy cơ mắc bệnh nặng do COVID-19 gây ra.

+ Uống thuốc để điều trị mọi bệnh nền theo đúng toa thuốc.
+ Tuân thủ các khuyến nghị của bác sĩ về chế độ dinh dưỡng và hoạt động thể chất trong khi duy trì các biện pháp phòng ngừa giãn cách xã hội.

Suy giảm miễn dịch

Nhiều bệnh trạng và phương pháp điều trị có thể khiến hệ miễn dịch bị suy yếu (suy giảm miễn dịch), bao gồm điều trị ung thư, cấy ghép tủy xương hoặc cơ quan khác, thiếu miễn dịch, HIV với lượng tế bào CD4 thấp hoặc không điều trị HIV và sử dụng các nhóm thuốc chứa corticosteroid và các thuốc làm suy yếu miễn dịch khác trong thời gian dài. Việc bị suy giảm hệ miễn dịch có thể làm tăng nguy cơ mắc bệnh nặng do COVID-19 gây ra.

+ Nếu quý vị bị suy giảm miễn dịch, hãy tiếp tục sử dụng bất kỳ loại thuốc hoặc phương pháp điều trị nào được khuyến cáo và làm theo lời khuyên của bác sĩ.
+ Gọi cho bác sĩ nếu quý vị có quan ngại về bệnh trạng của quý vị hoặc cảm thấy không khỏe.

https://thuviensach.vn

Lời khuyên về chăm sóc cho những người có nguy cơ cao hơn *(Tiếp theo)*

+ Đảm bảo quý vị có lượng thuốc đủ dùng trong ít nhất 30 ngày.

+ Đừng trì hoãn việc điều trị cứu tính mạng hoặc chăm sóc cấp cứu.

Người từ 65 tuổi trở lên

Khi quý vị cao tuổi, nguy cơ mắc bệnh nặng do COVID-19 gây ra tăng lên. Ví dụ: những người trong độ tuổi 50 có nguy cơ mắc bệnh nặng cao hơn so với những người trong độ tuổi 40. Tương tự, những người trong độ tuổi 60 hoặc 70 có nguy cơ mắc bệnh nặng cao hơn so với những người trong độ tuổi 50. Những người từ 85 tuổi trở lên là người có nguy cơ mắc bệnh nặng cao nhất do COVID-19 gây ra. Hệ miễn dịch của người cao tuổi yếu đi theo thời gian, khiến họ khó chống lại các bệnh truyền nhiễm. Đồng thời, người cao tuổi thường có các bệnh mạn tính có thể gia tăng nguy cơ mắc bệnh nặng do COVID-19 gây ra.

+ Uống thuốc để điều trị mọi bệnh nền theo đúng toa thuốc.

+ Làm theo lời khuyên của bác sĩ.

+ Lập kế hoạch chăm sóc, trong đó tổng hợp các bệnh trạng và phương pháp điều trị hiện tại.

+ Sẵn sàng ở nhà trong thời gian dài với danh sách kiểm tra này:

  - Cập nhật thông tin và theo dõi tin tức địa phương để biết tình hình cập nhật về dịch COVID-19.
  - Ở nhà nhiều nhất có thể và đặc biệt nếu quý vị bị bệnh.
  - Tránh nơi đông người và những người bị bệnh.
  - Trì hoãn mọi chuyến đi nếu có thể.

+ Làm theo lời khuyên phòng ngừa mỗi ngày.

+ Giữ liên lạc với những người khác qua điện thoại hoặc email và tìm kiếm một "người bạn thân" sẽ thăm hỏi và giúp chăm sóc quý vị nếu quý vị bị bệnh.

+ Có sẵn danh sách liên lạc trong trường hợp khẩn cấp.

+ Có sẵn danh sách các loại thuốc hàng ngày và thời điểm dùng thuốc, để người chăm sóc có thể giúp quý vị nếu quý vị bị bệnh.

+ Có sẵn thuốc bổ sung. Liên lạc với bác sĩ của quý vị để thu xếp.

+ Đảm bảo quý vị có sẵn các loại thuốc mua tự do và vật tư y tế.

+ Có đủ các vật dụng gia dụng và nhu yếu phẩm để quý vị có thể thoải mái ở nhà trong vài tuần hoặc thu xếp để có một người tin cậy giúp giao những vật dụng đó nếu có thể.

https://thuviensach.vn

Lời khuyên về chăm sóc cho người mang thai

Người mang thai sống trong hộ gia đình có người nhiễm COVID-19 cần thực hiện các bước để giảm nguy cơ nhiễm bệnh và cần trao đổi với bác sĩ của họ để đảm bảo họ tiếp tục nhận được dịch vụ chăm sóc tiền sản thiết yếu.

Thông báo cho bác sĩ của quý vị biết có người trong hộ gia đình của quý vị nhiễm COVID-19 và đề nghị họ hướng dẫn.

Gọi cho bác sĩ của quý vị nếu quý vị có thắc mắc y tế khẩn cấp.

