

Bệnh Coronavirus 2019 (COVID-19)

Giảm Nguy Cơ COVID-19

Tờ thông tin này dành cho những người có nguy cơ cao mắc các bệnh nặng do COVID-19, như người lớn tuổi và những người bị các bệnh trạng mạn tính. Nó sẽ giúp quý vị xác định những gì quý vị có thể làm để giảm nguy cơ phơi nhiễm COVID-19.

Ai có nhiều nguy cơ hơn?

Nguy cơ phải nhập viện hay tử vong vì COVID-19 tăng lên theo:

- Độ tuổi, khi tuổi bạn càng lớn thì nguy cơ cũng tăng lên, đặc biệt ở những người già;
- Bị các bệnh mạn tính như béo phì, tiểu đường, các bệnh lý về phổi/tim/thận/gan, đột quỵ, cao huyết áp, và các bệnh gây suy yếu hệ miễn dịch (ví dụ một số loại ung thư, bệnh HIV/AIDS không được điều trị);
- Dùng thuốc làm suy yếu hệ miễn dịch (ví dụ, hóa trị, các loại thuốc steroid đường uống).

Hạn chế số lượng người ở gần bạn

- Ngoài những người đang sống cùng nhà với bạn, hãy:
 - Hạn chế số lượng người khác ở gần bạn;
 - Tránh người khác càng xa càng tốt (ít nhất là cách 2 mét/ 6 feet).
- Liên lạc với bạn bè và gia đình bằng điện thoại, video chat, hoặc nhắn tin khi có thể.
- Làm việc ở nhà nếu có thể.
- Gặp nhân viên y tế bằng hình thức trực tuyến (ví dụ bác sĩ, nhân viên vật lý trị liệu) khi có thể.

Tránh những nơi khấp kín trong nhà và những nơi đông đúc

- Thăm bạn bè và gia đình ở địa điểm ngoài trời khi có thể.
- Nếu bạn phải gặp ở trong nhà, hãy mở cửa sổ và cửa lớn để thoáng khí hơn khi có thể.
- Tránh những cửa hàng đông đúc và những địa điểm trong nhà khác nếu có thể. Hãy chọn những lúc ít đông đúc để đi mua sắm, và sử dụng các dịch vụ giao hàng hoặc yêu cầu những người khác mua thực phẩm và chuyển cho bạn.
- Hạn chế sử dụng phương tiện công cộng, taxi, và hạn chế đi xe chung. Nếu bạn phải sử dụng các phương tiện đi lại này, chọn thời điểm ít đông khi có thể, thực hiện giãn cách xã hội, đeo khẩu trang và rửa tay thường xuyên. Nếu bạn phải đi taxi hoặc dùng chung xe, hãy đeo khẩu trang, phải chắc là người lái xe cũng đeo khẩu trang, ngồi ghế phía sau và mở cửa sổ.

Đeo khẩu trang và chắc là những ai gần bạn cũng làm vậy

- Đeo loại khẩu trang không phải khẩu trang y tế giúp bạn tránh lây nhiễm cho những người khác.
- Đeo khẩu trang khi bạn ở trong nhà cùng với những người không thuộc hộ gia đình bạn, và phải chắc là những người ở gần bạn cũng làm vậy (mặc nhận là bạn quen biết họ và cảm thấy an toàn khi nói chuyện dùng khẩu trang với họ).
- Đeo khẩu trang bất kỳ lúc nào bạn ở ngoài trời và đứng gần trong vòng 2 mét/6 feet với những người không sống cùng nhà, và phải chắc những ai gần bạn cũng làm vậy.

Vệ sinh tay thường xuyên

- Rửa tay thường xuyên với xà phòng và nước. Không dùng chung khăn lau tay.
- Mang theo và dùng nước rửa tay có cồn (60% - 90% nồng độ cồn) nếu không có xà phòng và nước.
- Vệ sinh tay bất kỳ lúc nào bạn chạm vào các đồ vật hoặc các bề mặt mà những người khác đã chạm vào, và cả khi bạn chạm vào một người khác. Tránh chạm tay lên mặt, nếu cần hãy vệ sinh tay trước.

Các chiến lược khác để sống khỏe mạnh

- Chích ngừa cúm khi có thể để khỏi nhiễm virus cúm.
- Vệ sinh và khử trùng các bề mặt thường chạm trong nhà (ví dụ nắm cửa, hay công tắc đèn).
- Nếu bạn có [các triệu chứng giống COVID-19](#), hãy liên lạc với nhân viên y tế hay đến thăm khám một trung tâm xét nghiệm.
- Nếu bạn lo lắng về sức khỏe tâm thần của mình hoặc một người thân, hãy tìm trợ giúp.

Nguồn

- Cơ Quan Y Tế Công Cộng Canada: [Vulnerable Populations and COVID-19](#) (Nhóm Dân số Dễ có Nguy Cơ và COVID-19)
- Liên Hiệp Canada đặc trách Sức Khỏe tâm Thần cho Người Già:
 - [Tips for Battling Anxiety During this Public Health Situation](#) (Mẹo Đối phó Chứng Lo Âu giữa bối cảnh y tế cộng đồng khẩn cấp)
 - [Things to Do While Physical Distancing](#) (Những Điều Phải Làm Khi Giữ Khoảng Cách)
- CATIE: [Coronavirus Disease \(COVID-19\), HIV and Hepatitis C: What You Need to Know](#) (Bệnh do Coronavirus (COVID-19), HIV và Viêm gan C: Những Điều Bạn cần biết)
- Bộ Y Tế [Resources for Ontarians Experiencing Mental Health and Addictions Issues During the Pandemic](#) (Nguồn thông tin cho người dân Ontario gặp vấn đề tâm thần và nghiện trong Đại dịch)
- Hiệp Hội Ung Thư Canada: [Cancer and COVID-19](#) (Ung thư và COVID-19)
- Thông tin về Sức khỏe Trẻ em: [Information for Parents of Immunocompromised Children and Children with Chronic Medical Conditions](#) (Thông tin dành cho các bậc cha mẹ có con bị suy giảm miễn dịch hoặc con mắc các bệnh mãn tính)
- Cơ Quan Y Tế Công Cộng Ontario: [Public Resources](#) (Nguồn Thông Tin cho Cộng đồng)

Tìm hiểu về vi-rút

Để tìm hiểu thêm và truy cập thông tin cập nhật về COVID-19 hãy xem trang mạng của Bộ Y Tế Ontario ở ontario.ca/coronavirus:

Để biết thêm thông tin hãy liên lạc: _____

Thông tin ở tài liệu này được cập nhật vào ngày 18 Tháng 11, năm 2020.

