SỔ TAY THÔNG TIN COVID-19

CHO NGƯỜI VIỆT

Thông tin được tổng hợp bởi
Hội Phụ Nữ Việt Calgary (CAVWA)

Support Unity
Friendship Advancement
CAVWA

MỤC LỤC

Mục lục 2
Tài liệu tham khảo 3

A. Phần Một - Hiểu về COVID-19 4

B. Phần Hai - Phòng chống COVID-19 6
Lập kế hoạch ứng phó COVID-19 8
Bảo vệ các thành viên trong gia đình 9
Bảo vệ trẻ em và người có nguy cơ nhiễm bệnh cao 10
Bảo vệ gia đình khi phải ra ngoài 11

C. Phần Ba - Ứng phó với COVID-19 12
Kiểm soát triệu chứng COVID tại nhà 14
Từ phơi nhiễm đến cảm thấy tốt hơn 15
Cách chăm sóc người bị COVID tại nhà 16
Cách chăm sóc người bệnh trong gia đình 18
Cách ly người bệnh khi không gian gia đình bị hạn chế 20
Dùng bữa cùng người bệnh trong nhà ăn 22
Khi thành viên gia đình nhập viện do COVID-19 24
Mang thai, sinh nở và chăm sóc trẻ trong trường hợp bị nghi nhiễm hoặc xác nhận đã nhiễm COVID 26
Dành cho khách du lịch canada không có triệu chứng COVID-19 30

D. Phần Bốn - Danh bạ các tổ chức chính phủ & xã hội hỗ trợ cộng đồng 35

TÀI LIỆU THAM KHẢO

Action Dignity (2020). COVID-19 Online resource package. Retrieved from https://actiondignity.org/wp-content/uploads/2020/06/ActionDignity-Communitya-Resource-Package-for-COVID-19-Jun10.pdf

CDC Government (2020). Hướng dẫn cho các gia đình đông người hoặc đại gia đình trong cùng một hộ gia đình [PDF].

CDC Government (2020, July 01). 10 điều quý vị có thể làm để kiểm soát triệu chứng COVID-19 của mình tại nhà [PDF].

Government of Canada (2020). Coronavirus disease (COVID-19) [PDF].

Government of Canada (2020). How to care for a child with COVID-19 at home: Advice for caregivers [PDF].

Government of Canada (2020). How to care for a person with COVID-19 at home: Advice for caregivers [PDF].

Government of Canada (2020). How to isolate at home when you may have COVID-19 [PDF].

Public Health Agency of Canada (2020). Be prepared (COVID-19) [PDF].

Public Health Agency of Canada (2020). Hiểu biết dữ kiện về bệnh do vi rút Corona (COVID-19) [PDF].

Washington State Department of Health (2020, April 24). PeopleHospitalized-VI [PDF].

Washington State Department of Health (2020, July 21). Mang thai, sinh nở và chăm sóc trẻ trong trường hợp quý vị bị nghi nhiễm hoặc đã được xác nhận nhiễm COVID-19 [PDF].

Washington State Department of Health (2020, July). COVID-19 Từ phơi nhiễm đến cảm thấy tốt hơn [PDF].

Washington State Department of Health (2020, May 26). Trở về nhà sau sinh trong đại dịch COVID-19 [PDF].

Phần Một
Hiểu về COVID-19

COVID-19 là một chứng bệnh do vi-rút Corona gây ra. Vi-rút Corona ở người là loại phổ biến và thường bị nhầm tưởng với các chứng bệnh nhẹ, tương tự như cảm lạnh thông thường.

Các triệu chứng của vi rút Corona ở người có thể rất nhẹ hoặc nghiêm trọng hơn, chẳng hạn như sốt, ho, khó thở,...

Các triệu chứng có thể xuất hiện sau **14 ngày** kể từ khi tiếp xúc với vi-rút.

Vi-rút Corona thường lây nhiễm từ người nhiễm bệnh thông qua:

- Các giọt nước hô hấp khi bạn ho hoặc hắt hơi
- Tiếp xúc cá nhân gần, chẳng hạn như chạm hoặc bắt tay
- Chạm vào một vật hoặc bề mặt có vi-rút trên đó, sau đó chạm vào miệng, mũi hoặc mắt trước khi rửa tay

Vẫn chưa có ghi nhận các vi rút nay lây lan thông qua hệ thống thông gió hoặc qua nước.

Các tốt nhất để ngăn ngừa sự lây nhiễm là:

- Rửa tay thường xuyên bằng xà phòng và nước trong ít nhất **20 giây**
- Tránh chạm tay vào mắt, mũi hoặc miệng, đặc biệt là khi chưa rửa tay;
- Tránh tiếp xúc gần với những người bị bệnh
- Dùng tay áo để che khi ho và hắt hơi – KHÔNG dùng tay
- Ở trong nhà nếu bạn bị bệnh để tránh lây nhiễm bệnh cho những người khác

Để biết thêm thông tin về vi-rút Corona:

- Gọi vào số điện thoại **1 (833) 784-4397**
- Truy cập vào trang **canada.ca/Coronavirus**
- Gửi e-mail đến **phac.info.aspc@canada.ca**

Phần Hai

Phòng Chống COVID-19

LẬP KẾ HOẠCH ỨNG PHÓ COVID-19

Có những việc đơn giản, thiết thực mà bạn có thể làm để chuẩn bị phòng trường hợp bạn hoặc ai đó trong gia đình bạn mắc bệnh nếu COVID 19 trở nên phổ biến trong cộng đồng của bạn.