Trong trường hợp cấp cứu, hãy gọi 911 hoặc đến phòng cấp cứu địa phương của quý vị. Nếu có thể, hãy gọi cho phòng cấp cứu để giải thích quý vị đang mang thai và có trường hợp cấp cứu. Hãy cho họ biết quý vị sống cùng người nhiễm COVID-19. Đừng trì hoãn dịch vụ chăm sóc cấp cứu và hãy yên tâm là phòng cấp cứu có sẵn kế hoạch phòng ngừa lây nhiễm để bảo vệ quý vị.

Thông tin tổng quát về dịch COVID-19 và thai kỳ

Nguy cơ nhiễm COVID-19 trong thai kỳ

+ Theo thông tin chúng tôi được biết ở thời điểm hiện tại, phụ nữ đang mang thai có nguy cơ mắc bệnh nặng do COVID-19 gây ra cao hơn. Ngoài ra, phụ nữ đang mang thai mắc COVID-19 có thể có nguy cơ chịu các kết quả bất lợi khác như sinh non, cần đến khoa chăm sóc tích cực (intensive care unit, ICU) và cần sử dụng máy thở.

+ Người mang thai có những thay đổi trong cơ thể họ, điều đó có thể gia tăng nguy cơ mắc một vài bệnh truyền nhiễm. Điều quan trọng với người mang thai là luôn cố gắng bảo vệ bản thân không bị mắc bệnh bất kỳ khi nào có thể.

https://thuviensach.vn

Lời khuyên về chăm sóc cho người mang thai *(Tiếp theo)*

Các nguy cơ đối với thai kỳ và em bé

Vẫn chưa có nhiều thông tin về nguy cơ của COVID-19 đối với trẻ sơ sinh do những bà mẹ nhiễm COVID-19 sinh ra. Chúng ta biết rằng:

+ Tình trạng lây nhiễm COVID-19 đối với trẻ sơ sinh do những bà mẹ nhiễm COVID-19 sinh ra là không phổ biến.

+ Một số trẻ sơ sinh đã được xét nghiệm dương tính với COVID-19 ngay sau khi sinh ra. Chưa rõ liệu những trẻ sơ sinh này nhiễm virus trước, trong hay sau khi sinh do tiếp xúc gần với người nhiễm bệnh.

+ Hầu hết trẻ sơ sinh được xét nghiệm dương tính với COVID-19 đều có ít hoặc không có triệu chứng và đều đã phục hồi. Tuy nhiên, có một vài báo cáo về những trẻ sơ sinh mắc bệnh COVID-19 nghiêm trọng.

+ Sinh non (tuổi thai dưới 37 tuần) và các vấn đề khác liên quan đến thai kỳ và sinh con đã được báo cáo ở những phụ nữ có kết quả xét nghiệm dương tính với COVID-19 trong khi mang thai. Vẫn chưa xác định được các vấn đề này có liên quan đến COVID-19 hay không.

Chăm sóc tiền sản trong khi dịch COVID-19 bùng phát

+ Điều quan trọng là chăm sóc bản thân quý vị và con quý vị trong thai kỳ và trong đó bao gồm cả chăm sóc tiền sản.

+ Thông báo cho bác sĩ của quý vị biết quý vị sống trong hộ gia đình có người nhiễm COVID-19 và đề nghị họ hướng dẫn.

+ Hãy hỏi xem liệu văn phòng, phòng khám hoặc bệnh viện của bác sĩ có sẵn biện pháp để tách bệnh nhân khỏe mạnh với những người có thể bị bệnh hay không.

+ Văn phòng của một số bác sĩ có thể chọn hủy hoặc hoãn một vài buổi thăm khám. Những bác sĩ khác có thể đổi một vài cuộc hẹn sang thăm khám từ xa, là các buổi hẹn được thực hiện qua điện thoại hoặc qua internet. Những quyết định này sẽ căn cứ theo tình hình trong cộng đồng của quý vị cũng như kế hoạch chăm sóc cá nhân của quý vị.

https://thuviensach.vn

Hỗ trợ chăm sóc con cái

Trong thời gian cách ly, điều quan trọng là thực hiện các bước để bảo vệ trẻ em trong gia đình tránh phơi nhiễm COVID-19, dạy trẻ cách tự bảo vệ bản thân và đảm bảo trẻ luôn tích cực hoạt động và bận rộn.

Thực hiện các bước để bảo vệ trẻ và những người khác không bị bệnh.

Giới hạn thời gian chơi với những trẻ khác

Thực hiện giãn cách xã hội

+ Trong suốt thời gian cách ly, trẻ em không nên chơi chung trực tiếp với trẻ từ các hộ gia đình khác. Nếu trẻ đang chơi ngoài trời, điều vô cùng quan trọng là trẻ giữ khoảng cách 6 foot với bất kỳ người nào không trong cùng một hộ gia đình của trẻ.

+ Để giúp trẻ duy trì kết nối xã hội trong thời gian cách ly, hãy giúp trẻ gọi điện thoại hoặc trò chuyện video với bạn bè dưới sự giám sát.

