

Bệnh do vi-rút corona (COVID-19)

Những Câu hỏi Thường gặp về COVID-19

Hãy tìm câu trả lời cho một số [câu hỏi thường gặp nhất về COVID-19](#).

Hãy tìm hiểu cách bệnh lây lan, sau khi tiếp xúc bao lâu mới xuất hiện các triệu chứng bệnh và các triệu chứng cần theo dõi là gì. Tìm hiểu những việc bạn có thể làm để phòng tránh COVID-19.

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

Kế hoạch Chủng ngừa COVID-19 của B.C.

Để tìm hiểu thêm về các loại vắc-xin COVID-19, bao gồm các chủ đề như quy trình phê duyệt vắc-xin và kế hoạch phân phối vắc-xin của B.C., hãy đọc:

- [Trung tâm Kiểm soát Dịch bệnh BC: Chủng ngừa vắc-xin COVID-19](#)
- [Chính quyền BC: Kế hoạch Chủng ngừa COVID-19](#)
- [Các loại vắc-xin mRNA cho COVID-19 \(Tờ thông tin HealthLinkBC # 124\)](#)

Nếu bạn có các câu hỏi khác về vắc-xin COVID-19, chẳng hạn như ai sẽ được chủng ngừa và vào thời điểm nào, vui lòng gọi số 1-888-COVID-19 (1-888-268-4319).

Xét nghiệm

Việc xét nghiệm COVID-19 được khuyến nghị cho bất cứ ai có những triệu chứng cảm lạnh, cảm cúm hoặc giống COVID-19, kể cả những triệu chứng nhẹ. Không cần xét nghiệm nếu bạn không có triệu chứng. Bạn không cần được chuyển tiếp hay gọi số **8-1-1**. [Tìm hiểu thêm về việc xét nghiệm và nơi bạn có thể đến để xét nghiệm](#).

Triệu chứng

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

Một số người có thể có những triệu chứng nhẹ, trong khi những người khác có những triệu chứng nghiêm trọng hơn. Nếu bạn bị nhiễm COVID-19, hoặc nghĩ rằng mình có thể bị nhiễm bệnh, hãy giúp ngăn ngừa lây lan bệnh cho người khác bằng cách tự cách ly kể từ khi các triệu chứng bắt đầu xuất hiện. Nếu bạn bị bệnh, hãy ở nhà.

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

Giảm nguy cơ nhiễm bệnh

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

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

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

[Tìm hiểu thêm về cách giảm nguy cơ nhiễm bệnh.](#)

Duy trì sự lây bệnh ở mức thấp

Giữ khoảng cách vật lý

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

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

Để biết thêm về cách bạn có thể bảo vệ bản thân mình và người khác, hãy xem [Trung tâm Kiểm soát Dịch bệnh BC \(BC Centre for Disease Control\): Giữ khoảng cách Vật lý.](#)

Khẩu trang

Khẩu trang có tác dụng như một vật cản và giúp ngăn ngừa các giọt dịch bắn ra khi bạn nói, cười, hát, ho hoặc hắt hơi. Sử dụng khẩu trang kết hợp với các biện pháp phòng ngừa ở trên có thể giúp bảo vệ những người xung quanh bạn.

Khẩu trang phi y tế hoặc khẩu trang vải

Khẩu trang vải có thể giúp ngăn ngừa các giọt dịch hô hấp của một người không biết mình bị nhiễm bệnh tiếp xúc với người khác không ở cùng nhà. Giờ đây, tất cả người dân British Columbia từ 12 tuổi trở lên bắt buộc phải đeo khẩu trang không dùng trong y tế, khẩu trang bằng vải hoặc dụng cụ che mặt ở rất nhiều không gian công cộng trong nhà vì việc đó có thể giúp bảo vệ bạn và những người xung quanh bạn. Nguyên nhân của điều này là một số người có thể phát tán vi-rút khi họ có các triệu chứng rất nhẹ hoặc có thể không biết rằng họ bị nhiễm bệnh. Có thể không cần đeo khẩu trang không dùng trong y tế ở những nơi có áp dụng các kế hoạch và biện pháp để đảm bảo an toàn đối với COVID-19 như hoạt động trong nhóm cố định và kiểm tra sức khỏe, chẳng hạn như trong lớp học. Những người không thể tự mình đeo hoặc gỡ bỏ khẩu trang được miễn thực hiện yêu cầu này.

Không đeo khẩu trang hoặc bất kỳ dụng cụ che mặt nào kể cả kính che mặt và kính bảo vệ mắt cho trẻ sơ sinh dưới hai tuổi.

Khẩu trang y tế

Bệnh nhân, người sử dụng dịch vụ và khách thăm ở hầu hết các cơ sở chăm sóc sức khỏe bắt buộc phải đeo khẩu trang y tế. Loại khẩu trang này cũng được khuyến nghị nếu bạn có các triệu chứng của COVID-19 hoặc bạn đang chăm sóc một người có các triệu chứng COVID-19.

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

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

Ở gần nhà

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

Tự cách ly

Tự cách ly có nghĩa là ở nhà và tránh tiếp xúc với người khác. Đây là một biện pháp quan trọng nhằm ngăn chặn sự lây lan của dịch bệnh.

Nếu bạn sống trong cùng một hộ gia đình với người bị nhiễm COVID-19 hoặc có các triệu chứng đường hô hấp bắt đầu trong vòng 14 ngày sau khi trở về Canada, bạn có nguy cơ cao đã tiếp xúc với bệnh và lây bệnh cho người khác. Hãy tự cách ly tại nhà trong 14 ngày. Nếu có thể, hãy ở phòng riêng, ngủ giường riêng và sử dụng phòng tắm riêng.