1. **Dự trữ nhu yếu phẩm (đủ dùng cho vài tuần)** để bạn không cần phải rời khỏi nhà nếu bị bệnh:
   - Thực phẩm (mì ống khô và gạo, nước sốt mì ống, thức ăn đóng hộp, thức ăn cho vật nuôi, ...)
   - Sản phẩm vệ sinh (giấy vệ sinh, sản phẩm vệ sinh phụ nữ, tã lót, xà phòng, nước rửa tay với nồng độ cồn không dưới **60%**, ...)
   - Chăm sóc sức khỏe (nhiệt kế, thuốc hạ sốt, ...)
   - Chất làm sạch (sản phẩm tẩy rửa gia dụng thông thường, bột giặt, chất khử trùng bề mặt tiếp xúc hoặc thuốc tẩy dạng lỏng đậm đặc (**5%**) và một hộp đựng riêng để pha loãng)
   - Tránh mua quá nhiều hơn mức cần thiết. Thêm một vài mặt hàng bổ sung vào giỏ hàng của bạn mỗi khi bạn mua sắm.
   - Đảm bảo rằng bạn có đủ thuốc kê theo đơn bác sĩ
2. **Tránh tiếp xúc ở những nơi đông người thông qua việc giữ khoảng cách nếu dịch COVID trở nên phổ biến trong cộng đồng của bạn:**
   - Tránh mua sắm và sử dụng phương tiện công cộng vào giờ cao điểm
   - Tập thể dục ngoài trời thay vì trong phòng tập thể dục trong nhà
   - Đeo khẩu trang, kể cả khẩu trang không dùng trong y tế hoặc khẩu trang che mặt (được làm bằng ít nhất 2 lớp vải dệt chặt, che hoàn toàn mũi và miệng mà không bị hở, và cố định đầu bằng dây buộc vòng qua tai)

1. **Ở nhà càng nhiều càng tốt.**
2. **Rửa tay thường xuyên,** đặc biệt là sau khi bạn ở nơi công cộng hoặc sau khi xì mũi, ho hoặc hắt hơi. Thông tin về thời điểm và cách rửa tay có thể được tìm thấy tại **www.cdc.gov/handwashing/when-how-handwashing.html.**
3. **Sử dụng nước rửa tay có chứa ít nhất 60% cồn nếu bạn không thể rửa bằng xà phòng và nước.**
   - Cho một lượng nước rửa tay bằng đồng xu vào lòng bàn tay và xoa hai bàn tay vào nhau, xoa đều tất cả các phần của bàn tay, ngón tay và móng tay cho đến khi cảm thấy khô.
   - Không chạm vào mắt, mũi và miệng bằng tay chưa rửa.
4. **Che miệng khi ho và hắt hơi.**
5. **Nếu bạn ho hoặc hắt hơi, hãy che miệng và mũi bằng khăn giấy hoặc dùng mặt trong của khuỷu tay.**
   - Vứt khăn giấy đã sử dụng vào thùng rác.
   - Rửa tay ngay lập tức.
   - Vệ sinh và sau đó khử trùng nhà của bạn.
6. **Mang găng tay dùng một lần, nếu có.**
   - Vệ sinh các bề mặt thường xuyên chạm vào hàng ngày bằng xà phòng và nước hoặc các chất tẩy rửa khác. Các bề mặt này bao gồm bàn, tay nắm cửa, công tắc đèn, mặt bàn bếp, tay cầm, bàn làm việc, điện thoại, bàn phím, bồn cầu, vòi nước và bồn rửa.
   - Sau đó, sử dụng chất khử trùng đã đăng ký EPA phù hợp với bề mặt. Làm theo hướng dẫn trên nhãn để sử dụng sản phẩm tẩy rửa an toàn và hiệu quả. Chất khử trùng là hóa chất tiêu diệt vi trùng trên bề mặt.
7. **Không mời khách đến thăm trừ khi họ cần đến nhà của bạn.**

BẢO VỆ CÁC THÀNH VIÊN TRONG GIA ĐÌNH

BẢO VỆ TRẺ EM VÀ NGƯỜI CÓ NGUY CƠ NHIỄM BỆNH CAO

Người lớn từ 65 tuổi trở lên và những người có bệnh lý nghiêm trọng nên tránh chăm sóc trẻ em trong gia đình, nếu có thể. Nếu những người có nguy cơ cao hơn phải chăm sóc trẻ em trong hộ gia đình thì trẻ do họ chăm sóc không được tiếp xúc với những người ngoài hộ gia đình.

1. **Làm theo năm lời khuyên sau để giúp bảo vệ trẻ em và những người khác khỏi bị bệnh.**
   - Dạy trẻ những điều tương tự mà mọi người nên làm để luôn khỏe mạnh. Trẻ em và những người khác có thể lây lan vi-rút ngay cả khi họ không biểu hiện triệu chứng.
   - Không để trẻ em chơi chung với trẻ em từ các hộ gia đình khác.
   - Dạy trẻ em đang chơi bên ngoài tránh xa bất kỳ ai không ở cùng nhà **2m**.
   - Giúp trẻ kết nối với bạn bè thông qua trò chuyện video và gọi điện thoại.
   - Dạy trẻ rửa tay. Giải thích rằng rửa tay có thể giữ cho trẻ khỏe mạnh và ngăn vi-rút lây lan sang người khác.
2. **Rửa tay bằng nước sạch (ấm hoặc lạnh), tắt vòi và dùng xà phòng.**
3. **Xoa bằng cách chà tay với xà phòng.**
   Xoa bọt xà phòng trên mu bàn tay, kẽ ngón tay và dưới móng tay. Chà tay trong ít nhất **20 giây**.
4. **Rửa sạch tay dưới vòi nước sạch.**
5. **Lau khô tay dùng khăn sạch hoặc sấy khô tay.**

BẢO VỆ GIA ĐÌNH KHI PHẢI RA NGOÀI

(trong tình huống hoàn toàn cần thiết)

