



HÃY LÀM THEO CÁC KHUYẾN CÁO DƯỚI ĐÂY VÀ Ở MẶT SAU CỦA TỜ GIẤY NÀY ĐỂ QUÝ VỊ VÀ GIA ĐÌNH ĐƯỢC AN TOÀN VÀ CHẶN ĐỨNG COVID-19 LÂY LAN.

NẾU QUÝ VỊ CÓ KẾT QUẢ THỬ NGHIỆM COVID-19 DƯƠNG TÍNH HOẶC ĐANG ĐỢI KẾT QUẢ

QUÝ VỊ NÊN: Theo dõi nhiệt độ của quý vị, các triệu chứng ho, và thở hổn hển

QUÝ VỊ NÊN: Cho bác sĩ của quý vị biết nếu các triệu chứng trở nặng hơn

QUÝ VỊ NÊN: Thông tin cho bác sĩ chăm sóc sức khỏe biết khi quý vị gọi sắp xếp buổi hẹn hoặc trước khi đến gặp bác sĩ

QUÝ VỊ NÊN: Cho người chuyên chở biết trong tình trạng khẩn cấp

QUÝ VỊ NÊN: Gọi cho bác sĩ của quý vị khi có bất cứ thắc mắc hay lo ngại nào

KHÔNG NÊN: Lo sợ, 80% cư dân sẽ không có các triệu chứng nghiêm trọng và có thể phục hồi tại nhà

KHÔNG NÊN: Đón tiếp khách hoặc đi đến những nơi công cộng

KHÔNG NÊN: Dùng chung chăn, bát đĩa hoặc các vật dụng cá nhân khác

NẾU QUÝ VỊ ĐÃ CÓ KẾT QUẢ THỬ NGHIỆM COVID-19 DƯƠNG TÍNH, THÌ VẪN TỰ CÔ LẬP CHO TỚI KHI...

Hội đồng sức khỏe/Ủy Ban Sức Khỏe Công Cộng Boston tại địa phương cho phép quý vị ngưng cô lập. Hội đồng sức khỏe tại địa phương của quý vị sẽ gọi điện thoại cho quý vị biết. Nếu không nghe thấy gì từ hội đồng sức khỏe vào ngày thứ 14 sau thử nghiệm của quý vị, hãy gọi chúng tôi tại trung tâm sức khỏe.

NẾU QUÝ VỊ ĐANG ĐỢI KẾT QUẢ THỬ NGHIỆM COVID-19, HÃY HẠN CHẾ TIẾP XÚC TỚI KHI KHI...

Quý vị được nơi chăm sóc sức khỏe hoặc y tá từ Harbor Health của quý vị hoặc hội đồng sức khỏe cho phép ngưng cô lập.

NẾU QUÝ VỊ ĐÃ CÓ KẾT QUẢ THỬ NGHIỆM COVID-19 ÂM TÍNH, THÌ VẪN TỰ CÔ LẬP CHO TỚI KHI...

Nơi chăm sóc sức khỏe hoặc y tá từ Harbor Health của quý vị cho phép ngưng cô lập. Nhóm chăm sóc sức khỏe của quý vị sẽ cho phép ngưng cô lập dựa trên kết quả thử nghiệm, số ngày sau khi quý vị có triệu chứng cuối cùng và số ngày sau khi quý vị có triệu chứng đầu tiên.

KHUYẾN CÁO CHĂM SÓC VÀ QUẢN LÝ TRIỆU CHỨNG

Khi bị sốt:

- ✓ Uống nước lạnh để chống mất nước.
- ✓ Mặc quần áo nhẹ 1 lớp và khi ngủ thì đắp chăn mỏng 1 lớp.
- ✓ Thường không cần dùng thuốc giảm nhiệt khi sốt dưới 101° F (38.3° C).
- ✓ Khi sốt trên 101° F (38.3° C) thì có thể dùng thuốc acetaminophen hoặc ibuprofen.
- ✓ Cả hai loại thuốc nào đều có bán tự do ở các tiệm thuốc tây và sẽ giúp điều trị sốt và đau nhức.
- ✓ Mục tiêu của điều trị sốt là đưa nhiệt độ trở về mức dễ chịu.
- ✓ Hãy sử dụng lượng thuốc ít nhất mà vẫn bảo đảm cơn sốt của quý vị bớt đi.
- ✓ Trước khi sử dụng bất cứ loại thuốc nào, hãy đọc các chỉ dẫn trong hộp thuốc.

Acetaminophen (như Tylenol):

- ✓ Regular Strength Tylenol: uống 650 mg (2 viên 500 mg) sau mỗi 4-6 giờ khi cần thiết. Mỗi viên Regular Strength Tylenol chứa 325 mg acetaminophen.
- ✓ Extra Strength Tylenol: uống 1,000 mg (2 viên 350 mg) sau mỗi 8 giờ khi cần thiết. Mỗi viên Extra Strength Tylenol chứa 500 mg acetaminophen.
- ✓ Lượng acetaminophen tối đa quý vị có thể uống mỗi ngày là 3,000 mg (10 viên Regular Strength hoặc 6 viên Extra Strength mỗi ngày).
- ✓ Không dùng acetaminophen nếu quý vị bị bệnh gan.

