

# Những điều quý vị cần biết về Vi-rút corona (COVID-19) 13 Tháng Ba 2020



## Vi-rút corona mới 2019 (COVID-19) là gì?

Vi-rút corona là một nhóm lớn những loại vi-rút có thể gây ra các bệnh từ cảm lạnh thông thường đến nhiễm trùng đường hô hấp nghiêm trọng hơn như viêm phế quản, viêm phổi hoặc hội chứng hô hấp cấp tính nặng (SARS).

Vi-rút corona mới 2019 (COVID-19) gây nhiễm trùng đường hô hấp bắt nguồn từ tỉnh Hồ Bắc (Vũ Hán), Trung Quốc.

Để tìm hiểu thêm về vi-rút corona mới 2019, hãy truy cập [healthvermont.gov/COVID19](https://healthvermont.gov/COVID19).

## Các triệu chứng như thế nào?

Giống như cúm và các bệnh nhiễm trùng đường hô hấp thông thường khác, các triệu chứng sẽ từ nhẹ đến nặng và có thể bao gồm:

- sốt
- ho
- khó thở

Các biến chứng từ vi-rút corona mới 2019 có thể bao gồm các bệnh trạng nghiêm trọng, như viêm phổi hoặc suy thận, và trong một số trường hợp là tử vong.

## Vi-rút này lây lan như thế nào?

Vi-rút corona lây lan chủ yếu từ người sang người thông qua tiếp xúc gần, ví dụ, trong một gia đình, ở nơi làm việc hoặc tại trung tâm chăm sóc sức khỏe.

## Tiếp xúc gần có nghĩa là gì?

Tiếp xúc gần nghĩa là cách một ai đó trong vòng sáu foot (2 mét) trong thời gian dài. Tình huống này xảy ra khi chăm sóc, sống với bạn tình, sống chung nhà, ghé thăm hoặc dùng chung một khu vực chờ chăm sóc sức khỏe. Nếu quý vị đã tiếp xúc gần với người đã được xét nghiệm dương tính với COVID-19: hãy ở nhà, hạn chế tiếp xúc với người khác, và gọi cho bộ phận Dịch Tễ Học của Bộ Y Tế theo số 802-863-7240 để thảo luận xem quý vị có cần gặp một nhà cung cấp dịch vụ hay không và quý vị sẽ tự theo dõi các triệu chứng của mình như thế nào.

Tiếp xúc gần KHÔNG có nghĩa là: cách xa hơn sáu foot ở cùng một môi trường trong nhà suốt một thời gian dài, đi ngang qua, hoặc ở chung phòng trong thời gian ngắn với người đã được xét nghiệm dương tính với COVID-19. Trong các tình huống này, quý vị nên quan sát những triệu chứng trên chính mình. Quý vị KHÔNG cần phải gọi đến Bộ Y Tế.

Khi có người xét nghiệm dương tính với COVID-19, Bộ Y Tế sẽ liên lạc với những người tiếp xúc gần của cá nhân đó.

## Làm thế nào tôi có thể tự bảo vệ mình trước vi-rút corona mới 2019?

Hiện chưa có vắc-xin để bảo vệ chống lại vi-rút corona mới 2019.

Vẫn có các hành động hàng ngày có thể giúp ngăn ngừa sự lây lan của vi trùng gây ra các bệnh về đường hô hấp.

- Tránh tiếp xúc gần gũi với những người đang ốm.
- Tránh chạm vào mắt, mũi và miệng của quý vị.
- Hãy ở nhà nếu quý vị bị ốm.
- Che miệng khi ho hoặc hắt hơi bằng khăn giấy, sau đó vứt khăn vào thùng rác.
- Làm sạch và khử trùng các đồ vật và bề mặt thường xuyên chạm vào bằng cách dùng bình xịt hoặc khăn lau chùi trong nhà thông thường.
- Rửa tay thường xuyên bằng xà phòng và nước ít nhất 20 giây, đặc biệt là sau khi vào nhà vệ sinh; trước khi ăn; và sau khi xì mũi, ho hoặc hắt hơi.
- Nếu không có sẵn xà phòng và nước, hãy dùng dung dịch rửa tay có cồn với nồng độ cồn tối thiểu 60%. Luôn rửa tay bằng xà phòng và nước nếu thấy tay bẩn.

## Tôi nên làm gì nếu nghĩ rằng mình đang mắc vi-rút này?

Nếu quý vị bị sốt, ho, khó thở và các triệu chứng của quý vị cảm thấy tồi tệ hơn chứng cảm lạnh thông thường và quý vị đã đến một khu vực bị ảnh hưởng trong vòng 14 ngày kể từ khi xuất hiện triệu chứng, hãy gọi cho bộ phận Dịch Tễ Học Bộ Y Tế Vermont theo số 802-863-7240.

Nếu quý vị đã tiếp xúc với vi-rút corona mới 2019, bao gồm trong các chuyến du lịch, việc ở nhà và hạn chế tiếp xúc với người khác sẽ giúp ngăn ngừa lây lan thêm.

Nếu quý vị bị bệnh hoặc lo lắng về sức khỏe của mình, hãy liên hệ với nhà cung cấp dịch vụ chăm sóc sức khỏe của quý vị **qua điện thoại**. Xin vui lòng tránh đến bệnh viện, ngoại trừ trong tình huống đe dọa tính mạng.