1. **Chọn 1 hoặc 2 thành viên không có nguy cơ mắc bệnh nặng để ra ngoài:**
   - Tránh xa đám đông.
   - Đứng cách xa người khác ít nhất **2m**.
   - Rửa tay thường xuyên, và ngay lập tức khi trở về nhà sau khi xong việc.
   - Không chạm vào các bề mặt tiếp xúc nhiều ở các khu vực công cộng (nút thang máy, tay vịn, ...).
   - Hạn chế sử dụng phương tiện công cộng (tàu hoặc xe buýt).
2. **Nếu bạn phải sử dụng phương tiện công cộng:**
   - Duy trì khoảng cách **2m** với các hành khách khác nhiều nhất có thể.
   - Tránh chạm vào các bề mặt thường xuyên chạm vào như tay vịn.
   - Rửa tay hoặc sử dụng nước rửa tay sớm nhất có thể sau khi rời khỏi phương tiện giao thông công cộng.
3. **Hạn chế đi chung xe với người khác.**

Phần Hai

Ứng Phó Với COVID-19

1. **Hãy ở nhà, tránh xa nơi công cộng.**
   Nếu có việc ra khỏi nhà, tránh sử dụng phương tiện công cộng như xe buýt hoặc taxi.
2. **Theo dõi các triệu chứng cẩn thận.**
   Nếu tình trạng xấu đi, hãy gọi cho bác sĩ.
3. **Nghỉ ngơi và uống đủ nước.**
4. **Trong trường hợp cần cấp cứu:**
   Hãy gọi **911** và thông báo cho nhân viên điều phối rằng bản thân đã bị hoặc có khả năng mắc COVID.
5. **Che miệng bằng khăn giấy hoặc khuỷu tay của bạn khi ho hoặc hắt hơi.**
6. **Rửa tay thường xuyên** bằng xà phòng và nước trong **ít nhất 20 giây** hoặc làm sạch tay bằng dung dịch nước sát trùng chứa cồn với nồng độ **tối thiểu 60%** khi ra ngoài và tiếp xúc với các bề mặt có nguy cơ tiếp xúc cao.
7. **Tránh dùng chung đồ vật với người khác (bát đĩa, khăn, ga trải giường, ...)**
   Tốt nhất nên ở một phòng riêng và tránh tiếp xúc với người khác trong nhà hoặc đeo khẩu trang khi ở gần người khác trong và ngoài nhà.
8. **Lau chùi các bề mặt thường xuyên chạm** như mặt bàn, tay nắm cửa, kệ bếp, ... bằng các dung dịch tẩy rửa.

KIỂM SOÁT TRIỆU CHỨNG COVID TẠI NHÀ

(nếu bị nghi nhiễm hoặc xác định mắc COVID)

TỪ PHƠI NHIỄM ĐẾN CẢM THẤY TỐT HƠN

Nếu bạn bị phơi nhiễm với COVID-19...

Các triệu chứng xuất hiện từ **2 đến 14 ngày** sau phơi nhiễm.

1. **Hãy ở nhà**
2. **Để ý phát hiện các triệu chứng**
   - Sốt
   - Ho
   - Thở gấp
   - Ớn lạnh
   - Đau cơ
   - Đau đầu
   - Đau họng
   - Mất vị giác hoặc khứu giác

Nếu bạn mắc hay có các triệu chứng của COVID-19...

1. **Hãy ở nhà.**
2. **Đừng đi làm hay tới thăm người khác ở bên ngoài nhà bạn.**
3. **Gọi điện cho bác sĩ nếu bạn có triệu chứng, đặc biệt nếu bạn trên 65 tuổi, có các tình trạng bệnh lý khác hay đang mang thai.**
4. **Cách ly cho đến khi...**
   - Đã 24 giờ sau khi hết sốt mà không dùng thuốc.
   - Các triệu chứng khác của bạn đã được cải thiện (ví dụ: ho hay thở gấp).
   - Mười ngày kể từ khi triệu chứng đầu tiên xuất hiện.

CÁCH CHĂM SÓC NGƯỜI BỊ COVID TẠI NHÀ

(Lời khuyên dành cho người chăm sóc)

Làm theo hướng dẫn này để bảo vệ bản thân và những người trong gia đình, cũng như những người trong cộng đồng.

1. **Giới hạn tiếp xúc:**
   - **Chỉ 1 người khỏe mạnh** mới được chăm sóc.
   - Không dùng chung vật dụng cá nhân với người bệnh (Bàn chải đánh răng, khăn tắm, khăn trải giường, đồ dùng, ...)
   - Sử dụng phòng tắm riêng. Nếu không thể, người bệnh nên đặt nắp bồn cầu xuống trước khi xả nước.
   - Đeo khẩu trang bao gồm khẩu trang không dùng cho y tế hoặc khẩu trang che mặt để bảo vệ những người xung quanh bạn.
   - Ngăn chặn tiếp xúc với động vật vì đã có một số báo cáo về việc người dân truyền bệnh sán lá phổi cho vật nuôi của họ.
2. **Tự bảo vệ mình:**
   - Không chăm sóc người bị bệnh COVID nếu bạn có nguy cơ hoặc bệnh nặng hơn.
   - Nếu bạn cần ở trong vòng **2m** với người bệnh, hãy mang đồ bảo hộ cá nhân:
     1. Khẩu trang y tế (tránh sử dụng lại khẩu trang hoặc găng tay y tế)
     2. Găng tay dùng một lần (khi chạm vào người bệnh, môi trường của họ và các vật dụng hoặc bề mặt)
     3. Bảo vệ mắt