Ibuprofen (như Motrin, Advil):

- ✓ Uống 400 mg (2 viên 200 mg) sau mỗi 4-6 giờ khi cần thiết.
- ✓ Hoặc uống 600 mg (3 viên 200 mg) sau mỗi 8 giờ khi cần thiết.
- ✓ Lượng tối đa quý vị có thể uống mỗi ngày là 1,200 mg (6 viên 200 mg), trừ khi bác sĩ cho phép quý vị dùng nhiều hơn.
- ✓ Không dùng ibuprofen nếu quý vị có các vấn đề về bao tử, bị bệnh thận, đang mang thai hoặc bác sĩ của quý vị yêu cầu tránh dùng loại thuốc chống viêm này. Không dùng thuốc liên tục quá 7 ngày mà không hỏi ý kiến bác sĩ của quý vị.

Khi có các triệu chứng khác:

- ✓ Thuốc giảm ho/long đờm, máy tạo độ ẩm, và Vicks VapoRub có thể giúp giảm các triệu chứng.
- ✓ Kiểm tra các thành phần để bảo đảm quý vị không dùng quá liều acetaminophen và hỏi ý kiến bác sĩ của quý vị khi cần thiết.

5 Chỉ Dẫn An Toàn để Ứng Phó Siêu Vi Corona

Chỉ dẫn số

1

TRÁNH CÁC Đám ĐÔNG



Hãy ở nhà

Hãy tận dụng không khí yên tĩnh bên ngoài

Giữ khoảng cách tối thiểu 6 bộ với người khác

Đặt chó đi dạo

Khi nào?

- ✓ Quý vị bị bệnh
- ✓ Quý vị thấy khỏe mạnh tới khi dịch bệnh kết thúc trong khu vực của quý vị

Bằng cách nào:

- ✓ Đám đông là bất cứ nhóm đông người nào
- ✓ Đông người nghĩa là quý vị không thể giữ khoảng cách 6 bộ (2 mét) với người khác
- ✓ Không bắt tay
- ✓ Điều này quan trọng ngay cả khi quý vị thấy khỏe mạnh!

Chỉ dẫn số

2

HÃY Ở NHÀ NẾU QUÝ VỊ BỊ BỆNH



QUÝ VỊ NÊN: Nằm nghỉ trên giường

QUÝ VỊ NÊN: Coi tivi

KHÔNG NÊN Sử dụng phương tiện công cộng

Khi nào?

- ✓ Quý vị bị sốt
- ✓ Quý vị bị ho
- ✓ Quý vị thở hổn hển

Theo cách nào:

- ✓ Hãy ở nhà ngay cả khi các triệu chứng đã hết cho tới khi bác sĩ cho biết là ỔN RỒI
- ✓ Hãy gọi cho bác sĩ của quý vị biết trước rồi mới đến cho họ chăm sóc
- ✓ Tránh các nơi công cộng, trường học, công sở
- ✓ Không sử dụng phương tiện công cộng, taxi, hoặc dịch vụ đi chung xe
- ✓ Đeo khẩu trang nếu quý vị phải đi ra ngoài

Chỉ dẫn số

3

THƯỜNG XUYÊN LAU CHÌM CÁC BỆ MẶT HAY SỬ DỤNG



Tay nắm cửa

Tay vận nước

Cần gạt xả nước bồn cầu và Miếng bọc bệ bồn cầu

Công tắc đèn

Mặt bàn bếp và bàn ăn

Điện thoại di động và đồ điều khiển tivi

Khi nào?

- ✓ Mỗi ngày một lần
- ✓ Sau khi có người bị bệnh sử dụng thường xuyên

Theo cách nào:

- ✓ Sử dụng xà bông và nước
- ✓ Chùi sạch bằng cồn nồng độ tối thiểu là 70%
- ✓ Pha loãng 4 muỗng cà phê (20 ml) dung dịch tẩy rửa gia dụng với 950 ml nước.

Chỉ dẫn số

4

CHE MIỆNG KHI HO HOẶC HẮT HƠI



Vào khăn giấy Vào tay áo hoặc khuỷu tay áo

Khi nào?

- ✓ Quý vị bị bệnh
- ✓ Quý vị bị dị ứng
- ✓ Quý vị dùng quá nhiều hạt tiêu khi nấu ăn

Theo cách nào:

- ✓ Bỏ khăn giấy đã dùng vào thùng rác
- ✓ Rửa tay ngay

Chỉ dẫn số

5

RỬA TAY THƯỜNG XUYÊN



Hãy hát bài hát bằng chữ cái

Khi nào?

- ✓ Vào một tòa nhà
- ✓ Về nhà
- ✓ Sử dụng nhà vệ sinh
- ✓ Ở trong đám đông
- ✓ Hắt hơi hoặc ho
- ✓ Đi xe buýt, xe lửa, đi chung xe, hoặc đi xe điện ngầm
- ✓ Trước khi ăn hoặc nấu thực phẩm

Bằng cách nào:

- ✓ Tốt nhất là dùng xà bông và nước
- ✓ Nước chùi tay cũng OK
- ✓ Cả lòng bàn tay và mu bàn tay
- ✓ Dưới các móng tay
- ✓ Giữ các ngón tay
- ✓ Đừng quên các ngón tay cái
- ✓ Làm cho khô tay hoàn toàn