



In association with

BritishRedCross



Hướng dẫn về Vi-rút Corona (COVID-19)

VIETNAMESE / Tiếng Việt

Lời khuyên này dựa trên lời khuyên về sức khỏe và thông tin của NHS và đây là lời khuyên dành cho tất cả mọi người ở Vương quốc Anh, không phân biệt quốc gia xuất xứ.

Phiên bản số 8 [15.12.2020]



Nội dung

Vi- rút Corona (COVID- 19) là gì và làm thế nào để an toàn?

Bạn sẽ làm gì nếu bạn có triệu chứng?

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

Làm theo hướng dẫn cách ly trong bao lâu?

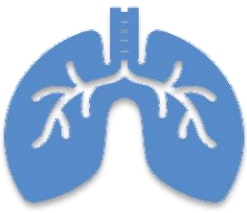
Khi nào liên hệ với NHS 111 ?

Làm cách nào để liên hệ với NHS 111 ?

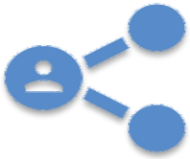
Bạn sẽ làm gì nếu bạn lo lắng về tình trạng nhập cư của mình?

Bạn sẽ làm gì để ngăn chặn sự lây lan của vi- rút Corona (COVID-19)?

Vi-rút Corona (COVID-19) là gì và làm thế nào để an toàn?



COVID-19 là loại bệnh mới có thể ảnh hưởng đến phổi, đường thở và cơ quan khác của bạn. Bệnh này gây ra bởi một loại vi-rút tên là vi-rút Corona.



Bạn có thể an toàn bằng cách giảm tiếp xúc trực tiếp với những người mà bạn không sống cùng, và tuân theo những biện pháp vệ sinh cần thiết nhiều nhất có thể để giúp ngăn chặn sự lây lan của vi-rút Corona. Việc này bao gồm người ở mọi lứa tuổi – ngay cả khi bạn không có bất kỳ triệu chứng nào hoặc có các vấn đề sức khỏe khác.



Việc sử dụng giao thông công cộng: Bạn nên tránh sử dụng giao thông công cộng nhiều nhất có thể và cố gắng đạp xe, đi bộ hoặc lái xe thay thế. Nếu bạn cần phải sử dụng giao thông công cộng, cố gắng tránh giờ cao điểm và duy trì giãn cách xã hội. Bạn phải đeo đồ che mặt khi tham gia giao thông công cộng. Điều quan trọng là bạn phải tuân theo hướng dẫn này, bạn có thể bị phạt nếu không tuân thủ.



Việc tiếp tục làm việc: Bạn nên tiếp tục làm việc tại nhà nếu bạn có thể. Nếu bạn cần phải đi làm, bạn cần trước hết kiểm tra xem bạn và các thành viên trong hộ gia đình của bạn có triệu chứng không. Nếu không có ai có triệu chứng, bạn có thể đi làm miễn là bạn phải duy trì khoảng cách xã hội 2 mét và phải thường xuyên rửa tay hoặc tiệt trùng. Bạn có thể kiểm tra với chủ lao động của bạn về các biện pháp an toàn và sự có sẵn của phương tiện bảo hộ cá nhân tại nơi làm việc của bạn.



Cảnh sát và quân đội có thể đóng vai trò thực thi các biện pháp sức khỏe cộng đồng, cũng như đảm bảo thực phẩm và các nhu yếu phẩm khác được cung cấp cho người dễ bị nhiễm bệnh.



Bạn có thể tải ứng dụng trên điện thoại thông minh của mình để giữ an toàn. Ứng dụng này sẽ cảnh báo cho bạn nếu bạn đã tiếp xúc gần với một người dùng ứng dụng khác có kết quả xét nghiệm dương tính với vi-rút corona. Và nếu bạn có kết quả xét nghiệm dương tính, ứng dụng có thể giúp xác định những người bạn đã tiếp xúc mà bạn có thể quên, đồng thời vẫn giữ thông tin của bạn riêng tư và ẩn danh.