Trẻ em từ 2 tuổi trở lên cần đeo khẩu trang

+ Trẻ em từ 2 tuổi trở lên cần đeo khẩu trang che mũi và miệng. Đây là biện pháp bổ sung (chứ không thay thế) cho giãn cách xã hội, rửa tay thường xuyên và các hành động khác để ngăn chặn sự lây lan.

https://thuviensach.vn

Hỗ trợ chăm sóc con cái *(Tiếp theo)*

Đảm bảo trẻ khỏe mạnh

Hướng dẫn và củng cố các hành động phòng ngừa mỗi ngày

+ Cha mẹ và người chăm sóc đóng vai trò quan trọng trong việc hướng dẫn trẻ em rửa tay, đeo khẩu trang và duy trì giãn cách xã hội khi ở gần những người khác. Hãy giải thích cho trẻ biết những biện pháp này có thể giúp trẻ khỏe mạnh và ngăn chặn virus lây truyền sang những người khác.

+ Hãy là tấm gương tốt, nếu quý vị rửa tay thường xuyên, đeo khẩu trang và thực hiện giãn cách xã hội, trẻ sẽ dễ dàng làm theo hơn.

+ Biến việc rửa tay trở thành một hoạt động của gia đình.

+ Tìm hiểu thêm về những việc quý vị có thể làm để bảo vệ con cái.

Giúp trẻ tích cực hoạt động

+ Sử dụng thời gian nghỉ cho các hoạt động trong nhà (ví dụ: thực hiện bài tập giãn cơ trong thời gian nghỉ hay nhảy theo nhạc không lời) suốt cả ngày để giúp trẻ luôn khỏe mạnh và tập trung.

+ Nếu quý vị có không gian ngoài trời riêng, hãy khuyến khích trẻ chơi ngoài trời.

Giúp trẻ duy trì kết nối xã hội

+ Liên hệ với bạn bè và gia đình qua điện thoại hoặc trò chuyện video.

+ Viết bưu thiếp hoặc thư cho các thành viên trong gia đình mà trẻ không thể đến thăm.

+ Một số trường học và tổ chức phi lợi nhuận, ví dụ như Collaborative for Academic, Social, and Emotional Learning (Hợp tác vì kiến thức học tập, xã hội và cảm xúc) (https://casel.org/) và Yale Center for Emotional Intelligence (Trung tâm trí tuệ cảm xúc Yale) (http://ei.yale.edu/) đều có các tài liệu tham khảo về kiến thức xã hội và cảm xúc. Hãy kiểm tra xem trường của con quý vị có đưa các lời khuyên hoặc hướng dẫn giúp hỗ trợ nhu cầu xã hội và cảm xúc của con quý vị hay không.

https://thuviensach.vn

Hỗ trợ chăm sóc con cái *(Tiếp theo)*

Tâm sự với con về dịch COVID-19

Trẻ có thể tò mò và quan ngại về dịch COVID-19. Cha mẹ, các thành viên trong gia đình, nhân viên xã hội và những người lớn đáng tin cậy khác đóng vai trò quan trọng trong việc giúp trẻ hiểu được những gì trẻ nghe thấy và những gì trẻ trải nghiệm một cách trung thực, chính xác và giảm thiểu sự lo âu hay sợ hãi.

Thông báo

+ Chú ý đến những nội dung trẻ xem hoặc nghe trên truyền hình, đài phát thanh hoặc trực tuyến. Cân nhắc việc giảm thời gian ngồi trước màn hình để đọc và xem thông tin về dịch COVID-19. Quá nhiều thông tin về một chủ đề có thể dẫn đến lo âu.

+ Cung cấp thông tin trung thực và phù hợp với độ tuổi và mức độ phát triển của trẻ. Cho trẻ biết là một vài câu chuyện về dịch COVID-19 trên Internet và mạng xã hội có thể dựa trên tin đồn và thông tin không chính xác như thế nào. Trẻ có thể hiểu sai những gì nghe được và có thể hoảng sợ vì điều gì đó mà trẻ không hiểu.

+ Hướng dẫn trẻ các hành động hàng ngày để giảm sự lây lan của mầm bệnh. Nhắc trẻ rửa tay thường xuyên và tránh xa những người đang ho hoặc hắt hơi hoặc bị bệnh. Đồng thời, nhắc trẻ sử dụng khăn giấy hoặc khuỷu tay khi ho hoặc hắt hơi, sau đó vứt khăn giấy vào thùng rác.

Trấn an

+ Giữ bình tĩnh. Hãy nhớ rằng trẻ em sẽ phản ứng với cả những gì quý vị nói và cả cách quý vị nói. Trẻ sẽ tiếp nhận những dấu hiệu từ các cuộc trò chuyện của quý vị với trẻ và với những người khác.

+ Trấn an trẻ rằng các con an toàn. Hãy cho trẻ biết rằng nếu trẻ cảm thấy khó chịu thì cũng không sao. Chia sẻ với trẻ về cách quý vị xử lý căng thẳng của bản thân để trẻ có thể học hỏi cách đối phó từ quý vị.

