

Coronavirus COVID-19: Những Thông Tin Cần Biết

Coronavirus 2019 (COVID-19) là gì?

- Loại vi rút mới bắt nguồn từ thú vật và lây nhiễm đến con người.
- Không giống như các loại coronavirus thường gây cảm lạnh.

Triệu chứng



Khi Nào Cần Đi Khám

Nếu như bạn:

- Khó thở hoặc khó nói nguyên câu
- Đau ngực hay có áp lực trong ngực
- Hoang mang hay không tỉnh thức
- Mặt hay môi chuyển xanh nhợt
- Mất cảm giác nếm và ngửi

*Còn có thể nhiều triệu chứng khác chưa cập nhật.

Thông Tin Về COVID-19

Coronavirus lây lan như thế nào?

- Lan truyền bằng cách:
 - Lây từ người bệnh sang người khỏe trong khoảng 6 bước (2 mét).
 - Khi người bệnh ho hay hắt xì, các giọt li ti bắn ra từ họng và rơi đến miệng mũi của những người gần đó, làm cho họ có thể hít vi rút vào trong phổi.
 - Cũng có thể bị nhiễm khi chạm vào các bề mặt bị dính vi rút và sau đó xoa tay lên mặt.

Tôi có thể bảo vệ bản thân bằng cách nào?

- TRÁNH CHỖ ĐÔNG NGƯỜI
- Ở nhà, tránh đi ra ngoài trừ khi cần thiết
- Giữ khoảng cách ít nhất 6 bước (2 mét)
- Rửa tay thường xuyên với xà phòng và nước ít nhất 20 giây HOẶC dùng nước rửa tay khử trùng khô với ít nhất 60% độ cồn
 - Sau khi tiếp xúc ở ngoài
 - Sau khi ho, hắt hơi, xì mũi
- Tránh sờ vào mặt khi chưa rửa tay
- Tránh ở gần người bệnh



Tôi có thể bảo vệ người khác bằng cách nào?

- Ở nhà nếu bạn bị bệnh
- Hắt hơi vào tay áo hoặc khuỷu tay, sau đó rửa tay cho sạch
- Thường xuyên khử trùng các bề mặt và đồ vật hay sử dụng
- Đeo khẩu trang vải khi đi ra ngoài, hoặc khi khó có thể tránh xa người khác. Tránh đeo nếu làm bạn khó thở.

Hướng dẫn may khẩu trang vải ở nhà như sau:

<https://www.cdc.gov/coronavirus/2019-ncov/downloads/DIY-cloth-face-covering-instructions.pdf>.

Người Nào Cần Xét Nghiệm COVID-19?

Nếu bạn có các chỉ dấu triệu chứng COVID-19 và bạn:

- Trên 65 tuổi
- Mắc các bệnh khác (như bệnh phổi, tiểu đường, ung thư)
- Mang thai

Bạn Có Thể Không Cần Xét Nghiệm Nếu Như Bạn...

- Trẻ tuổi và khỏe mạnh
- Không có triệu chứng hoặc bị bệnh nhẹ

Xin gọi văn phòng bác sĩ trước khi đến, nhất là lúc bạn đang có bệnh.

Tổng Thống Mỹ Kêu Gọi:

Hãy Làm Bên Phần Của Bên Đ Giúp Ngăn Chặn COVID-19

-  Làm việc và học hành ở nhà
-  Nếu cần thì tạm thời đi làm, xin làm theo hướng dẫn của Trung Tâm CDC
-  Tránh tiếp xúc những nơi có trên 10 người
-  Giữ vệ sinh cho sạch

-  Mua đồ ăn tại drive-thru, to-go, hoặc dùng dịch vụ giao hàng
-  Tránh những sinh hoạt không cần thiết như du lịch, đi chơi
-  Hạn chế đi thăm những nhà dưỡng lão, những chỗ chăm sóc người bệnh

Luôn làm theo hướng dẫn của chính quyền tiểu bang và địa phương nơi bạn cư trú. Để biết thêm chi tiết, xin truy cập [CORONAVIRUS.GOV](https://www.cdc.gov)





Nếu bạn nghĩ mình bị nhiễm COVID-19...