Artwork by freepik

   - Thường xuyên rửa tay sạch sẽ trong ít nhất **20 giây**, đặc biệt sau khi tiếp xúc với người bệnh và sau khi tháo găng tay, khẩu trang và kính bảo vệ mắt.
   - Tránh chạm vào mắt và miệng bằng tay chưa rửa.
3. **Giữ môi trường của bạn sạch sẽ:**
   - Đặt khẩu trang y tế đã qua sử dụng, găng tay và các vật dụng bị ô nhiễm khác vào thùng có túi rác, cố định các vật dụng bên trong và vứt bỏ cùng với rác thải sinh hoạt khác.
   - Cho đồ giặt có thể bị nhiễm bẩn, bao gồm khẩu trang và khăn che mặt bằng vải không dùng cho y tế, vào hộp đựng có túi nhựa và không lắc.
   - Giặt bằng xà phòng giặt thông thường và nước nóng **(60-90°C)** và phơi thật khô.
   - Ít nhất một lần mỗi ngày, làm sạch và khử trùng các bề mặt mà mọi người tiếp xúc thường xuyên, chẳng hạn như nhà vệ sinh, giỏ đựng đồ giặt, bàn cạnh giường ngủ, tay nắm cửa, điện thoại và điều khiển từ xa của tivi.
4. **Tự theo dõi các triệu chứng:**
   - Nếu bạn luôn tuân thủ các biện pháp phòng ngừa được khuyến nghị, thì hãy theo dõi bản thân để biết các dấu hiệu của bệnh trong 14 ngày sau lần tiếp xúc cuối cùng với người bệnh.
   - Nếu bạn bắt đầu các triệu chứng, hãy cách ly bản thân càng nhanh càng tốt và liên hệ với cơ quan y tế công cộng địa phương để được hướng dẫn thêm.

CÁCH CHĂM SÓC NGƯỜI BỆNH TRONG GIA ĐÌNH

1. **Cho người đó ở trong một phòng, tránh xa những người khác, kể cả bạn, càng nhiều càng tốt.**
2. **Để họ sử dụng nhà vệ sinh riêng nếu có thể.**
3. **Quan sát các dấu hiệu cảnh báo khẩn cấp* đối với COVID-19.** Nếu ai đó có bất kỳ dấu hiệu nào trong số những dấu hiệu này, hãy đi cấp cứu ngay lập tức:
   - Khó thở
   - Đau dai dẳng hoặc áp lực ở ngực
   - Tình trạng lẫn lộn mới xuất hiện
   - Không có khả năng tỉnh hoặc thức dậy
   - Môi hoặc mặt hơi tím tái

*Danh sách này không phải là tất cả các triệu chứng có thể xảy ra. Vui lòng gọi cho phòng khám của bạn nếu có bất kỳ triệu chứng nào nặng hoặc khiến bạn lo lắng.

4. **Đảm bảo người nhiễm COVID-19 thực hiện những việc sau:**
   - Uống nhiều chất lỏng để giữ đủ nước.
   - Nghỉ ngơi tại nhà.
   - Sử dụng thuốc không kê đơn để giúp giảm các triệu chứng (sau khi nói chuyện với bác sĩ).
   - Đối với hầu hết mọi người, các triệu chứng kéo dài vài ngày và sẽ thuyên giảm sau một tuần.
5. **Chuẩn bị sẵn số điện thoại của bác sĩ và gọi cho bác sĩ nếu người nhiễm COVID-19 bệnh nặng hơn.**
   Nếu tiếng Anh là ngôn ngữ thứ hai của bạn, một thành viên trong gia đình cần biết cách yêu cầu thông dịch viên.
6. **Gọi 911 khi cấp cứu y tế. Cho nhân viên tổng đài 911 biết rằng bệnh nhân có hoặc nghi ngờ nhiễm COVID-19.**
   - Nếu tiếng Anh là ngôn ngữ thứ hai của bạn, một thành viên trong gia đình cần biết cách yêu cầu thông dịch viên.
   - Bạn có thể tìm thêm thông tin về cách chăm sóc người bị bệnh tại **www.cdc.gov/Coronavirus/2019-ncov/if-you are-sick/care-for-someone.html.**

Hầu hết những người nhiễm COVID-19 sẽ chỉ bị bệnh nhẹ và nên ở nhà để phục hồi. Chăm sóc tại nhà có thể giúp ngăn chặn sự lây lan của COVID-19 và giúp bảo vệ những người có nguy cơ bị bệnh nặng do COVID-19. Nếu bạn đang chăm sóc người bệnh tại nhà, hãy làm theo sáu lời khuyên trên.

CÁCH LY NGƯỜI BỆNH KHI KHÔNG GIAN GIA ĐÌNH BỊ HẠN CHẾ

Nếu bạn không thể dành riêng một phòng và phòng tắm cho người nhiễm COVID-19, hãy cố gắng tách họ ra khỏi các thành viên khác trong gia đình. Cố gắng tạo ra sự tách biệt phù hợp trong gia đình của bạn để bảo vệ mọi người, đặc biệt là những người có nguy cơ cao hơn (những người trên 65 tuổi và những người có bệnh lý nền).