+ Nói cho trẻ biết về những gì đang diễn ra theo cách trẻ có thể hiểu được. Hãy đảm bảo quý vị nói chuyện đơn giản và phù hợp với độ tuổi của từng trẻ.

+ Tránh sử dụng ngôn ngữ đổ lỗi cho người khác và dẫn đến sỉ nhục.

Cởi mở

+ Sẵn sàng lắng nghe và trò chuyện với trẻ. Hãy cho trẻ biết là trẻ có thể tìm đến quý vị khi có thắc mắc.

+ Tạo cho trẻ cơ hội để nói về những gì trẻ đã trải qua hoặc suy nghĩ của trẻ về việc đó. Khuyến khích trẻ chia sẻ mối lo lắng và đặt câu hỏi.

+ Nếu trường học mở cửa, hãy thảo luận về hành động mới có thể được trường học thực hiện để bảo vệ trẻ và nhân viên nhà trường.

https://thuviensach.vn

Nếu quý vị có thú cưng

Quý vị không nên tiếp xúc với thú cưng nếu quý vị nhiễm COVID-19 vì đã có bằng chứng cho thấy virus lây lan sang động vật trong một số trường hợp. Nếu quý vị không nhiễm COVID-19 nhưng ở chung nhà có người nhiễm, hãy thực hiện rửa tay và vệ sinh/khử trùng nhà cửa thường xuyên để đảm bảo mọi người—bao gồm cả thú cưng—an toàn.

Nguy cơ người lây truyền virus có thể lây bệnh COVID-19 sang thú cưng

+ Trung tâm Kiểm soát và Phòng ngừa Dịch bệnh (Centers for Disease Control and Prevention, CDC) vẫn đang nghiên cứu về virus có thể gây bệnh COVID-19 nhưng có vẻ là virus có thể lây từ người sang động vật trong một vài trường hợp.

+ CDC nhận thấy một số ít thú cưng, bao gồm chó và mèo, được báo cáo là bị nhiễm virus gây bệnh COVID-19, hầu hết là sau khi tiếp xúc gần với người bệnh. Chỉ có một số ít thú cưng được báo cáo là dương tính có các dấu hiệu bị bệnh.

+ Thú cưng bị nhiễm bệnh có thể bị ốm hoặc chúng có thể không có bất kỳ triệu chứng nào. Trong số những thú cưng đã bị ốm, hầu hết chỉ bị ốm nhẹ và đã phục hồi hoàn toàn.

Những điều cần làm nếu quý vị có thú cưng

+ Cho đến khi chúng ta hiểu thêm về tác động của virus này đối với động vật, hãy đối xử với thú cưng như với thành viên khác trong gia đình để bảo vệ chúng không bị lây nhiễm.

+ Không để thú cưng tiếp xúc với người bệnh hoặc các động vật khác ngoài hộ gia đình.

+ Giữ mèo trong nhà nếu có thể để phòng ngừa chúng tiếp xúc với các động vật khác hoặc người.

+ Dắt chó đi dạo bằng dây buộc, giữ khoảng cách tối thiểu 6 foot với những người và động vật khác.

+ Tránh các công viên chó hoặc địa điểm công cộng nơi tập trung đông người và chó.

+ Báo cho bác sĩ thú y của quý vị biết nếu thú cưng của quý vị bị bệnh hoặc nếu quý vị có bất kỳ quan ngại nào về sức khỏe của thú cưng.

https://thuviensach.vn

Nếu quý vị có thú cưng *(Tiếp theo)*

Bảo vệ thú cưng nếu quý vị bị bệnh

Quý vị nên làm gì

+ Hạn chế tiếp xúc với thú cưng của quý vị và các động vật khác, giống như hạn chế tiếp xúc với người khác. Cho đến khi chúng ta biết thêm về virus này, người bị bệnh cần tránh tiếp xúc với thú cưng và các động vật khác.

+ Nếu có thể, hãy để một thành viên khác trong hộ gia đình chăm sóc cho thú cưng của quý vị trong khi quý vị bị bệnh.

+ Tránh tiếp xúc với thú cưng của quý vị, bao gồm âu yếm, ôm ấp, để thú cưng hôn hoặc liếm và ăn hoặc ngủ chung.

+ Nếu quý vị phải chăm sóc cho thú cưng của quý vị hoặc ở cạnh động vật trong khi bị bệnh, hãy đeo khẩu trang và rửa tay trước và sau khi tiếp xúc với chúng.

Quý vị không nên làm gì

+ Nếu quý vị bị bệnh và thú cưng của quý vị bị bệnh, đừng tự đưa thú cưng tới phòng khám thú y. Gọi cho bác sĩ thú y của quý vị và cho họ biết quý vị bị bệnh. Một số bác sĩ thú y có thể cung cấp dịch vụ tư vấn khám chữa bệnh từ xa hoặc các kế hoạch khác để thăm khám thú cưng bị bệnh. Bác sĩ thú y có thể đánh giá thú cưng của quý vị và quyết định các bước tiếp theo để điều trị và chăm sóc cho thú cưng của quý vị.