NHS
COVID-19

Nếu bạn sống ở Anh và xứ Wales, hãy tải xuống **NHS COVID-19 App**. Ứng dụng được cung cấp cho những người trên 16 tuổi. Để biết thêm thông tin bằng 11 ngôn ngữ: <https://covid19.nhs.uk/information-and-resources-translated.html>

NHS
SCOTLAND

Nếu bạn sống ở Scotland, bạn có thể tải xuống **Protect Scotland App**. Ứng dụng được cung cấp cho những người trên 16 tuổi. Để biết thêm thông tin: <https://www.protect.scot/>

HSC

Nếu bạn ở Bắc Ireland, bạn có thể tải xuống **StopCOVID NI Proximity App**. Ứng dụng được cung cấp cho những người trên 11 tuổi. Để biết thêm thông tin: <https://www.nidirect.gov.uk/articles/coronavirus-covid-19-stopcovid-ni-proximity-app>

Hãy hỏi chính quyền địa phương của bạn để biết các quy tắc phong tỏa địa phương mà có thể áp dụng đối với bạn.

Tại Anh,

<https://www.gov.uk/government/publications/coronavirus-covid-19-meeting-with-others-safely-social-distancing>

Tại Scotland,

<https://www.gov.scot/publications/coronavirus-covid-19-protection-levels/>

Tại Wales,

<https://sanctuary.gov.wales/covid-19>

Tại Bắc Ailen,

<https://www.health-ni.gov.uk/publications/guidance-accompany-health-protection-coronavirus-restrictions-no-2-regulations-northern-ireland-2020>

Bạn sẽ làm gì nếu bạn có triệu chứng?

Nếu bạn có:

- nhiệt độ cao – bạn cảm thấy nóng khi chạm vào ngực hoặc lưng, hoặc
- cơn ho mới, liên tục – điều này có nghĩa là bạn đã bắt đầu ho dai dẳng
- tình trạng mất hoặc thay đổi vị giác hoặc khứu giác bình thường của bạn (chứng mất khứu giác) - nếu bạn không thể ngửi hoặc nếm bất cứ thứ gì, hoặc nếu thấy nhiều thứ có mùi hoặc vị khác với bình thường

Bạn phải theo những bước như sau càng sớm càng tốt:



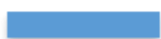
Tự cách ly: ở tại nhà ít nhất 10 ngày và tuân thủ theo [hướng dẫn cách ly với hộ gia đình có thể bị nhiễm vi-rút Corona](#). Bất kỳ ai ở trong hộ gia đình của bạn hoặc những người có tiếp xúc gần với bạn phải tự cách ly trong vòng 10 ngày.

Tiến hành xét nghiệm kiểm tra vi-rút Corona trong vòng 5 ngày đầu tiên kể từ khi có triệu chứng: Bất kỳ ai có thể được kiểm tra miễn phí nếu như họ có các triệu chứng để xem họ có nhiễm vi-rút hay không. Có 2 cách để tiến hành kiểm tra. Bạn có thể nhận được bộ dụng cụ xét nghiệm tại nơi bạn ở, hoặc bạn có thể đến trung tâm kiểm tra. Bạn sẽ nhận được kết quả kiểm tra thông qua tin nhắn, email hoặc điện thoại.

Tiến hành xét nghiệm kiểm tra vi-rút Corona



Để đặt lịch tại trung tâm kiểm tra hoặc yêu cầu gửi bộ dụng cụ xét nghiệm gửi nơi bạn ở trên mạng hãy vào <https://www.nhs.uk/ask-for-a-coronavirus-test> Nếu bạn không tiếp cận được với mạng, gọi số 119 tại



Nếu kết quả là âm tính:

bạn có thể dừng việc tự cách ly nếu bạn cảm thấy khỏe và không có bất kỳ thêm triệu chứng nào khác. Những thành viên khác trong hộ gia đình bạn hoặc những người có tiếp xúc gần với bạn cũng có thể dừng việc tự cách ly.