1. **Giữ khoảng cách 2m** giữa người bị bệnh và các thành viên khác trong nhà.
2. **Che miệng khi ho và hắt hơi, rửa tay thường xuyên và không chạm vào mắt, mũi và miệng của bạn.**
3. **Yêu cầu thành viên mắc bệnh trong gia đình đeo khẩu trang** khi họ ở xung quanh những người khác ở nhà và ra ngoài (kể cả trước khi họ vào phòng khám bác sĩ).
   Nhưng không nên đeo khẩu trang cho trẻ em dưới 2 tuổi, bất kỳ ai bị khó thở, hoặc bất kỳ ai không thể tháo khẩu trang mà không cần giúp đỡ. Bạn có thể tham khảo thêm về khẩu trang tại **https://www.cdc.gov/coronavirus/2019-ncov/prevent-getting-sick/diy-cloth-face-coverings.html**.
4. **Giữ cho những người có nguy cơ cao tách biệt khỏi bất kỳ ai bị bệnh.**
5. **Chỉ để một người trong gia đình chăm sóc người bị bệnh.**
   - Người chăm sóc này phải là người không có nguy cơ mắc bệnh nặng cao hơn.
   - Người chăm sóc phải vệ sinh nơi người bệnh đã ở cũng như giường và đồ giặt của họ.
   - Người chăm sóc cần hạn chế tối đa việc tiếp xúc với những người khác trong gia đình, đặc biệt là những người có nguy cơ mắc bệnh nặng cao hơn.
   - Có một người chăm sóc cho người bị bệnh và một người chăm sóc khác cho các thành viên khác trong gia đình, những người cần giúp đỡ dọn dẹp, tắm rửa hoặc các công việc hàng ngày khác.
6. **Vệ sinh và khử trùng các bề mặt, tay nắm cửa và các bề mặt thường chạm vào khác với các chất khử trùng đã đăng ký EPA hàng ngày.**
   Tìm danh sách ở đây: **www.epa.gov/pesticide-registration/list-n-disinfectants-use-against-sars-cov-2.**
7. **Hạn chế khách đến thăm** bằng cách chỉ mời những người cấp thiết phải đến nhà.
8. **Không dùng chung các vật dụng cá nhân** như điện thoại, bát đĩa, giường hoặc đồ chơi.
9. **Cố gắng làm những điều sau nếu bạn cần ở chung phòng ngủ với người bị bệnh:**
   - Đảm bảo phòng có luồng không khí tốt. Mở cửa sổ và bật quạt để mang lại không khí trong lành.
   - Đặt các giường cách nhau ít nhất **2m**, nếu có thể.
   - Ngủ từ đầu đến chân.
   - Đặt một tấm màn xung quanh hoặc đặt một tấm ngăn cách vật lý khác để ngăn cách giường của người bệnh với các giường khác. Ví dụ, bạn có thể sử dụng rèm tắm, màn ngăn phòng, tấm áp phích bìa cứng lớn, chăn bông hoặc khăn trải giường lớn.
10. **Yêu cầu người bệnh vệ sinh và khử trùng các bề mặt thường xuyên chạm vào trong phòng tắm chung.**
    Nếu không được, những người khác dùng chung phòng tắm nên đợi càng lâu càng tốt sau khi người bệnh sử dụng phòng tắm trước khi vào phòng tắm để vệ sinh và khử trùng hoặc sử dụng phòng tắm. Đảm bảo phòng có luồng không khí tốt. Mở cửa sổ và bật quạt (nếu có thể) để đưa không khí trong lành vào và lưu thông.

DÙNG BỮA CÙNG NGƯỜI BỆNH TRONG NHÀ ĂN

Nếu có thể, hãy đem thức ăn cho người bệnh trong gia đình ăn trong khu vực riêng mà họ đang ở. Nếu không thể ăn trong khu vực riêng mà người bệnh đang ở, người bệnh cần cách xa các thành viên khác trong gia đình ít nhất 2m trong bữa ăn. Hoặc, người bệnh nên ăn vào thời gian khác với những người khác trong gia đình. Ngoài ra, hãy làm theo bảy lời khuyên sau:

1

Không giúp chuẩn bị thức ăn nếu bạn bị bệnh.

2

Rửa tay ít nhất 20 giây bằng xà phòng và nước trước khi ăn.

Quy định này áp dụng cho tất cả mọi người trong gia đình!

3

Sử dụng dụng cụ sạch khi đặt thức ăn trên đĩa của mọi thành viên trong gia đình.

4

Không ăn chung bát đĩa hoặc dùng chung đồ dùng với người khác trong gia đình.

5

Rửa tay sau khi xử lý các vật dụng phục vụ thực phẩm đã sử dụng.

6

Chỉ để một người mang thức ăn đến cho người bệnh và dọn dẹp các vật dụng phục vụ thức ăn của người bệnh.

Đây phải là người không có nguy cơ bị bệnh nặng cao hơn.

7

Đeo găng tay để xử lý các món ăn, ly uống nước và dụng cụ (đồ dùng phục vụ ăn uống), nếu có thể.

Ngoài ra, hãy giặt những vật dụng không dùng một lần này bằng nước nóng và xà phòng hoặc trong máy rửa bát sau khi bạn sử dụng chúng.

Artwork by pch.vector

KHI THÀNH VIÊN GIA ĐÌNH NHẬP VIỆN DO COVID-19

Nhập viện do COVID có thể cực kì khó khăn không chỉ với bệnh nhân mà còn đối với người nhà, bởi những thành viên trong gia đình có thể đau buồn do không chắc về sự phục hồi của người thân cũng như nguy cơ mắc bệnh của chính mình. Hơn nữa, các thành viên gia đình cũng có thể không được phép thăm người bệnh vì nguy cơ phơi nhiễm, gây ra sự tách biệt cho mọi người.

Cách chế ngự sự bối rối và đau khổ

- Tham gia các hoạt động hỗ trợ sức khoẻ và thư giãn (tập thể dục, thiền, cầu nguyện hay nói chuyện với bạn bè và gia đình thông qua tin nhắn, điện thoại, thư điện tử hay gọi video, ...)
- Ăn uống điều độ và ngủ đủ giấc.
- Đảm bảo biết nơi truy cập vào tài liệu quan trọng của người thân: tài liệu y tế, pháp lý và tài chính, ...
- Giữ liên lạc với bệnh viện để cập nhật thông tin.

Cách duy trì kết nối khi xa nhau

- Đánh giá từng thành viên gia đình về nguy cơ phơi nhiễm hiện tại và xác định xem có cần tự cách ly không.
- Hãy nhớ rằng tách biệt với người thân là cần thiết để giữ cho mọi người được an toàn và khỏe mạnh.
- Không để các thành viên gia đình vào viện cũng giúp các nhóm chăm sóc sức khỏe tập trung hiệu quả hơn vào việc chăm sóc bệnh nhân.
- Tạo cơ hội giao tiếp an toàn qua tin nhắn, điện thoại, thư điện tử hoặc trò chuyện video.
- Để thành viên gia đình hoặc trẻ em viết thư hoặc vẽ tranh.