Nếu bạn còn trẻ và bị bệnh nhẹ hoặc bạn có xét nghiệm dương tính với COVID:

- Hãy ở nhà trong vòng 7 ngày HOẶC 72 giờ sau khi các triệu chứng hết đi, tùy thời gian nào kéo dài hơn.

Nếu bạn ở nhà, xin lưu ý:

- Ở trong nhà và hạn chế tiếp xúc với người nhà để tránh truyền nhiễm.
- Tránh đi làm, đi học, hay đi chỗ công cộng. Tránh dùng phương tiện công cộng, đi chung xe (Uber/Lyft), hoặc taxi.
- Xin chờ vài ngày sau khi hết các triệu chứng trước khi đi làm lại.
- Giữ khoảng cách giữa bạn và người thân hoặc thú vật nuôi trong nhà. Dùng phòng vệ sinh riêng nếu nhà bạn có.
- Tránh dùng chung ly chén đĩa, ăn chung, hay ngủ chung với người nhà.
- Rửa tay thường xuyên.
- Khử trùng các bề mặt sử dụng thường xuyên mỗi ngày (như tay nắm cửa, phone, v.v..).
- Dùng khăn giấy che miệng khi ho hoặc hắt hơi, và bỏ đi sau khi dùng.
- Đeo khẩu trang khi bạn ở gần người hoặc thú vật khác (nhất là khi đi xe chung hoặc ở trong phòng chung), và cũng như trước khi bạn đến văn phòng bác sĩ.
- Nếu bạn không thể đeo khẩu trang thì người nhà nên tránh ở cùng phòng chung với bạn, hoặc họ nên đeo khẩu trang khi đến gần bạn.

Nếu bạn có bác sĩ gia đình, xin gọi văn phòng bác sĩ trước.

Xét nghiệm ở đâu

Bạn có nên uống thuốc?

- Bạn nên tiếp tục uống các loại thuốc đã được bác sĩ chỉ định.
- Không có nghiên cứu nào nói rằng các loại thuốc NSAID như ibuprofen hoặc naproxen sẽ làm các triệu chứng COVID-19 tệ hơn.
- Không có nghiên cứu nào nói rằng bạn nên ngưng uống thuốc cao huyết áp như ACEIs/ARBs (Lisinopril, losartan, v.v..) khi bạn nhiễm COVID.
- Nếu bạn có thắc mắc về tình trạng sức khỏe, xin vui lòng gọi bác sĩ trước.

Thuốc nào điều trị COVID-19?

- Hiện giờ không có thuốc nào điều trị được COVID-19, nhưng hiện có vài loại thuốc đang được nghiên cứu.
- XIN ĐỪNG dùng thuốc chưa được bác sĩ kê đơn cho bạn.
- Bạn có thể dùng thuốc mua qua quầy để điều trị các triệu chứng của mình. Xin sử dụng theo hướng dẫn trên lọ thuốc.

Sacramento Resources

Job/Welfare

- Unemployment (Thất nghiệp): https://edd.ca.gov/about_edd/cnavirus-2019.htm
- California Welfare website: <https://www.benefits.gov/help/f:Coronavirus-resources>

Nếu bạn đang trong tình trạng thất nghiệp hoặc tạm thời nghỉ việc vì COVID-19, đây là các nguồn thông tin có thể giúp ích cho bạn:

- [Unemployment Insurance](#)
Cung cấp quyền lợi cho người bị mất việc không vì lỗi cá nhân.
- Bạn có thể nhận được [Disaster Unemployment Assistance](#) nếu bạn không nhận được các sự trợ cấp thất nghiệp khác.
- Truy cập [Unemployment Assistance](#) và lựa chọn theo tiểu bang để tìm kiếm các sự trợ cấp thất nghiệp nơi gần bạn.
- Truy cập vào Department of Labor [Coronavirus Resources](#) để biết thông tin giúp các người chủ và lao động.
- Truy cập [Coronavirus.gov](#) để biết thêm thông tin về coronavirus.