## Người già và người mắc các bệnh mạn tính

Một số người có nguy cơ mắc căn bệnh này cao hơn, bao gồm người lớn tuổi và người mắc các bệnh mạn tính (kéo dài) như bệnh tim, tiểu đường hoặc bệnh phổi. Theo CDC, bắt đầu từ 60 tuổi, nguy cơ mắc bệnh ngày càng tăng và nguy cơ này gia tăng theo tuổi. Nguy cơ mắc bệnh nghiêm trọng cao nhất là ở những người trên 80 tuổi.

Người lớn tuổi và người mắc bệnh mạn tính nên thực hiện các biện pháp phòng ngừa bổ sung bao gồm:

- Dự trữ các nguồn vật tư tiếp liệu
- Tránh xa các đám đông

- Tránh du lịch bằng tàu biển và hàng không nếu không cần thiết
- Tránh xa những người đang bị bệnh

Đọc hướng dẫn đầy đủ của CDC về [Người Có Nguy Cơ Mắc Bệnh Nghiêm Trọng do COVID-19](https://www.cdc.gov/coronavirus/2019-ncov/specific-groups/high-risk-complications.html) tại địa chỉ này: <https://www.cdc.gov/coronavirus/2019-ncov/specific-groups/high-risk-complications.html>

## **Tôi có nên tránh đi đến một số nơi không?**

Tìm hiểu về việc cố vấn du lịch liên quan đến vi-rút corona mới 2019:  
[www.cdc.gov/coronavirus/2019-ncov/travelers](https://www.cdc.gov/coronavirus/2019-ncov/travelers)

# What you need to know about Coronavirus (COVID-19)

## March 13, 2020



## What is the 2019 novel coronavirus (COVID-19)?

Coronaviruses are a large group of viruses that can cause illnesses ranging from the common cold to more serious respiratory infections like bronchitis, pneumonia or severe acute respiratory syndrome (SARS).

The 2019 novel coronavirus (COVID-19) causes a respiratory infection that originated in Hubei province (Wuhan), China.

To learn more about the 2019 novel coronavirus, visit [healthvermont.gov/COVID19](https://healthvermont.gov/COVID19).

## What are the symptoms?

Like the flu and other common respiratory infections, symptoms range from mild to severe and can include:

- fever
- cough
- difficulty breathing

Complications from the 2019 novel coronavirus can include serious conditions, like pneumonia or kidney failure, and in some cases, death.

## How does the virus spread?

Coronaviruses are spread mainly from person to person through close contact, for example, in a household, workplace or health care center.

## What does close contact mean?

Close contact means being within six feet (2 meters) of someone for a long time. This happens when caring for, being intimate partners with, living with, visiting, or sharing a health care waiting area. If you have been in close contact with someone who has tested positive for COVID-19: stay home, limit your contact with others, and call Health Department Epidemiology at 802-863-7240 to discuss whether you need to see a provider and how you will monitor yourself for symptoms.

Close contact does NOT mean: being more than six feet away in the same indoor environment for a long period of time, walking by, or briefly being in the same room with someone who has tested positive for COVID-19. In these situations, you should observe yourself for symptoms. You do NOT need to call the Health Department.

When someone tests positive for COVID-19, the Health Department gets in touch with the close contacts of the individual.

## How can I protect myself against the 2019 novel coronavirus?

There is no vaccine available to protect against the 2019 novel coronavirus.

There are everyday actions that can help prevent the spread of germs that cause respiratory illnesses.

- Avoid close contact with people who are sick.
- Avoid touching your eyes, nose, and mouth.
- Stay home if you are sick.
- Cover your cough or sneeze with a tissue, then throw the tissue in the trash.
- Clean and disinfect frequently touched objects and surfaces using a regular household cleaning spray or wipe.
- Wash your hands often with soap and water for at least 20 seconds, especially after going to the bathroom; before eating; and after blowing your nose, coughing, or sneezing.
- If soap and water are not readily available, use an alcohol-based hand sanitizer with at least 60% alcohol. Always wash hands with soap and water if hands are visibly dirty.

## What should I do if I think I have the virus?

If you have fever, cough, difficulty breathing and your symptoms feel worse than a common cold and you have travelled to an affected area within 14 days of symptom onset, call Vermont Department of Health Epidemiology at 802-863-7240.

If you have been exposed to the 2019 novel coronavirus, including during travels, staying home, and limiting contact with others will help prevent further spread.

If you are sick or concerned about your health, contact your health care provider **by phone**. Please avoid going to the hospital, except in a life-threatening situation.

## Older Vermonters and people with chronic conditions

Some people are at higher risk of getting very sick from this illness, including older adults and people with chronic (long-lasting) medical conditions like heart disease, diabetes or lung disease. According to the CDC, starting at age 60, there is an increasing risk of disease and the risk increases with age. The highest risk of serious illness is in people older than 80 years.

Older adults and people with chronic conditions should take extra precautions including:

- Stock up on supplies
- Avoid crowds
- Avoid cruise travel and non-essential air travel
- Stay away from others who are sick

Read the CDC's full guidance on [People At Risk for Serious Illness from COVID-19](https://www.cdc.gov/coronavirus/2019-ncov/specific-groups/high-risk-complications.html) at this address: <https://www.cdc.gov/coronavirus/2019-ncov/specific-groups/high-risk-complications.html>

## **Should I avoid travel to some places?**

Learn about travel advisories related to the 2019 novel:  
[www.cdc.gov/coronavirus/2019-ncov/travelers](https://www.cdc.gov/coronavirus/2019-ncov/travelers)