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

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

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

Tự theo dõi

Tự theo dõi có nghĩa là chú ý kỹ đến cảm giác của bạn. Ghi lại thân nhiệt của bạn và theo dõi bất kỳ triệu chứng nào giống COVID. Bạn cũng có thể cần giúp đỡ con cái hoặc những người thân thiết lớn tuổi hoặc bị bệnh mạn tính và đang tự theo dõi. Để biết cần chú ý tới những triệu chứng gì, hãy xem:

- [Các triệu chứng của COVID-19](#)
- [Trung tâm Kiểm soát Dịch bệnh BC: Triệu chứng](#)

Để biết thêm về tự theo dõi, hãy xem:

- [Trung tâm Kiểm soát Dịch bệnh BC Làm thế nào để tự theo dõi \(PDF 477KB\)](#)
- [Trung tâm Kiểm soát Dịch bệnh BC: Mẫu Tự Theo dõi Hàng ngày cho COVID-19 \(PDF 257KB\)](#)

Tiếp xúc ở nơi công cộng

Với sự gia tăng các tương tác xã hội trong cộng đồng của chúng ta, bạn có thể lo lắng về việc tiếp xúc ở nơi công cộng, hãy xem [Trung tâm Kiểm soát Dịch bệnh BC: Tiếp xúc với COVID-19 ở nơi công cộng](#).

Để biết thông tin về nguy cơ tiếp xúc với vi-rút trong cộng đồng từ cơ quan y tế tại địa phương của bạn, hãy xem:

- [Cơ quan Y tế Người Bản địa \(First Nations Health Authority\)](#)
- [Cơ quan Y tế Fraser \(Fraser Health\)](#)
- [Cơ quan Y tế vùng Interior \(Interior Health\)](#)
- [Cơ quan Y tế Đảo \(Island Health\)](#)
- [Cơ quan Y tế miền Bắc \(Northern Health\)](#)
- [Cơ quan Y tế vùng Duyên hải Vancouver \(Vancouver Coastal Health\)](#)

Trong khi các tương tác xã hội tiếp tục diễn ra trong cộng đồng của chúng ta, bạn cũng có thể lo lắng về việc giao tiếp xã hội một cách an toàn. Để tìm hiểu thêm về việc giao tiếp an toàn nhằm giảm nguy cơ tiếp xúc với COVID-19, hãy xem:

- [Trung tâm Kiểm soát Dịch bệnh BC: Lập kế hoạch Sự kiện](#)
- [Trung tâm Kiểm soát Dịch bệnh BC: Tương tác Xã hội An toàn hơn](#)

Điều trị

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

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

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

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

- Các triệu chứng của bạn
- Gần đây bạn đi lại hoặc sống ở đâu
- Nếu bạn có tiếp xúc gần hoặc lâu với một người bị bệnh, đặc biệt nếu họ bị sốt, ho hoặc khó thở. Để biết thêm thông tin về những việc bạn có thể làm nếu có các triệu chứng, hãy xem [Triệu chứng và COVID-19](#).

Sức khỏe Tâm thần

Đại dịch COVID-19 có thể mang lại cảm giác rối loạn, buồn bã và lo âu khó kiểm soát. Đây là những cảm giác bình thường khi bạn đối diện với sự bất định. Điều quan trọng hơn bao giờ hết là bạn cần chăm lo cho sức khỏe tâm thần của mình và tử tế với bản thân mình. Hãy tìm hiểu thêm về sức khỏe tâm thần và COVID-19:

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

Trẻ em, Thanh thiếu niên và Gia đình

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

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

Thuốc men

Khi đại dịch COVID-19 diễn biến, đã có những thay đổi đối với cách dược sĩ cung cấp thuốc men. Điều này bao gồm việc cung cấp thuốc kê toa lấy thêm và thuốc kê toa khẩn cấp. Các dược sĩ không thể cung cấp thuốc mới mà không có toa thuốc. Để biết thêm về những thay đổi đối với các dịch vụ dược phẩm hãy truy cập trang web của [Trường Cao đẳng Dược sĩ British Columbia \(College of Pharmacists of British Columbia\): Vi-rút Corona Mới \(COVID-19\)](#).

Những Nguồn Hỗ trợ Hữu ích

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

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

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

Cập nhật Mới nhất: ngày 29 tháng 1 năm 2021

Những thông tin được cung cấp trong Thông tin Sức khỏe Nổi bật về bệnh do vi-rút Corona (COVID-19) đã được chỉnh sửa từ các trang [BCCDC: Xét nghiệm](#), [BCCDC: Triệu chứng](#) và [BCCDC: Vắc-xin COVID-19](#) tham khảo vào ngày 29 tháng 1 năm 2021.

Muốn biết thêm các đề tài của HealthLinkBC File, xin truy cập mạng www.HealthLinkBC.ca/healthfiles hoặc đến đơn vị y tế công cộng tại địa phương quý vị. Để có thông tin và lời khuyên y khoa không khẩn cấp tại B.C., xin truy cập mạng www.HealthLinkBC.ca hoặc gọi **8-1-1** (miễn phí). Để có sự giúp đỡ cho người điếc và khiếm thính, xin gọi **7-1-1**. Các dịch vụ dịch thuật có sẵn cho hơn 130 ngôn ngữ khi có yêu cầu.