

Hướng Dẫn về Vi-rút Corona (Covid19)

Tiếng Việt/Vietnamese

COVID-19 là căn bệnh mới có thể ảnh hưởng đến phổi và đường thở của bạn. Bệnh này do một vi-rút tên là vi-rút corona gây ra.

Mọi người phải ở nhà để giúp ngăn ngừa sự lây lan của vi-rút corona.

Mọi người bao gồm người ở mọi độ tuổi – ngay cả khi bạn không có bất kỳ triệu chứng gì hoặc mắc các bệnh trạng khác.

Bạn chỉ ra khỏi nhà:

- để mua sắm các nhu yếu phẩm cơ bản – chỉ khi bạn thực sự cần
- để thực hiện một hình thức tập thể dục một ngày – chẳng hạn như chạy, đi bộ hoặc đạp xe; chỉ tập một mình hoặc với những người sống cùng bạn
- phục vụ bất kỳ nhu cầu y tế nào – ví dụ: đến nhà thuốc hoặc vận chuyển các nguồn tiếp liệu cần thiết cho người dễ bị nhiễm bệnh
- để đi làm và về nhà – nhưng chỉ khi điều này thực sự cần thiết

Nếu bạn có:

- nhiệt độ cao – bạn cảm thấy nóng ngực hoặc lưng
- cơn ho mới, liên tục – điều này có nghĩa là bạn đã bắt đầu ho liên tục

bạn nên ở nhà và làm theo hướng dẫn cách ly dành cho hộ gia đình có thể bị nhiễm vi-rút corona.

Việc tụ tập từ hai người trở lên ở nơi công cộng – bao gồm tụ họp tôn giáo (trừ đám tang) – đều bị cấm. Điều quan trọng là bạn phải tuân theo hướng dẫn này, bạn có thể bị phạt nếu không tuân thủ.

Cảnh sát, nhân viên di trú, và quân đội có thể đóng vai trò thực thi các biện pháp sức khỏe công cộng, cũng như đảm bảo thực phẩm và các nhu yếu phẩm khác được vận chuyển tới cho người dễ bị nhiễm bệnh.

Vì vi-rút corona nên công tác báo cáo làm bảo lãnh nhập cư tạm thời được hoãn lại. Bạn sẽ nhận được một tin nhắn văn bản SMS với các thông tin chi tiết về ngày báo cáo tiếp theo. Để biết thêm thông tin về những thay đổi trong hệ thống nhà tị nạn, truy cập vào đây:

<https://www.refugeecouncil.org.uk/latest/news/changes-to-home-office-asylum-resettlement-policy-and-practice-in-response-to-covid-19/>

Ai có nguy cơ cao nhiễm vi-rút corona

Vi-rút corona có thể khiến bất kỳ ai cũng có thể rơi vào tình trạng bị bệnh nặng, nhưng có một số người có nguy cơ mắc bệnh cao hơn.

Ví dụ, bạn có thể có nguy cơ nhiễm vi-rút corona cao hơn nếu bạn:

- đã cấy ghép nội tạng
- đang tiếp nhận một số loại điều trị ung thư
- bị ung thư máu hoặc ung thư tủy xương, chẳng hạn như bệnh bạch cầu
- bị tình trạng phổi nghiêm trọng, chẳng hạn như xơ nang hoặc bệnh hen nghiêm trọng
- bị tình trạng khiến bạn có thể dễ nhiễm bệnh hơn
- dùng thuốc làm suy yếu hệ miễn dịch
- mang thai và có tình trạng tim nghiêm trọng

Nếu bạn nghĩ rằng mình thuộc một trong các danh mục nguy cơ cao này và bạn không nhận được thư từ nhóm chăm sóc sức khỏe của mình chậm nhất vào Chủ Nhật ngày 29 tháng 3 năm 2020 hoặc không được Bác Sĩ Đa Khoa (GP) (bác sĩ) của mình liên lạc, bạn nên thảo luận các mối quan ngại với GP (bác sĩ) của mình hoặc bác sĩ lâm sàng tại bệnh viện. Nếu bạn không có GP, hãy liên hệ với DOTW UK để được hỗ trợ: **0808 1647 686** (đây là số điện thoại miễn phí) hoặc qua email clinic@doctorsoftheworld.org.uk

Cách bảo vệ bản thân nếu bạn có nguy cơ cao

Nếu bạn có nguy cơ cao nhiễm bệnh nghiêm trọng từ vi-rút corona, có một số điều bạn nên làm để tránh bị nhiễm bệnh.

Những điều này bao gồm:

- không ra khỏi nhà – bạn không nên ra ngoài để mua sắm, lấy thuốc hoặc tập thể dục
- cách xa những người khác trong nhà ít nhất 2 mét (3 bước) nhiều nhất có thể

Nhờ bạn bè, gia đình hoặc hàng xóm mua sắm và lấy thuốc cho bạn. Họ nên để đồ ở bên ngoài cửa nhà bạn.