- Nếu bạn cần trì hoãn việc trả tiền thuê nhà do mất việc: <http://www.cityofsacramento.org/-/media/Corporate/Files/CDD/Code-Compliance/Programs/FINAL-TPP-Delay-of-Rent-Payment-Form.pdf>
- Covered California đã gia hạn đăng ký bảo hiểm y tế đến Tháng 6 ngày 30: <https://www.coveredca.com/individuals-and-families/getting-covered/special-enrollment/>

Phương Tiện Công Cộng

- Sacramento Regional Transit sẽ giảm giờ vận chuyển như sau: <https://www.sacrt.com/apps/sacrt-precautions-against-coronavirus/>

Các nguồn cung cấp thực phẩm

- CA Meals for Kids App: <https://www.cde.ca.gov/re/mo/cars.asp>
- Sacramento Food Bank: <https://www.sacramentofoodbank.org/response-to-covid-19>

Tiếp theo trang sau...

Cùng nhau đánh bại COVID-19!

Nếu bạn bị căng thẳng hoặc lo lắng trong thời gian này

- Nếu bạn có vấn đề nghiêm trọng về sức khỏe tâm thần, xin gọi: [Disaster Distress Helpline](#) 1-800-985-5990
- Nếu bạn có vấn đề về bạo lực gia đình, xin gọi: [National Domestic Violence Hotline](#) 1-800-799-7233 và TTY 1-800-787-3224
- Để có thể đối phó với sự căng thẳng và cô đơn trong thời gian này, truy cập: [capradio.org](#)
- Yoga Miễn Phí ở Sacramento: <https://www.freeyogasacramento.com/>
- Các nguồn từ Trung Tâm Quốc Gia về Sức Khỏe Tâm Thần: CDC Mental Health and Coping <https://www.cdc.gov/coronavirus/2019-nCoV/topics/mental-health-and-coping.html>





Các trường cung c p đ ă n m i n phí cho h c sinh



Sacramento Cou

School District	Link To School Closure Feeding Program Information (Information will be included as provided)	Notes
Arcohe Union School District (K-8)	https://www.arcohe.net/o/arcohe-school/live_feed	
Center Joint Unified School District	https://4.files.edl.io/2906/03/17/20/212532-b2305c9a-20b8-4cd4-866c-dcb82049d42f.pdf	
Elk Grove Unified School District	http://blogs.egusd.net/pressroom/2020/03/13/elk-grove-unified-steps-up-to-provide-important-student-nutritional-needs-using-a-drive-through-meal-service-during-school-closures/	
Folsom Cordova Unified School District	https://www.fcusd.org/coronavirus	
Galt Joint Union Elementary School District	https://gjesd-ca.schoolloop.com/p4/cms2/news_themed_display?id=1584092135073	
Galt Joint Union High School District	https://4.files.edl.io/23bf/03/17/20/155819-85a889d7-3a7d-4cc1-bb88-77b89aa6ebdc.pdf	
Natomas Unified School District	https://natomasunified.org/community-update-on-covid-19-3-13-20-part-two/	
River Delta Unified School District	https://rdusd-ca.schoolloop.com/p4/cms2/view_page?id=x&group_id=1516177873188&vdid=53d2fcb237	
Robla School District	https://www.robla.k12.ca.us/apps/pages/index.jsp?uREC_ID=16927748&type=d&pREC_ID=1853536	
Sacramento City Unified School District	https://www.scusd.edu/e-connections-post/sac-city-unified-will-continue-provide-meals-affected-students	
San Juan Unified School District	https://www.facebook.com/SanJuanUnified/posts/10157080722738601	

1418 N. Market Blvd., Suite 500 | Sacramento, CA 95834 | 916.263.3560 phone | 877.324.7901 toll free



Free School Meal Sites During COVID-19 Closures



School District	Link To School Closure Feeding Program Information (Information will be included as provided)	Notes
Twin River Unified School District	http://www.twiriversusd.org/documents/Coronavirus/FreeMeals3.13.20.pdf	

Các nguồn chăm sóc trẻ em