+ Không đeo khẩu trang cho thú cưng hoặc tắm cho chúng bằng chất khử trùng.

Giữ gìn sức khỏe khi ở cạnh động vật

+ Tại Hoa Kỳ, không có bằng chứng cho thấy động vật là nguồn lây truyền COVID-19 đáng kể. Căn cứ trên thông tin hạn chế có được đến nay, nguy cơ động vật lây bệnh COVID-19 sang người được coi là thấp. Tuy nhiên, vì mọi động vật đều có thể mang mầm bệnh có thể khiến con người bị bệnh nên tốt nhất là thực hiện các thói quen lành mạnh khi ở cạnh thú cưng và các động vật khác.

  - Rửa tay sau khi chơi với động vật, xử lý đồ ăn, chất thải hoặc đồ dùng của chúng.
  - Thực hiện tốt vệ sinh thú cưng và dọn dẹp vệ sinh những nơi thú cưng đã tiếp xúc.
  - Trao đổi với bác sĩ thú y nếu quý vị có thắc mắc về sức khỏe của thú cưng.
  - Lưu ý rằng trẻ em từ 5 tuổi trở xuống, người có hệ miễn dịch bị suy yếu và người từ 65 tuổi trở lên có nhiều khả năng bị nhiễm bệnh hơn do các mầm bệnh từ một số động vật.

https://thuviensach.vn

05

Các hoạt động thường nhật

Làm việc vặt thiết yếu

Trong thời gian cách ly, mọi người trong hộ gia đình cần ở trong nhà. Nhiều công việc thường nhật có thể thực hiện trực tuyến, qua điện thoại hoặc nhờ hàng xóm tin cậy. Nếu có những công việc thiết yếu phải thực hiện ở bên ngoài, các thành viên trong hộ gia đình không dương tính với COVID-19 cần làm theo lời khuyên sau.

Thực phẩm, tạp phẩm và các vật dụng thiết yếu

Đặt mua trực tuyến, sử dụng dịch vụ nhận hàng ngoài lề đường hoặc yêu cầu một thành viên trong gia đình/bạn bè nhận các vật dụng cho quý vị khi có thể

+ Hạn chế tiếp xúc trực tiếp để nhận hàng giao bằng cách thanh toán trực tuyến nếu có thể.
+ Nhận hàng giao mà không tiếp xúc nếu có thể. Đề nghị để hàng giao bên ngoài nhà của quý vị. Nếu không thể, giữ khoảng cách tối thiểu 6 foot với người giao hàng.
+ Rửa tay ngay sau khi nhận thực phẩm hoặc hàng giao, bao gồm cả thư thường từ bưu điện hoặc hòm thư tại nhà.

Khi ở cửa hàng

+ Người bị bệnh không nên đến bất kỳ cửa hàng nào.
+ Nếu thành viên trong gia đình phải đến cửa hàng, hãy thực hiện giữ khoảng cách 6 foot, đeo khẩu trang và cố gắng đến các cửa hàng tại những thời điểm vắng người hơn (sáng sớm hoặc thời điểm muộn vào buổi tối).
+ Nếu thành viên gia đình có nguy cơ mắc bệnh nặng cao hơn, hãy tìm hiểu xem cửa hàng có giờ mở cửa đặc biệt nào dành cho những người có nguy cơ cao hơn hay không. Nếu có, hãy cố đi mua sắm vào những giờ đó.
+ Không để chạm vào mắt, mũi hay miệng.
+ Khử trùng xe mua hàng bằng chất tẩy rửa hoặc khăn lau nếu có thể.
+ Nếu có thể, hãy sử dụng phương pháp thanh toán không tiếp xúc. Nếu quý vị sử dụng tiền mặt, hãy sử dụng nước rửa tay khô ngay sau khi thanh toán.
+ Trước và sau khi rời khỏi cửa hàng, hãy sử dụng nước rửa tay khô.
+ Sử dụng các điểm đánh dấu ở lối vào hoặc lối ra và tuân thủ theo bất kỳ biển chỉ dẫn hoặc dấu trên sàn nào được thiết kế để duy trì khoảng cách ít nhất là 6 foot giữa mọi người.
+ Chỉ chạm vào sản phẩm mà quý vị dự định mua, nếu có thể.

https://thuviensach.vn

Làm việc vặt thiết yếu *(Tiếp theo)*

Thực phẩm, tạp phẩm và các vật dụng thiết yếu *(Tiếp theo)*

+ Không ăn hoặc uống bất kỳ loại thực phẩm hoặc đồ uống mẫu nào.

+ Nếu quý vị thường đem theo túi mua hàng có thể tái sử dụng, đảm bảo giặt sạch túi trước mỗi lần sử dụng. Một số địa điểm đã tạm thời cấm sử dụng túi mua hàng có thể tái sử dụng, do đó hãy kiểm tra chính sách của cửa hàng.