Nếu bạn cần trợ giúp cung cấp các nhu yếu phẩm như thực phẩm, bạn có thể [đăng ký để nhận hỗ trợ về vi-rút corona](#).

Bạn cần phải ở nhà mọi lúc và tránh mọi tiếp xúc trực diện trong khoảng thời gian ít nhất 12 tuần kể từ ngày bạn nhận được thư.

[Đọc lời khuyên đầy đủ về việc bảo vệ bản thân nếu bạn có nguy cơ cao bị nhiễm vi-rút corona trên GOV.UK.](#)

Hướng dẫn cách ly đối với các hộ gia đình có thể bị nhiễm vi-rút corona



Không đi làm, đi học, đến phòng khám của bác sĩ đa khoa (GP), nhà thuốc hoặc bệnh viện



Sử dụng các phương tiện riêng, hoặc làm sạch sau mỗi lần sử dụng



Tránh tiếp xúc gần với người khác



Nhờ giao thức ăn và thuốc đến cho bạn



Không tiếp khách



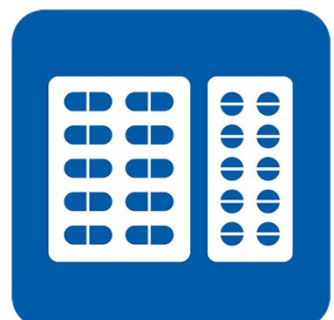
Ngủ một mình, nếu có thể



Thường xuyên rửa tay của bạn



Uống nhiều nước



Uống paracetamol để giúp giảm các triệu chứng của bạn

Để biết thêm thông tin, xin truy cập: <https://www.gov.uk/government/publications/covid-19-stay-at-home-guidance>

Làm theo hướng dẫn cách ly trong bao lâu?

- Bất cứ ai có triệu chứng nên ở nhà và cách ly trong ít nhất 7 ngày.
- Nếu bạn sống cùng người khác, họ cũng nên ở nhà và cách ly trong ít nhất 14 ngày, để tránh lây truyền bệnh ra bên ngoài nhà.
- Nhưng, nếu bất cứ ai trong nhà bạn có triệu chứng, họ nên ở nhà và cách ly trong 7 ngày kể từ ngày họ khởi phát các triệu chứng. Ngay cả khi điều đó có nghĩa là họ phải ở nhà lâu hơn 14 ngày.
- Nếu bạn sống cùng một người từ 70 tuổi trở lên, có bệnh trạng từ lâu, đang mang thai hoặc có hệ miễn dịch yếu, hãy cố gắng tìm một nơi khác để họ ở trong 14 ngày.
- Nếu bạn phải ở nhà cùng nhau, hãy cố gắng tránh xa nhau nhiều nhất có thể.

Khi nào tôi nên liên hệ với NHS 111?

- bạn cảm thấy ốm yếu đến mức bạn không thể làm bất cứ điều gì bạn thường làm, chẳng hạn như xem TV, sử dụng điện thoại, đọc sách hoặc ra khỏi giường
- bạn cảm thấy bạn không thể đối phó với các triệu chứng của bạn ở nhà
- tình trạng của bạn trở nên xấu đi
- triệu chứng của bạn không cải thiện hơn sau 7 ngày

Làm cách nào để liên hệ với NHS 111?

Bạn có thể sử dụng **[dịch vụ vi-rút corona trực tuyến NHS 111](#)** để tìm hiểu điều cần làm tiếp theo. Nếu bạn không thể truy cập các dịch vụ trực tuyến, bạn có thể gọi 111 (đây là số gọi miễn phí). Bạn có thể yêu cầu một thông dịch viên cho ngôn ngữ của bạn.

Điều gì sẽ xảy ra nếu tôi lo lắng về tình trạng nhập cư của mình?

Tất cả các dịch vụ NHS đối với vi-rút corona đều miễn phí cho mọi người bất kể tình trạng nhập cư của họ ở Anh. Điều này bao gồm xét nghiệm và điều trị vi-rút corona, ngay cả khi kết quả là âm tính. Các bệnh viện NHS đã được thông báo rằng không cần kiểm tra tình trạng nhập cư đối với những người được xét nghiệm hoặc điều trị vi-rút corona.

Tôi có thể làm gì để ngăn chặn sự lây lan của vi-rút corona?

- Hãy chắc chắn rằng bạn rửa tay thường xuyên, sử dụng xà phòng và nước, trong ít nhất 20 giây
- Làm theo lời khuyên về việc ở nhà

Lời khuyên này dựa trên thông tin và lời khuyên về sức khỏe của NHS và đó là lời khuyên cho tất cả mọi người ở Anh, bất kể quốc gia xuất xứ. Để biết thêm thông tin:

- Hướng Dẫn của NHS: <https://www.nhs.uk/conditions/coronavirus-covid-19/>
- Hướng Dẫn của WHO: <https://www.who.int/news-room/q-a-detail/q-a-coronaviruses>
- <https://www.bigleafoundation.org.uk/covid-19-advice.html>

Phiên bản 3 [24.03.2020] / Version 3 [24.03.2020]