

# Quý Vị Nên Làm Gì nếu Bị Ốm

Nếu quý vị bị bệnh do COVID-19 hoặc nghi ngờ rằng mình bị nhiễm loại vi-rút gây ra COVID-19, hãy thực hiện theo các bước dưới đây để giúp ngăn ngừa bệnh này lây sang những người trong nhà và trong cộng đồng của quý vị.

## Ở nhà trừ khi cần được nhận dịch vụ chăm sóc y tế

- Quý vị nên hạn chế các hoạt động bên ngoài nhà ở của mình, trừ khi cần tìm đến dịch vụ chăm sóc y tế
- Không đi làm, đến trường, hoặc những khu vực công cộng tránh sử dụng phương tiện vận chuyển công cộng hoặc dịch vụ chia sẻ tuyến đường

## Gọi điện thoại trước khi đến thăm khám với bác sĩ của quý vị

- Nếu quý vị có một cuộc hẹn y khoa, hãy gọi cho nhà cung cấp dịch vụ chăm sóc y tế và nói với họ rằng quý vị bị nhiễm hoặc có thể bị nhiễm COVID-19

## Giám sát các triệu chứng của quý vị

- Nhanh chóng có được sự lưu ý của nhóm y tế nếu bệnh tình trở nên tệ hơn (ví dụ: khó thở)
- **Trước khi** tìm kiếm dịch vụ chăm sóc, hãy gọi điện cho nhà cung cấp chăm sóc y tế của quý vị và nói với họ rằng quý vị có, hoặc đang được đánh giá xem có nhiễm COVID-19 hay không
- Nếu quý vị có một tình huống y khoa khẩn cấp và cần gọi cho 911, thông báo với nhân viên điều phối rằng quý vị bị nhiễm, hoặc đang được đánh giá xem có bị nhiễm COVID-19 hay không

## Tách bản thân quý vị rời xa những người khác và các loài vật trong nhà mình

- **Con Người:** Quý vị nên ở trong một phòng cụ thể và rời xa những người khác trong nhà mình
- **Động Vật:** Không tiếp xúc với vật nuôi hoặc các động vật khác khi bị ốm

## Tránh dùng chung các vật dụng cá nhân trong nhà

- Quý vị không nên dùng chung bát đĩa, ly, cốc uống, dụng cụ ăn, khăn lau, hoặc khăn trải giường
- Sau khi sử dụng các vật dụng này, nên rửa kỹ các vật dụng đó bằng xà phòng và nước

## Che miệng khi quý vị ho và hắt hơi

- Dùng khăn che miệng và mũi của mình khi quý vị ho hoặc hắt hơi
- Ném khăn đã sử dụng trong một sọt rác có túi đựng

## Thường xuyên rửa tay

- Thường xuyên rửa tay bằng xà phòng và nước trong thời gian tối thiểu là 20 giây
- Nếu không có sẵn xà-phòng và nước, rửa tay của quý vị bằng một chất khử trùng rửa tay bằng cồn có tối thiểu 60% lượng cồn
- Tránh sờ vào mắt, mũi, và miệng của quý vị khi chưa rửa tay

## Vệ sinh tất cả các bề mặt "thường xuyên chạm vào" mỗi ngày

- Các bề mặt thường xuyên chạm vào bao gồm các loại kệ mặt bàn, tay nắm cửa, đồ dùng trong nhà tắm, nhà vệ sinh, điện thoại, bàn phím, máy tính bảng, và bàn cạnh giường
- Sử dụng nước xịt hoặc khăn lau dùng cho gia đình theo đúng hướng dẫn có trên nhãn của sản phẩm
- Khi dùng sản phẩm, đeo găng tay và đảm bảo là quý vị có hệ thống thông gió tốt

## Ngưng việc cách ly tại nhà

- Bệnh nhân được xác nhận nhiễm COVID-19 nên thực hiện các biện pháp phòng ngừa cách ly trong nhà cho đến khi nguy cơ lây truyền thứ cấp sang những người khác được tin rằng trở nên thấp

[AustinTexas.gov/COVID19](https://www.austintexas.gov/COVID19)

