

Bảo vệ bản thân và người khác

COVID-19 hiện đang lây lan ở mức độ cao hơn tại Vermont. Trong thời gian này, điều quan trọng là phải đánh giá lại nguy cơ cá nhân của quý vị và cân nhắc kỹ lưỡng khi nào cần thực hiện các bước phòng ngừa, chẳng hạn như đeo khẩu trang chất lượng cao ở không gian trong nhà tại nơi công cộng. Hãy làm xét nghiệm nếu quý vị có bất kỳ triệu chứng nào. Nếu quý vị có kết quả xét nghiệm dương tính và có nguy cơ cao hơn, hãy liên hệ với nhà cung cấp dịch vụ y tế của quý vị ngay lập tức để được điều trị.

Vi-rút COVID-19 sẽ tiếp tục hiện diện trong một khoảng thời gian dài. Người dân Vermont có các công cụ cần thiết để bảo vệ bản thân và những người khác khỏi bị nhiễm hoặc lây lan vi-rút.

Theo dõi thông tin cập nhật về chích ngừa

Vắc-xin là công cụ tốt nhất để chúng ta có thể tự bảo vệ bản thân trước COVID-19, đặc biệt là tránh bệnh nặng, nhập viện và tử vong.

Những người chưa chích ngừa có nguy cơ nhiễm và lây lan vi-rút cao hơn nhiều. Chúng tôi đặc biệt khuyến khích tất cả mọi người đủ điều kiện hãy tự bảo vệ mình bằng cách chích ngừa càng sớm càng tốt và tiêm liều tăng cường để được bảo vệ toàn diện khi đủ điều kiện. [Tìm địa điểm chích ngừa phù hợp cho quý vị.](#)

Làm xét nghiệm khi cần thiết

Quý vị có thể bảo vệ người khác bằng cách làm xét nghiệm nếu quý vị có [triệu chứng của COVID-19](#) hoặc phơi nhiễm với COVID-19. Việc làm xét nghiệm đặc biệt quan trọng nếu quý vị [có nguy cơ mắc COVID-19 cao](#), vì vậy bạn có thể liên hệ với bác sĩ của bạn để yêu cầu được điều trị. [Tìm địa điểm làm xét nghiệm.](#)

Ở nhà nếu bị ốm

Nếu bạn có triệu chứng COVID-19, cảm cúm, hoặc một căn bệnh truyền nhiễm nào khác, vui lòng ở nhà nếu bạn bị bệnh và gọi cho bác sĩ của bạn nếu cần. Điều này giúp ngăn vi trùng lây lan, bảo vệ những người có thể có nguy cơ mắc bệnh nghiêm trọng và tạo điều kiện để quý vị khỏe lại nhanh hơn.

Đeo khẩu trang và Các biện pháp phòng ngừa quý vị có thể lựa chọn

Vì mức độ bệnh nặng trong cộng đồng của chúng ta thấp nên mỗi người có thể tự quyết định xem có muốn thực hiện các biện pháp phòng ngừa hay không dựa trên mức độ rủi ro cá nhân của mình.

Quyết định về các biện pháp phòng ngừa bổ sung tùy thuộc vào mức nguy cơ của quý vị

Quyết định của quý vị có thể bị ảnh hưởng bởi:

- tuổi tác hoặc tình trạng sức khỏe của quý vị
- nếu quý vị bị suy giảm miễn dịch
- nếu quý vị ở gần những người có nguy cơ cao hơn hoặc những người chưa chích ngừa

Những biện pháp phòng ngừa này có thể bao gồm [đeo khẩu trang](#), giúp bảo vệ quý vị và những người xung quanh quý vị khỏi bị nhiễm hoặc làm lây lan COVID-19. Ví dụ về khẩu trang chất lượng cao là khẩu trang N95 hoặc KN95, có khả năng ngăn chặn các giọt bắn rất tốt. Quý vị cũng có thể đeo khẩu trang vừa vặn với ít nhất hai lớp vải dệt kín hoặc đeo khẩu trang dùng một lần bên dưới khẩu trang vải để tăng hiệu quả bảo vệ.

Tìm hiểu xem quý vị có nguy cơ nhiễm COVID-19 cao hay không

Nếu có [nguy cơ nhiễm COVID-19 cao](#), quý vị có thể cân nhắc thực hiện các biện pháp phòng ngừa bổ sung, đảm bảo quý vị có thể tiếp cận nhanh dịch vụ xét nghiệm và sẵn sàng liên hệ với nhà cung cấp dịch vụ y tế để [tiến hành điều trị](#) nếu có kết quả xét nghiệm dương tính. Nếu quý vị có thắc mắc về mức nguy cơ của mình, vui lòng liên hệ với nhà cung cấp dịch vụ y tế của quý vị.

Tìm hiểu cần làm gì [nếu quý vị có kết quả xét nghiệm dương tính](#) hoặc [tiếp xúc gần với người bệnh](#).

Protect Yourself and Others

COVID-19 is currently spreading at higher levels in Vermont. During these times, it is important to reassess your personal risk and strongly consider when to take prevention steps, such as wearing a high-quality mask in indoor public spaces. If you have any symptoms, get tested. If you test positive and are at higher risk, contact your health care provider right away to get treatment.

The COVID-19 virus will be with us for a long time. Vermonters have the tools needed to protect themselves and others from getting or spreading the virus.

Stay Up to Date on Vaccinations

Vaccines are the best tool we have to protect ourselves against COVID-19, especially from severe illness, hospitalization and death.

Unvaccinated people are at a much higher risk of getting and spreading the virus. We strongly encourage everyone who is eligible to protect themselves by getting vaccinated as soon as possible, and get their booster shot for full protection when eligible. [Find out where you can get your shot.](#)

Get Tested When Needed

You can protect others by getting tested if you have [COVID-19 symptoms](#) or an exposure to COVID-19. It's especially important to get tested if you are [at higher risk for COVID-19](#), so you can reach out to your health care provider to ask about treatment. [Find out where to get tested.](#)

Stay Home if Sick

Whether you have symptoms of COVID-19, the flu, or another contagious illness, please stay home if you are sick and call your health care provider if needed. This helps keep germs from spreading, protects those who may be at risk of serious illness, and gives you a chance to get well.

Masking and Other Precautions You Can Choose

As the level of severe disease is low in our communities, each person can decide if they want to take precautions based on their own personal level of risk.

Decisions about additional precautions depend on your risk

Your decisions might be influenced by:

- your age or health condition
- if you are immunocompromised
- if you spend time with people at higher risk or who are unvaccinated

These precautions might include [wearing a mask](#), which helps protect you and the people around you from getting or spreading COVID-19. Examples of high-quality masks are N95 or KN95 masks, which are very good at blocking droplets. You can also wear a well-fitting mask with at least two layers of tightly-woven fabric or layer a disposable mask under a cloth mask to increase effectiveness.

Know if you are at higher risk for COVID-19

If you are [at higher risk for COVID-19](#), you can consider taking additional precautions, make sure you have quick access to testing, and be ready to reach out to your health care provider for [treatment](#) if you do test positive. Talk to your health care provider if you have questions about your risk.

Learn what to do [if you test positive](#) or [are a close contact](#).