Nếu kết quả là dương tính:

bạn phải hoàn thành thời gian còn lại của việc tự cách ly trong vòng mười ngày, và mọi người trong hộ gia đình của bạn hoặc có tiếp xúc gần với bạn phải tiếp tục thời gian tự cách ly trong vòng 10 ngày.

Bộ phận giám sát người mắc bệnh trong khu vực của bạn sẽ liên lạc với bạn để yêu cầu bạn giúp đỡ trong việc ngăn ngừa sự phát triển thêm của vi-rút. Họ sẽ hỏi bạn nơi bạn có mặt gần đây và người bạn có tiếp xúc gần. Đây là việc cần thiết để xác định những người cần phải tự cách ly và phải ở trong nhà trong 10 ngày hoặc hơn.

Để biết thêm thông tin:

Tại **Scotland**, <https://www.gov.scot/publications/coronavirus-covid-19-test-and-protect-coronavirus-service/>

Tại **Bắc Ailen**, <https://www.publichealth.hscni.net/publications/test-trace-protect-step-step-guide-and-translations>

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



Không đi làm, đi học, đến phòng khám của GP, nhà thuốc hoặc bệnh viện



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



Tránh tiếp xúc gần với người khác



Đề thức ăn và thuốc giao đến tận nơi cho bạn



Tuân theo hướng dẫn về gặp gỡ



Ngủ một mình, nếu có thể



Thường xuyên rửa tay



Uống nhiều nước



Uống paracetamol để giảm các triệu chứng của bạn

Điều quan trọng là bạn phải tuân theo hướng dẫn này, bạn có thể bị phạt nếu không tuân thủ.

Tìm hiểu thêm tại: <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 10 ngày.
- Nếu bạn sống cùng người khác, họ cũng nên ở nhà và cách ly trong ít nhất 10 ngày, để tránh lây lan bệnh ra bên ngoài.
- Tuy nhiên, nếu bất cứ ai trong nhà bạn có triệu chứng, họ nên ở nhà và cách ly trong 10 ngày kể từ ngày họ khởi phát các triệu chứng. Ngay cả khi điều đó có nghĩa là họ phải ở nhà lâu hơn 10 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 10 ngày.

Khi nào 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

Làm thế nào để liên hệ với NHS 111?

Bạn có thể sử dụng dịch vụ vi-rút Corona trực tuyến NHS 111 (<https://111.nhs.uk/covid-19>) 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 bằng việc trả lời 'yes' liên tục đối với tất cả các câu hỏi.

Bạn sẽ làm gì nếu bạn lo lắng về tình trạng nhập cư của mình?

Khách nước ngoài tới **Anh**, kể cả những người không có giấy phép cư trú tại Vương quốc Anh, sẽ **không** phải trả phí cho:

- xét nghiệm Vi-rút Corona (kể cả nếu kết quả xét nghiệm cho thấy bạn không có vi-rút)
- chữa trị vi-rút Corona – nếu bạn bắt đầu chữa trị và sau đó kết quả xét nghiệm cho thấy bạn không có vi-rút Corona, thì bạn có thể phải trả phí cho bất kỳ chữa trị nào bạn có sau khi có kết quả xét nghiệm
- chữa trị cho trẻ con có hội chứng viêm đa hệ thống

Không cần phải kiểm tra về giấy tờ nhập cư nếu bạn chỉ xét nghiệm hoặc chữa trị COVID-19.

Việc cần làm để giúp 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 cảnh giác và an toàn
- Phụ thuộc vào nơi bạn sống, tuân theo hướng dẫn về khẩu trang và giữ khoảng cách tiếp xúc 2 mét với những người không sống cùng bạn.

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>