Mở gói hàng hóa an toàn tại nhà

+ Hiện tại, nguy cơ lây nhiễm COVID-19 từ các sản phẩm thực phẩm, bao bì hoặc túi đựng được cho là ở mức thấp. Tuy nhiên, điều quan trọng là cần luôn tuân thủ các biện pháp an toàn thực phẩm tốt.

+ Khi mở gói hàng tạp hóa, hãy cho thịt, thịt gia cầm, trứng, hải sản và các thực phẩm dễ hỏng khác vào ngăn lạnh hoặc ngăn đá trong vòng 2 giờ sau khi mua.

+ KHÔNG sử dụng chất khử trùng được thiết kế cho các bề mặt cứng như thuốc tẩy hoặc amoniac cho thực phẩm được đóng gói bằng bìa cứng hoặc màng bọc nhựa.

+ Sau khi mở gói hàng tạp hóa, hãy rửa tay ngay bằng nước và xà phòng trong ít nhất 20 giây. Nếu không có sẵn nước và xà phòng, hãy dùng nước rửa tay khô.

+ Thường xuyên vệ sinh và khử trùng mặt bàn bếp.

Hỗ trợ thực phẩm trong khi dịch bùng phát

+ Dinh dưỡng hợp lý lúc nào cũng quan trọng nhưng trong thời gian diễn ra đại dịch thì còn quan trọng hơn vì chế độ ăn cân bằng gồm các thực phẩm dinh dưỡng sẽ giúp hỗ trợ hệ miễn dịch khỏe mạnh.

+ Nếu quý vị đang phải đối mặt với tình trạng thiếu đói hoặc thiếu an ninh lương thực do đại dịch và suy thoái kinh tế, hãy tìm đến các nguồn lực ở địa phương, bao gồm nơi cung cấp thực phẩm miễn phí và các tổ chức chống nạn đói. Đồng thời, hãy trao đổi với bác sĩ của quý vị về các nguồn lực sẵn có trong cộng đồng của quý vị.

Tìm ngân hàng thực phẩm tại địa phương của quý vị:
feedingamerica.org (bằng tiếng Anh)

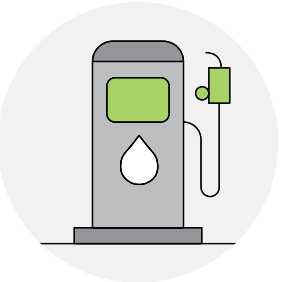
Full cart (ngân hàng thực phẩm ảo):
fullcart.org (bằng tiếng Anh)

https://thuviensach.vn

Làm việc vặt thiết yếu *(Tiếp theo)*

Giao dịch ngân hàng

+ Giao dịch ngân hàng trực tuyến nếu có thể.
+ Người bị bệnh không nên đến bất kỳ ngân hàng nào.
+ Nếu thành viên trong gia đình phải đến ngân hàng, hãy sử dụng máy rút tiền ATM có thể sử dụng khi ngồi trên xe nếu có thể.
+ Đeo khẩu trang khi thực hiện giao dịch trực tiếp tại ngân hàng và duy trì khoảng cách ít nhất 6 foot với những người khác. Đảm bảo rằng nhân viên ngân hàng và những người khác bên trong ngân hàng cũng đeo khẩu trang.
+ Sử dụng nước rửa tay khô sau mỗi lần gửi tiền, rút tiền, đổi tiền, ghé vào hoặc sử dụng ATM có thể sử dụng khi ngồi trên xe.
+ Rửa tay bằng xà phòng và nước sau khi quý vị về nhà.



Mua xăng

+ Người bị bệnh không nên đến bất kỳ trạm xăng nào.
+ Nếu thành viên trong gia đình phải mua xăng, hãy khử trùng tay cầm và các nút bằng khăn lau hoặc chất tẩy rửa trước khi chạm vào chúng.
+ Sử dụng nước rửa tay khô ngay sau khi đổ xăng.
+ Rửa tay bằng xà phòng và nước sau khi quý vị về nhà.

https://thuviensach.vn

Làm việc vặt thiết yếu *(Tiếp theo)*

Nhận dịch vụ chăm sóc y tế

+ Nếu có thể, hãy trao đổi với bác sĩ của quý vị trực tuyến, qua điện thoại hoặc email.

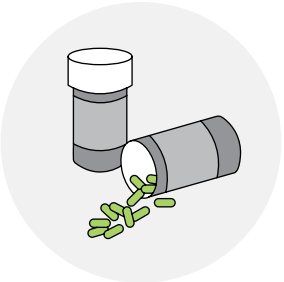
+ Nếu quý vị phải đến khám trực tiếp, hãy cho bác sĩ biết trước là quý vị sống trong hộ gia đình có người nhiễm COVID-19.

+ Thực hiện giãn cách xã hội khi có thể, đeo khẩu trang và không chạm vào mắt, mũi hoặc miệng.