Cách giao tiếp với trẻ

- Xem xét tuổi và mức độ phát triển trước khi chia sẻ thông tin với trẻ.
- Giải thích với trẻ rằng hầu hết mọi người sẽ khoẻ hơn và đừng tạo áp lực cho trẻ với những lo lắng không cần thiết.
- Cập nhật cho trẻ về sức khoẻ của thành viên gia đình: nếu người thân bị bệnh nặng, đừng nói dối để an ủi trẻ; nếu người thân qua đời, giải thích thật đơn giản và rõ ràng.
- Khuyến khích trẻ lập kế hoạch giúp người bệnh suy nghĩ tích cực.
- Hãy nhớ rằng trẻ em có khả năng bắt chước cảm xúc của người lớn.

MANG THAI, SINH NỞ VÀ CHĂM SÓC TRẺ TRONG TRƯỜNG HỢP BỊ NGHI NHIỄM HOẶC XÁC NHẬN ĐÃ NHIỄM COVID

Phụ nữ mang thai có nguy cơ mắc bệnh COVID cao hơn những người khác

Gọi số điện thoại 911 nếu gặp bất kì triệu chứng nào dưới đây:

- Khó thở hơn bình thường trong thời gian mang thai
- Đau hoặc tức ngực liên tục
- Đột nhiên lú lẫn
- Không thể đáp lại những người khác
- Môi hoặc mặt tái xanh

Artwork by pikisuperstar

Dịch COVID có thể làm thay đổi trải nghiệm sinh nở với nhiều bậc cha mẹ dẫn đến gây ra nhiều bất ngờ và khó khăn. Vì thế, hãy chú ý quan tâm, tự chăm sóc bản thân vì sức khoẻ bạn là quan trọng. Người mẹ hãy cố gắng nghỉ ngơi và dành thời gian cho bản thân cũng như các thành viên khác trong gia đình nên giúp đỡ và quan tâm đến người mẹ.

Chuyển dạ và sinh nở trong trường hợp bạn bị nhiễm hoặc đã được xác nhận nhiễm COVID

Thông báo cho nhà bác sĩ của bạn về những việc diễn ra trong quá trình chuyển dạ, sinh nở và sau sinh. Vì sau khi con bạn ra đời, có thể sẽ bị nhiễm COVID. Bác sĩ có thể đưa ra các khuyến nghị sau:

1. **Bạn ở cùng phòng với con:**
   Hãy đeo khẩu trang và rửa tay trước khi ôm con hoặc tiếp xúc gần với con.
2. **Bạn ở khác phòng với con:**
   Một người không bị nhiễm bệnh có thể được cử đến để chăm sóc cho con bạn đến khi bạn không còn khả năng truyền bệnh sang người khác.

Artwork by pikisuperstar

Chăm sóc trẻ tại nhà trong trường hợp bạn bị nghi nhiễm hoặc đã được xác nhận nhiễm COVID

Nếu bạn nhiễm bệnh, khi bạn và con từ bệnh viện về nhà, bạn có thể cần thực hiện các biện pháp phòng ngừa để không truyền bệnh sang con.

Bác sĩ có thể đưa ra các khuyến nghị dưới đây:

1. **Bạn ở cùng phòng với con tại nhà:**
   - Đeo khẩu trang và rửa tay trước khi ôm con hoặc tiếp xúc gần với con.
   - Trao đổi với bác sĩ của bạn về thời điểm bạn có thể ngừng đeo khẩu trang và rửa tay khi chăm sóc con.
2. **Bạn ở khác phòng với con tại nhà:**
   - Một người không bị nhiễm bệnh có thể được cử đến chăm sóc con bạn cho đến khi bạn không còn khả năng truyền bệnh sang người khác.
   - Trao đổi với nhà cung cấp dịch vụ chăm sóc sức khoẻ của bạn về thời điểm bạn và con có thể ở chung phòng.

MANG THAI, SINH NỞ và CHĂM SÓC TRẺ

Trong trường hợp bị nghi nhiễm hoặc xác nhận đã nhiễm COVID

Cho trẻ ăn trong trường hợp bạn bị nghi nhiễm hoặc đã được xác nhận nhiễm COVID

Hãy đeo khẩu trang và rửa tay trước khi cho con bú, cho con uống sữa bột hoặc sữa pha sẵn hoặc cho con bú bình sữa vắt (sữa mẹ).

Khuyến nghị cho con bú sữa mẹ bởi trong sữa mẹ chứa nhiều tế bào giúp chống lại bệnh tật, hỗ trợ trẻ phát triển và tăng trưởng khoẻ mạnh.

Khi cho con bú, bạn sẽ tiết ra một loại hoóc-môn có thể giúp bạn và con gắn kết với nhau.

Cho con bú cũng có những lời ích như sau:

- Làm chậm quá trình chảy máu sau sinh
- Giảm nguy cơ mắc bệnh trầm cảm sau sinh
- Giúp mẹ và con cảm thấy thoải mái, dễ chịu
- Giúp trẻ phát triển tốt và nhanh khỏi bệnh

Người không mắc bệnh (chồng hoặc người chăm sóc khác) có thể quấn khăn và âm yếm trẻ trong khi cho trẻ bú bình sữa vắt (sữa mẹ) hoặc sữa công thức.

- Trẻ bú bình sữa vắt cũng có thể nhận được tất cả các lợi ích dinh dưỡng như khi bú mẹ.
- Rửa tay và đeo khẩu trang khi vắt sữa.
- Rửa tay và đeo khẩu trang trước khi vệ sinh máy vắt sữa, bình sữa và hộp đựng sữa.

