

“Coronavirus” là gì?



COVID là một dòng virus mới đã được tổ chức Y Tế Thế Giới (WHO) công bố là đại dịch toàn cầu. Loại virus này gây ra triệu chứng tương tự như bệnh cúm, lây lan nhanh, có thể gây ra tình trạng quá tải ở các cơ sở y tế. **Những người có nguy cơ nhiễm bệnh cao nhất là những người già (+60 tuổi) và những người mắc bệnh nan y như suyễn, COPD, tiểu đường hay tim mạch.**

Vì sao đây là chuyện hệ trọng?

COVID-19 có sức truyền nhiễm rất cao và hệ thống y tế chưa chuẩn bị để điều trị trong tình hình tốc độ lây nhiễm gia tăng. Đây là trách nhiệm chung của mọi người nhằm làm chậm lại tốc độ truyền nhiễm của virus tấn công vào những người trong nhóm nguy cơ cao. **Điều tối quan trọng là chúng ta biết tự phòng vệ và phòng vệ cho người khác. Chúng ta có thể cứu mạng người bằng cách thực hành tự cách ly, rửa tay thường xuyên và không đưa tay sờ mặt.**

Tài liệu hướng dẫn về chăm sóc miễn phí hoặc chi phí thấp ở Rhode Island

*** Nếu bạn nghĩ bạn bị nhiễm virus, hãy GỌI TRƯỚC ***

Trung tâm Sức Khỏe Cộng đồng: tỷ lệ chiết tính căn cứ vào thu nhập, nhận tất cả các loại bảo hiểm

- ◆ Blackstone Valley Community Health Center: Pawtucket & Central Falls - 722-0081
- ◆ Thundermist: West Warwick & Woonsocket - 615-2800
- ◆ Tri-County Health Center: Johnston & N. Providence - 351-2750
- ◆ Providence Community Health Center: Providence - 444-0570
- ◆ East Bay Community Action Program: Riverside & Newport - 437-1008

Phòng khám miễn phí - chăm sóc sức khỏe miễn phí hoặc giá thấp

- ◆ Clinica Esperanza, Providence - 347-9093
- ◆ Rhode Island Free Clinic, Providence - 274-6347

Các trung tâm và phòng cấp cứu: **chi phí cao hơn nhiều**. Nếu bạn cần cấp cứu, đây là danh sách các phòng cấp cứu:

- ◆ Rhode Island Hospital / Hasbro Children's Hospital (Providence)
- ◆ Miriam Hospital (Providence)
- ◆ Roger Williams Medical Center (Providence)
- ◆ Kent Hospital (Warwick)
- ◆ Newport Hospital (Newport)
- ◆ South County Hospital (Wakefield)

Thông tin căn bản về COVID 19

- ◆ Triệu chứng khởi phát có biểu hiện nhẹ. Phần lớn, triệu chứng thông thường là ho khan và sốt.
- ◆ COVID-19 lây lan theo đường truyền hô hấp (trong phạm vi 6 feet khi ho/hắt hơi, hoặc khi tiếp xúc một mặt bằng đã nhiễm virus trong vòng 9 ngày.
- ◆ Triệu chứng có thể phát khởi từ 2 đến 14 ngày sau khi bị nhiễm. Nếu bạn nghi ngờ bạn đã bị nhiễm, hãy gọi cho bác sĩ (vui lòng đọc trang sau, để tìm hiểu về các mức chi phí thấp và miễn phí. Có thể, hãy tự cách ly trong vòng 14 ngày.
- ◆ Nếu bạn nhiễm virus, cách điều trị ban đầu là điều trị trợ giúp - nghỉ ngơi, uống nước, điều trị như bị ho và sốt
- ◆ Nếu triệu chứng trở nặng, (sốt cao, khó thở), bệnh có thể chuyển biến xấu hơn rất nhanh. Hãy gọi cấp cứu

Hãy tự bảo vệ mình và bảo vệ cho nhau

- ◆ **Thực hành tự cách ly** - Tránh đám đông, đứng cách xa nhau ít nhất 6 feet. Tránh tiếp xúc với người khác, nhất là những người có nguy cơ bệnh nặng.
- ◆ **Rửa tay** bằng xà bông và nước trong 20 giây là cách giúp diệt virus. Thuốc rửa tay chứa cồn (ít nhất là 60%) cũng có tác dụng. Hãy nhớ rửa kỹ tay và phía dưới móng tay. Nhớ thường xuyên tẩy trùng các bề mặt như điện thoại, sử dụng Lysol.
- ◆ Tránh sờ mặt khi chưa rửa tay.

- ◆ Nếu cảm thấy bệnh, bạn nên ở nhà, tự cách ly và gọi cho bác sĩ.
- ◆ **Còn khẩu trang thì sao?**
 - ◇ Khẩu trang không giúp gì nhiều trong việc ngăn chặn đường lây lan của virus nơi công cộng
 - ◇ Tốt nhất là nên mang khẩu trang khi bạn bệnh hay đang chăm sóc người bệnh
 - ◇ Khi mang khẩu trang, tránh dùng tay chạm vào khẩu trang.

Câu hỏi để suy nghĩ:

- ◆ *Tôi có bệnh gì chưa chữa dứt không?*
- ◆ *Tôi có cần bổ sung đơn thuốc của bác sĩ không? (Refill cho inhaler, insulin v.v)*
- ◆ *Tôi có người thân nào bị suy giảm miễn dịch hay già hơn không? Tôi có thể giúp họ bằng cách nào?*
- ◆ *Làm cách nào để tôi có thể kết nối và tiếp xúc với cộng đồng một cách gián tiếp không?*
- ◆ *Nếu mắc bệnh, có phòng mạch bác sĩ nào để tôi tới khám không?*

Tối quan trọng - Tốt nhất là chúng ta biết giữ gìn cho bản thân mạnh khỏe để chống bệnh, giữ cho cộng đồng mạnh khỏe và chăm sóc lẫn nhau

Xin liên lạc với chúng tôi qua email amormentalhealth@gmail.com hoặc

Gọi AMOR: **(401) 675-1414**

Thông tin khác: health.ri.gov/covid + covid19.amorri.org