+ Rửa tay bằng xà phòng và nước sau khi quý vị về nhà.

+ Khi thanh toán, hãy sử dụng phương pháp thanh toán không tiếp xúc nếu có thể. Nếu không thể, hãy khử trùng tay quý vị sau khi thanh toán bằng thẻ, tiền mặt hoặc séc.

+ Liên hệ Văn phòng Dịch vụ Hội viên để được hỗ trợ thêm và giải đáp thắc mắc.



Đến nhà thuốc

+ Người bị bệnh không nên đến nhà thuốc.

+ Nếu có thể, hãy sử dụng nhà thuốc gửi qua bưu điện, giao hàng trong ngày, nhà thuốc có thể mua khi đang ngồi trên xe hoặc nhận hàng ngoài lề đường (nếu có) để mua thuốc theo toa của quý vị. Làm tương tự với thuốc cho thú cưng.

+ Hỏi bác sĩ của quý vị xem liệu quý vị có thể nhận một lượng thuốc nhiều hơn không để quý vị không phải ra khỏi nhà thường xuyên.

+ Nhà thuốc gửi qua bưu điện là một lựa chọn thuận tiện để mua thuốc theo toa giao đến nhà mà không mất phí gửi hàng. Quý vị vui lòng đăng nhập kp.org/pharmacy (bằng tiếng Anh) để mua thuốc theo toa giao đến nhà.

https://thuviensach.vn

Làm việc vặt thiết yếu *(Tiếp theo)*

Khi quý vị về nhà

Khi về nhà từ bất kỳ nơi nào ở bên ngoài, quý vị luôn cần thực hiện những biện pháp sau

+ Sử dụng các dịch vụ trực tuyến nếu có.

+ Đeo khẩu trang ở nơi công cộng và ngay cả khi ở gần những người sống trong cùng hộ gia đình để tránh lây lan virus. Khẩu trang không thay thế được biện pháp giãn cách xã hội. Duy trì khoảng cách ít nhất là 6 foot với những người khác.

+ Hãy sử dụng nước rửa tay khô sau khi rời cửa hàng.

+ Rửa tay ngay bằng nước và xà phòng trong ít nhất 20 giây khi quý vị về đến nhà.

https://thuviensach.vn

Đến công viên và không gian giải trí

Tập thể dục và ra ngoài trời

+ Người bị bệnh không nên đến các không gian công cộng.

+ Trong thời gian cách ly, mọi thành viên trong gia đình cần tránh các không gian công cộng. Những người không bị bệnh cần cố gắng tập thể dục tại nhà hoặc trong không gian ngoài trời riêng, nếu có thể.

+ Đối với những hộ gia đình không bị bệnh và những người phải ra ngoài, hãy làm theo lời khuyên sau:

  - Đeo khẩu trang.
  - Ghé thăm các công viên và khu vui chơi giải trí gần nhà quý vị.
  - Đừng đến những công viên hoặc khu cắm trại đông người.
  - Cân nhắc cẩn thận việc sử dụng sân chơi và giúp trẻ thực hiện theo hướng dẫn.
  - Hãy giữ khoảng cách ít nhất 6 foot với những người không sống cùng quý vị.
  - Rửa tay thường xuyên và không dùng chung đồ vật với những người không sống cùng quý vị.

https://thuviensach.vn

Các hoạt động tôn giáo

Thực hành tốt

+ Người bị bệnh không nên trực tiếp tham dự bất kỳ dịch vụ tôn giáo nào.

+ Nếu tổ chức tôn giáo của quý vị cung cấp các dịch vụ qua truyền hình hoặc trực tuyến, hãy cố gắng tham dự các dịch vụ đó trong khi đang cách ly. Hoặc khôi phục hoạt động tín ngưỡng hoặc tinh thần của quý vị tại nhà.

+ Nếu quý vị phải trực tiếp tham dự các dịch vụ tôn giáo và không nhiễm bệnh COVID-19, hãy đeo khẩu trang và giữ khoảng cách 6 foot, nếu truyền thống tín ngưỡng của quý vị cho phép, để hạn chế nguy cơ lây lan virus.

+ Tránh sử dụng các vật dụng không dễ vệ sinh, tiệt trùng hoặc khử trùng.

+ Tránh dùng chung các đồ vật thường xuyên tiếp xúc như phương tiện hỗ trợ thờ cúng, thảm cầu nguyện, kinh cầu nguyện, sách thánh ca, văn bản tôn giáo và các bảng tin, sách khác hoặc các vật dụng khác được những người trong giáo truyền hoặc chia sẻ cho nhau.

+ Nếu thực phẩm được cung cấp tại bất kỳ sự kiện nào, hãy tránh các bữa ăn buffet hoặc theo kiểu gia đình nếu có thể.

+ Tránh uống chung cốc và không dùng chung dụng cụ ăn uống.

