



CẬP NHẬT THÔNG TIN MỚI NHẤT TẠI COVID19.CA.GOV

LỜI KHUYÊN VỀ COVID-19 DÀNH CHO NGƯỜI KHUYẾT TẬT VỀ TRÍ TUỆ VÀ PHÁT TRIỂN



VI

TIẾNG VIỆT

TÀI LIỆU CÒN ĐƯỢC
CUNG CẤP BẰNG
TIẾNG:

English
Español
中文
Filipino
한국어



VĂN PHÒNG THỐNG
ĐỐC VỀ CÁC DỊCH VỤ
KHẨN CẤP:

CalOES.ca.gov



HỘI ĐỒNG KHUYẾT
TẬT PHÁT TRIỂN
CỦA TIỂU BANG
CALIFORNIA:

SCDD.ca.gov



SỞ DỊCH VỤ
PHÁT TRIỂN:

DDS.ca.gov

Vi-rút Corona

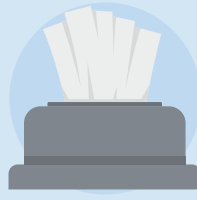
Lời khuyên an toàn

Tập các thói quen tốt

**HÀNH ĐỘNG
CỦA BẠN
CÓ THỂ CỨU
MẠNG NHIỀU
NGƯỜI**



Rửa tay thường xuyên bằng xà phòng và nước trong 20 giây.



Che miệng khi ho và hắt hơi bằng ống tay áo hoặc khăn giấy. Sau đó vứt khăn giấy đã dùng đi.



Làm sạch những vật dụng hay chạm tay vào như tay nắm cửa và công tắc đèn.

Hãy ở nhà



Hãy ở nhà, ngoại trừ khi phải ra ngoài vì lý do sức khỏe hoặc mua vật dụng cần thiết.



Nếu buộc phải ra ngoài, hãy giữ khoảng cách 6ft (2 m) với người khác.



Khi buộc phải ra ngoài, hãy đeo khẩu trang để che mũi và miệng.



Không chạm tay vào mặt khi đeo khẩu trang.



Sau khi về nhà tháo khẩu trang, hãy đem đi giặt.



Giặt khẩu trang bằng nước nóng.



Triệu chứng của bệnh như thế nào?

Một số người nhiễm COVID-19 cảm thấy rất mệt mỏi, một số người khác lại không cảm thấy mình đau ốm gì. Người bị bệnh thường có triệu chứng:

- ho
- ớn lạnh
- đau đầu
- khó thở
- lạnh run người
- đau họng
- sốt
- đau cơ
- nhạt miệng hoặc nhạt mũi

Nếu bạn có từ 2 triệu chứng trở lên, hãy liên hệ với bác sĩ để được trợ giúp.

Lời khuyên để tự chăm sóc

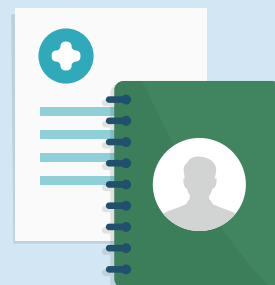


Hãy chăm sóc tốt cho bản thân

- ✓ Giữ gìn sức khỏe và nghỉ ngơi.
- ✓ Ăn các loại thực phẩm tốt cho sức khỏe, tập thể dục thường xuyên và ngủ đủ giấc.

Tạo danh sách liên hệ khẩn cấp

- ✓ Tạo danh sách liên hệ khẩn cấp, gồm tên và số điện thoại, và gửi cho những người quan trọng với bạn.
- ✓ Đó có thể là người thân, bạn bè, hàng xóm, tài xế, đơn vị cung cấp dịch vụ và chăm sóc sức khỏe, giáo viên, chủ lao động và những người khác trong mạng lưới hỗ trợ.



Cảm thấy lo lắng khi cuộc sống xảy ra biến động là phản ứng tự nhiên

- ✓ Hãy liên lạc với bạn bè hoặc người thân để tâm sự về những lo lắng của bạn.
- ✓ Yêu cầu đơn vị cung cấp dịch vụ hoặc người chăm sóc giải thích cho bạn những thay đổi về dịch vụ.



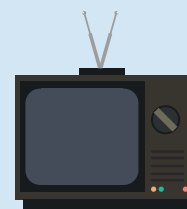
Thăm hỏi gia đình và bạn bè

- ✓ Giữ liên lạc với nhau qua điện thoại, gọi video, email, nhắn tin hoặc mạng xã hội.
- ✓ Nhờ bạn bè hoặc người thân giúp nếu bạn cần hỗ trợ để sử dụng các phương thức này.