DÀNH CHO KHÁCH DU LỊCH CANADA KHÔNG CÓ TRIỆU CHỨNG CỦA COVID-19

Một số tỉnh và vùng lãnh thổ có thêm các hạn chế về đi lại. Vui lòng tham khảo danh sách các trang web của tỉnh và vùng lãnh thổ để biết thêm thông tin.

Tỉnh bang và vùng lãnh thổ	Số điện thoại	Website
British Columbia	811	**www.bccdc.ca/COVID19**
Alberta	811	**www.myhealth.alberta.ca**
Saskatchewan	811	**www.saskhealthauthority.ca**
Manitoba	1 (888) 315-9257	**www.manitoba.ca/COVID19**
Ontario	1 (866) 797-0000	**www.ontario.ca/Corona-virus**
Quebec	1 (877) 644-4545	**www.quebec.ca/en/Coro-navirus**
New Brunswick	811	**www.gnb.ca/publichealth**
Nova Scotia	811	**www.nshealth.ca/pub-lic-health**
Prince Edward Island	811	**www.princeedwardisland.ca/COVID19**
Newfoundland and Labrador	811 1 (888) 709-2929	**www.gov.nl.ca/COVID-19**
Nunavut	1-867-975-5772	**www.gov.nu.ca/health**
Northwest Territories	811	**www.hss.gov.nt.ca**
Yukon	811	**www.yukon.ca/COVID-19**

Chính phủ Canada đã áp dụng các biện pháp khẩn cấp để làm chậm sự xâm nhập và lây lan của COVID-19 ở Canada. Bạn **BUỘC PHẢI CÁCH LY** trong **14 ngày**, cung cấp thông tin liên hệ và tự theo dõi các triệu chứng theo Luật Kiểm dịch về các yêu cầu cách ly hoặc kiểm dịch khi nhập cảnh.

Sự tuân thủ của bạn phải được xác minh và thực thi. Những người vi phạm có thể phải đối mặt với việc chuyển đến cơ sở kiểm dịch, cũng như bị phạt tiền và/hoặc bỏ tù. Giữ tài liệu hướng dẫn này để hỗ trợ bạn tuân thủ các yêu cầu được nêu bên dưới.

1. **Đảm bảo rằng bạn có một nơi cách ly phù hợp** để tiếp cận với những nhu cầu thiết yếu của cuộc sống và không ở chung với những người có nguy cơ mắc bệnh nặng hơn.
2. **Không cách ly ở những nơi bạn không thể tách mình khỏi những người sống cùng bạn. Ví dụ:**
   - Trong một nhóm hoặc môi trường sống chung
   - Trong một hộ gia đình đông người hoặc nhiều người
   - Ở một căn hộ chung cư nhỏ, hoặc có những người bạn cùng phòng không du lịch cùng bạn
   - Tại một trại, ký túc xá sinh viên hoặc môi trường nhóm khác, nơi các thành viên có thể có tiếp xúc gần và không gian chung
3. **Đi thẳng đến nơi cách ly của bạn ngay lập tức và ở đó trong 14 ngày kể từ ngày bạn đến Canada.**
4. **Bạn phải đeo khẩu trang (không dùng cho y tế) phù hợp hoặc che mặt khi đang di chuyển, trừ khi bạn ở một mình trong một phương tiện cá nhân.**
5. **Giãn cách xã hội mọi lúc.**
6. **Nếu có thể, chỉ sử dụng phương tiện giao thông cá nhân,** ví dụ như một phương tiện cá nhân, để đến nơi cách ly của bạn.
7. **Tránh tiếp xúc với người khác khi đang vận chuyển:**
   - Ở trong xe càng nhiều càng tốt.
   - Nếu bạn cần đổ xăng, hãy trả tiền tại máy bơm.
   - Nếu bạn cần thức ăn, hãy đến những nơi bạn có thể lái xe tới và ngồi trên xe gọi món.
   - Nếu bạn cần sử dụng khu vực nghỉ ngơi, hãy đeo khẩu trang và lưu tâm đến giãn cách xã hội và giữ vệ sinh thật tốt.

Khách du lịch Canada không có triệu chứng

Nếu bạn bắt đầu gặp bất kỳ triệu chứng nào của COVID-19 (bắt đầu ho hoặc cơn ho nặng hơn, khó thở, sốt bằng hoặc cao hơn **38°C**, ớn lạnh, mệt mỏi hoặc suy nhược, đau nhức cơ hoặc cơ thể, bắt đầu mất khứu giác hoặc vị giác, nhức đầu, các triệu chứng về tiêu hóa như đau bụng, tiêu chảy, nôn mửa; hoặc cảm thấy rất không khỏe):

1. **Cách ly bản thân với người khác.**
2. **Làm theo hướng dẫn về COVID-19 của cơ quan y tế công cộng địa phương (xem lại để biết thông tin liên hệ).**
   Khoảng thời gian **14 ngày** được tính lại từ đầu nếu trong thời gian cách ly, bạn có thêm bất kỳ dấu hiệu và triệu chứng nào của COVID-19, bao gồm trường hợp đã nêu ở trên, hoặc nếu bạn tiếp xúc với một người có dấu hiệu và triệu chứng như đã liệt kê hoặc có kết quả xét nghiệm dương tính với COVID-19.
3. **Để biết thông tin về các chuyến bay, tàu du lịch hoặc xe lửa** (bất kỳ phương tiện giao thông công cộng nào) nơi bạn có thể đã tiếp xúc với COVID-19 trong chuyến du lịch gần đây, vui lòng tham khảo **www.canada.ca/en/public-health/services/diseases/2019-novel-Coronavirusinfect/latest-travel-health-advice/exposure-flights-cruise-ships-mass-gatherings.html**.
4. **Để biết thông tin về các yếu tố nguy cơ gia tăng phơi nhiễm với COVID-19 và/hoặc khiến bệnh nặng hơn,** vui lòng tham khảo **www.canada.ca/en/public-health/services/diseases/2019-novel-Coronavirus-infect/prevention-risks.html**.
5. **Để giúp giảm sự lây lan của COVID-19:**
   - Đi thẳng đến nơi ở của bạn cách ly và tránh làm bất kỳ điểm dừng nào trong khi trên đường vận chuyển.
   - Nhận phòng trong vòng **48 giờ** đến qua Ứng dụng ArriveCAN, trực tuyến tại **https://arrivecan.cbsa-asfc.cloud-nuage.canada.ca** hoặc gọi **1 (833) 641-0343**.
   - Báo cáo các triệu chứng của bạn thông qua ứng dụng ArriveCAN, trực tuyến tại **https://arrivecan.cbsa-asfc.cloud-nuage.canada.ca** hoặc gọi **1 (833) 641-0343** mỗi ngày cho đến khi kết thúc cách ly **14 ngày**.

