

## Bệnh Vi Rút Corona 2019 (COVID-19) là gì?

1. COVID-19 là chứng bệnh hô hấp.
  - 1.1. COVID-19 gây ra do một vi rút mới gọi là SARS Coronavirus-2
  - 1.2. Nhiều trường hợp bệnh COVID-19 thể hiện nhẹ hoặc trung bình
  - 1.3. Phần lớn trường hợp không cần phải đến hoặc nằm bệnh viện
2. Phần lớn những người mắc COVID-19 có những triệu chứng nhẹ
  - 2.1. Triệu chứng thông thường của COVID-19 là sốt, ho và khó thở.
  - 2.2. Vài bệnh nhân bị đau cơ bắp, nhức đầu, đau cổ họng, hoặc tiêu chảy.
  - 2.3. Triệu chứng thông thường xuất hiện khoảng 5 ngày sau khi người bị tiếp xúc với COVID-19
  - 2.4. Vài bệnh nhân bị sưng phổi, nhiều cơ quan mất hoạt động, và vài trường hợp bị chết.
3. COVID-19 lây lan từ người với người.
  - 3.1. COVID-19 lây lan giữa những người tiếp xúc gần nhau (khoảng 6 bộ)
  - 3.2. COVID-19 lây lan khi người đã bị nhiễm ho hoặc nháy mũi.
  - 3.3. COVID-19 cũng có thể lây lan khi chạm vào những bề mặt hay đồ vật có vi rút trên đó và sau đó sờ miệng, mũi, hoặc mắt.
4. Bất cứ ai để bị tiếp xúc với COVID-19 đều bị lây nhiễm
  - 4.1. COVID-19 có thể gây bệnh cho bất kỳ mọi người, bao gồm cả trẻ em.
  - 4.2. Những người cao tuổi (65 và già hơn) và những người với một số điều kiện sức khỏe (như bệnh rối loạn máu; phổi, tim, thận và gan; tiểu đường; suyễn; hệ thống miễn dịch bị tổn hại; tình trạng thần kinh; béo phì), và những người đang mang thai là có nguy cơ rất cao bị bệnh nghiêm trọng.
  - 4.3. Những người gần đây du lịch đến những thành phố hoặc khu vực mà bệnh dịch lúc đó đang lan tràn là có nguy cơ rất cao bị nhiễm COVID-19.
5. Tất cả mọi người có thể tự bảo vệ cho họ, gia đình họ và cộng đồng khỏi COVID-19.
  - 5.1. Thường xuyên rửa tay với xà bông và nước ít nhất 20 giây, hoặc sử dụng nước rửa tay diệt khuẩn có chứa ít nhất 60% cồn.
  - 5.2. Ở nhà khi bạn bị bệnh.
  - 5.3. Che chắn ho hay nháy mũi.
  - 5.4. Tránh sờ mắt, mũi, và miệng với tay dơ.
  - 5.5. Lau chùi và khử trùng những đồ vật và bề mặt thường xuyên đụng chạm.
6. Sự lây lan của COVID-19 có thể bị ngừng lại.
  - 6.1. Duy trì khoảng cách giao tiếp bằng cách giữ khoảng cách khoảng 6 bộ giữa bạn và người khác.
  - 6.2. Nếu bạn hoặc người nhà bạn đã tiếp xúc gần gũi với người bị nhiễm COVID-19, hãy ở nhà 14 ngày.
  - 6.3. Nếu bạn có những triệu chứng của bệnh hô hấp, bao gồm sốt, ho, đau cơ bắp, đau cổ họng và nhức đầu, hãy ở nhà ít nhất 7 ngày.

- 6.4. Nếu bạn có những triệu chứng của bệnh hô hấp, hãy đeo khẩu trang khi ở xung quanh những người khác, cô lập bạn trong một phòng/nhà tắm riêng khỏi những người khác trong nhà bạn (gọi là cách ly tại nhà), và hãy gọi người chăm sóc sức khỏe của bạn.
  - 6.5. Tránh dùng chung những đồ dùng cá nhân trong nhà như đĩa chén, ly tách uống nước, dụng cụ để ăn, khăn, và chăn gối.
  - 6.6. Tránh tụ tập thành nhóm.
  - 6.7. Ngưng thăm viếng bạn bè, người thân, và hàng xóm.
7. Điều quan trọng là giữ gìn sức khỏe.
    - 7.1. Ăn uống lành mạnh, thực phẩm có dinh dưỡng, và đi bộ bên ngoài - Chỉ cần duy trì luật khoáng cách giao tiếp 6 bộ.
    - 7.2. Sử dụng kỹ thuật (WhatsApp, Viber, Facetime, Facebook, tin nhắn) để hầu như duy trì nối kết với những người thân yêu.
    - 7.3. Tìm kiếm những việc làm để giảm căng thẳng, như đọc sách, những sở thích sáng tạo hay những hoạt động thể dục trong nhà, bao gồm kéo dãn đều đặn.
    - 7.4. Dùng điện thoại hoặc kỹ thuật để vươn đến gia đình, hay bạn bè nếu bạn cần được giúp đỡ.