+ Thực hiện vệ sinh tay đúng cách.

https://thuviensach.vn

Hướng dẫn cho người lao động trong lĩnh vực thiết yếu

Nếu quý vị mắc COVID-19, quý vị không nên đi làm, ngay cả khi quý vị là nhân viên trong ngành thiết yếu. Nếu ai đó trong hộ gia đình quý vị mắc COVID-19, quý vị cần liên hệ với chủ hãng sở của mình để được hướng dẫn.

Các bước cần thực hiện tại nơi làm việc

+ Thông báo cho chủ hãng sở của quý vị về việc quý vị hoặc thành viên trong hộ gia đình quý vị bị mắc COVID-19.
+ Nếu quý vị không mắc COVID-19 và được chủ hãng sở của mình cho phép đi làm, hãy luôn đeo khẩu trang khi ở nơi làm việc.
+ **Thực hiện vệ sinh tay đúng cách.**
  - Trước khi ăn.
  - Sau khi đi vệ sinh.
  - Sau khi xì mũi, ho hoặc hắt hơi.
  - Sau khi đeo, chạm vào hoặc tháo khẩu trang.
  - Trước và sau ca làm việc và thỉnh thoảng trong suốt ca làm việc.
  - Trước và sau khi nghỉ giải lao.
  - Sau khi chạm vào tiền hoặc đồ vật mà người khác đã xử lý.
+ Luôn mang theo nước rửa tay khô để phòng quý vị không thể đến bồn rửa tay trong suốt ngày làm việc.
+ Hạn chế tiếp xúc gần với người khác và giữ khoảng cách tối thiểu 6 foot nếu có thể.
+ Tránh tập trung ở những nơi đông người như phòng nghỉ.
+ Không ăn chung, sử dụng chung bát đĩa hoặc dụng cụ ăn uống với các đồng nghiệp.
+ Vệ sinh và khử trùng thường xuyên các bề mặt thường xuyên tiếp xúc như đồ điện tử, bàn làm việc và tay nắm cửa. Làm theo hướng dẫn vệ sinh và khử trùng và rửa tay ngay sau đó.
+ Tránh sử dụng phương tiện giao thông công cộng, xe taxi và dịch vụ đi xe chung cũng như đi xe chung với bạn bè hoặc đồng nghiệp.
+ Không dùng chung ống nghe hoặc các vật dụng khác để gần mặt với đồng nghiệp.
+ Để phụ kiện như đồ trang sức, cà vạt, nhẫn và đồng hồ ở nhà.
+ Nếu quý vị đeo kính áp tròng, hãy cân nhắc đổi sang đeo kính. Cách này sẽ giúp bảo đảm ngón tay của quý vị không chạm vào mắt và đồng thời bảo vệ thêm cho mắt.
+ Cảnh giác với các triệu chứng. Theo dõi các triệu chứng sốt, ho hoặc khó thở. Nếu có bất kỳ triệu chứng trong số những triệu chứng này, hãy gọi điện cho bác sĩ của quý vị.

https://thuviensach.vn

Hướng dẫn cho người lao động trong lĩnh vực thiết yếu *(Tiếp theo)*

Nếu quý vị cảm thấy không khỏe

+ Thông báo cho người giám sát biết và ở nhà nếu có các triệu chứng (sốt, ho hoặc khó thở).

+ Gọi cho bác sĩ của quý vị nếu quý vị có các triệu chứng như khó thở, mất vị giác và khứu giác, sốt hoặc ho.

+ Quý vị không nên quay lại làm việc cho đến khi được bác sĩ của quý vị cho phép.

Các bước cần thực hiện tại nhà

+ Tự theo dõi sức khỏe của quý vị bằng cách hàng ngày đo thân nhiệt và theo dõi xem có bất kỳ triệu chứng nào hay không. Nếu quý vị có bất kỳ triệu chứng nào (sốt, ho, khó thở, mất vị giác hoặc khứu giác), hãy thông báo cho bác sĩ và người giám sát và ở nhà.

+ Khử trùng mọi vật dụng (chìa khóa, điện thoại di động, ví tiền, v.v.) hoặc quần áo có thể đã phơi nhiễm virus ở bên ngoài.

+ Áp dụng các biện pháp phòng ngừa thông thường như vệ sinh các bề mặt thường xuyên tiếp xúc và rửa tay thường xuyên.

https://thuviensach.vn

06

Nhờ giúp đỡ

Nguồn lực trong nước của Kaiser Permanente

Hướng dẫn số cho người chăm sóc và tài liệu hỗ trợ:
kp.org/covid19guide (bằng tiếng Anh)

Trang tài liệu tổng quát về COVID-19:
kp.org/covid-19 (bằng tiếng Anh)

Duy trì bảo hiểm trong trường hợp mất bảo hiểm:
continuecoverage.kaiserpermanente.org (bằng tiếng Anh)

Thuốc theo toa:
kp.org/pharmacy (bằng tiếng Anh)

Nhận dịch vụ chăm sóc (y tế và sức khỏe hành vi):
kp.org/getcare (bằng tiếng Anh)

https://thuviensach.vn

526503705 Jan 2021

KAISER PERMANENTE®

https://thuviensach.vn