Trong thời gian cách ly, KHÔNG ĐƯỢC PHÉP:

Bạn không được rời khỏi nơi cách ly của mình trừ trường hợp cấp cứu hoặc bạn đã được cho phép tạm thời rời khỏi vùng cách ly và nghiêm túc chấp hành những chỉ thị được đưa ra.

- Bạn không được tiếp khách ngay cả khi bạn giữ khoảng cách **2m** với họ.
- Không sử dụng không gian chung như hành lang, sân, nhà hàng, phòng tập thể dục hoặc hồ bơi.

Trong thời gian cách ly, ĐƯỢC PHÉP:

Tại nơi cách ly của bạn, bạn có thể:

- Sống với gia đình/bạn bè không đi du lịch cùng bạn, với điều kiện bạn có một phòng ngủ và phòng tắm riêng biệt, nếu có thể.
- Sử dụng không gian chung như nhà bếp, với điều kiện bạn:
  - Hạn chế tương tác với những người khác trong nhà và đeo khẩu trang hoặc che mặt nếu không thể duy trì khoảng cách 2m.
  - Vệ sinh kỹ lưỡng và thường xuyên các khu vực chung sau khi sử dụng.
- Sử dụng không gian riêng ngoài trời (ví dụ như ban công).

KHUYẾN CÁO trong quá trình cách ly

- Thường xuyên rửa tay bằng xà phòng và nước ấm hoặc dùng tay có cồn chất khử trùng có chứa ít nhất **60% cồn**.
- Tránh chạm vào mặt của bạn.
- Che miệng và mũi của bạn với cánh tay của bạn khi bạn ho hoặc hắt hơi.

Bạn sẽ được gọi từ số **1 (888) 336-7735** để xác minh rằng mình tuân thủ luật trong thời gian cách ly **14 ngày**. Lưu ý rằng bạn cũng có thể được liên lạc bởi chính quyền cấp tỉnh/vùng lãnh thổ trong suốt **14 ngày** cách ly. Nếu hướng dẫn của liên bang và các hướng dẫn của tỉnh/vùng lãnh thổ khác nhau, bạn nên tuân theo các yêu cầu nghiêm ngặt nhất.

Phần Bốn

DANH BẠ

Các tổ chức Chính phủ & Xã hội Hỗ trợ cộng đồng

Hỗ trợ Ổn định Cuộc sống cho Người mới Nhập cư

Tên tổ chức	Dịch vụ	Thông tin liên lạc
Alberta 211	Danh bạ các tổ chức xã hội ở Albera	**211** **https://ab.211.ca/**
Electronic Recycling Association	Máy tính giá rẻ	**https://www.electronicrecyclingassociation.ca/lending-a-lifeline-by-lending-laptops/**
Calgary Vietnamese Women's Association (CAVWA)	Khai thuế miễn phí cho người có thu nhập thấp	**cavwataxclinic.ca@gmail.com** **(587) 719-1199**

Hỗ Trợ Thức Ăn

Tên tổ chức	Chi tiết	Thông tin liên lạc
Calgary Vietnamese Women's Association (CAVWA)	Hỗ trợ thực phẩm và nhu yếu phẩm cho người Việt cách ly vì COVID	**(587) 719-1199**
Calgary Food Bank Food Hampers		**(403) 253-2055**
Phone Line Alex Community Food Centre	Thực phẩm và các nguồn khác	**(403) 455-5792**
Brown Bagging for Calgary's Kids	Thực phẩm tươi và phiếu quà tặng cho những gia đình lo lắng về thức ăn cho con trong 2 tuần tới	
Drive-Through, Hot Vegetarian Meals Dashmesh Culture Centre	Miễn phí cho người cần. Giao thức ăn tận nơi cho người đang cách ly trong bán kính 5 km	**info@dashmesh.ca** **(403) 590-0970** Gurdwara Sahib Boulevard NE
Food Hampers Sankofa Arts and Music Foundation	Thực phẩm cho người cần. Điểm nhận ở Rundle	**(403) 815-5822**
Food Hampers East Side Victory Outreach	Đến nhận hoặc giao tận nơi miễn phí.	**(403) 273-1050**
Food Hampers Forest Lawn Salvation Army	Điểm nhận mở cửa từ Thứ Hai đến Thứ 6, từ 9:00 AM m đến 5:00 PM.	**(403) 220-0432**
Al Quaim Charity Foundation	Giao thực phẩm cho người cách ly hoặc thu nhập thấp	**(403) 903-6390** **(403) 899-7066**
Food Hampers Society of St. Vincent De Paul	Thực phẩm cho người cần	**(403) 250-0319** **ssvpcalgary.ca/contact/**
Food Baskets Delivered Fresh Routes	Giao thức ăn tận nơi có phí hoặc miễn phí cho người cách ly hoặc khó khăn về tài chính	

NOT
TODAY
#COVID19