Dành thời gian mỗi ngày để thư giãn bằng cách: đọc sách, xem phim, chơi trò chơi, ngồi thiền hoặc điện thoại trò chuyện với bạn bè

- ✓ Tránh xem quá nhiều tin tức và sự kiện khiến bạn căng thẳng hoặc lo lắng.



Lập kế hoạch



Lập kế hoạch phòng trường hợp bạn bị ốm

- ✓ Kiểm tra xem những người trong mạng lưới hỗ trợ có giúp bạn được không.
- ✓ Tìm xem ai có thể giúp bạn nếu người hỗ trợ chính của bạn bị ốm.
- ✓ Đảm bảo bạn có thuốc men, thức ăn và các nhu yếu phẩm khác đủ dùng trong 30 ngày để có thể ở nhà vài tuần mà vẫn thoải mái.

Nếu bạn bị ốm

- ✓ Hãy kêu gọi giúp đỡ từ mạng lưới hỗ trợ của mình.
- ✓ Nếu có thể, hãy chọn một người đảm nhiệm vai trò chăm sóc chính cho bạn.
- ✓ Đeo khẩu trang khi người chăm sóc ở gần mình.
- ✓ Giữ khoảng cách với những thành viên khác trong nhà, kể cả thú nuôi.
- ✓ Nếu có thể, hãy sử dụng phòng ngủ và phòng tắm riêng.
- ✓ Dùng đĩa, ly và dụng cụ ăn uống riêng.
- ✓ Chỉ gặp mặt những người đến để chăm sóc cho bạn.
- ✓ Báo cho người khác biết nếu bạn sốt hoặc ho nặng hơn hoặc nếu bạn thấy khó thở hơn trước.
- ✓ Phải gọi điện trước khi đến gặp bác sĩ hoặc vào phòng cấp cứu.



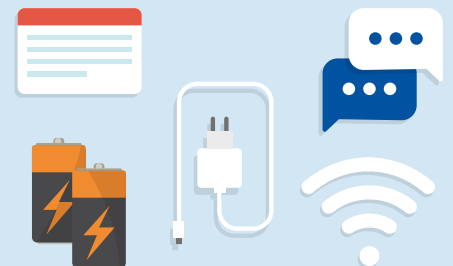
Chuẩn bị kế hoạch phòng trường hợp bạn cần phải nhập viện

- ✓ Chuẩn bị Hồ sơ y tế có ghi những thông tin quan trọng về bạn và sức khỏe của bạn.
- ✓ Báo cho nhân viên bệnh viện biết phải giao tiếp với bạn bằng cách nào. Dưới đây là biểu mẫu bạn có thể chuẩn bị trước. [communicationfirst.org/covid-19/](https://www.communicationfirst.org/covid-19/)
- ✓ Liệt kê những vật dụng bạn có thể cần mang theo đến bệnh viện.
- ✓ Trao đổi với những người trong mạng lưới hỗ trợ để chọn người giúp bạn khi nằm viện.



Nếu phải nằm viện

- ✓ Dán nhãn ghi tên và số điện thoại của bạn trên tất cả các thiết bị.
- ✓ Mang theo bộ sạc của thiết bị và pin dự phòng.
- ✓ Gửi Hồ sơ y tế của bạn cho nhân viên bệnh viện.
- ✓ Hỏi nhân viên bệnh viện xem bạn phải cung cấp những thông tin gì.
- ✓ Nhờ nhân viên bệnh viện kết nối thiết bị với Wi-Fi.



Cách chuẩn bị Hồ sơ y tế



Hồ sơ y tế là tài liệu cung cấp những thông tin quan trọng của bạn cho đơn vị cung cấp dịch vụ chăm sóc sức khỏe mới. Những thông tin cụ thể về bạn sẽ giúp họ chăm sóc cho bạn tốt hơn. Bạn có thể viết tay hoặc đánh máy trên giấy hoặc dùng mẫu đơn trong tập tài liệu này.

Những thông tin cá nhân cần chia sẻ bao gồm:



Cách tốt nhất để giao tiếp với bạn



Thông tin liên hệ của gia đình và thông tin liên hệ khẩn cấp



Bác sĩ chính của bạn



Thuốc bạn uống



Tình trạng sức khỏe của bạn



Điểm mạnh của bạn



Điều gì khiến bạn cảm thấy phần chân hơn khi bị đau hoặc khó chịu



Cách tốt nhất để hỗ trợ bạn



Thiết bị hoặc dụng cụ bạn cần