

Bệnh Mãn Tính và COVID-19

HÃY GIỮ GÌN SỨC KHỎE



Nếu quý vị mắc bệnh mãn tính, quý vị có nhiều khả năng gặp phải các biến chứng nghiêm trọng khi quý vị bị nhiễm COVID-19.

COVID-19 đã bộc lộ thêm những bất công trong xã hội lịch sử và hiện tại của chúng ta. Chủ nghĩa phân biệt chủng tộc cấu trúc làm cho người da màu có nguy cơ bị mắc các bệnh mãn tính cao hơn, và điều đó làm tăng nguy cơ mắc các biến chứng nghiêm trọng do COVID-19.

Ngoài việc thực hiện các bước để bảo vệ quý vị khỏi COVID-19, một trong những điều quan trọng nhất quý vị có thể làm nếu quý vị mắc bệnh mãn tính – đặc biệt là nếu quý vị từ 65 tuổi trở lên hoặc bị khuyết tật – là cần chăm sóc sức khỏe của quý vị thật tốt. Quý vị cũng có thể sử dụng thông tin này để giúp chăm sóc gia đình, bạn bè và cộng đồng của quý vị.

Nếu quý vị mắc...

Bệnh Tiểu Đường

Theo dõi đường huyết thường xuyên và tiếp tục dùng tất cả các loại thuốc theo hướng dẫn của nhà cung cấp của quý vị. Giữ đường huyết trong tầm kiểm soát có thể làm giảm nguy cơ biến chứng do COVID-19. Nếu quý vị gặp khó khăn trong việc thanh toán tiền thuốc trị bệnh tiểu đường của quý vị, [ADA có thể giúp đỡ](#).

Bệnh Hen Suyễn

COVID-19 làm tổn thương phổi, do đó, điều quan trọng là phải kiểm soát được các yếu tố khởi phát bệnh, sử dụng thiết bị kiểm soát và thuốc cứu nguy, và tuân theo kế hoạch hành động chống hen suyễn của quý vị (nếu quý vị có). Vì nhiều sản phẩm tẩy rửa gia dụng có thể làm cho bệnh hen suyễn của quý vị trầm trọng hơn, hãy cố gắng làm sạch và khử trùng nhà của quý vị theo [hướng dẫn của CDC](#).

Bệnh Tim

Tiếp tục dùng thuốc trợ tim theo hướng dẫn từ nhà cung cấp của quý vị. Giảm mức độ căng thẳng của quý vị cũng có thể giúp cho trái tim của quý vị khỏe mạnh. Hãy thử hít thở sâu, ngủ 6-8 giờ, cố gắng ăn chế độ ăn uống lành mạnh và tập thể dục khi quý vị có thể.

Ung Thư

Ung thư và điều trị ung thư có thể làm suy yếu hệ miễn dịch khiến việc chống lại COVID-19 khó khăn hơn. Điều đặc biệt quan trọng đối với quý vị là tránh tiếp xúc không cần thiết với người khác, vì vậy hãy trao đổi với nhà cung cấp của quý vị về việc giao thuốc uống cho quý vị, để tránh việc di chuyển đến văn phòng nhà cung cấp của quý vị hoặc nhà thuốc.

Huyết Áp Cao

Huyết áp cao làm tăng nguy cơ biến chứng do COVID-19. Theo dõi huyết áp tại nhà và tiếp tục sử dụng tất cả các loại thuốc theo hướng dẫn của nhà cung cấp của quý vị.

Nghiện Nicotine

Những người hút thuốc hoặc thuốc lá điện tử có nguy cơ bị nhiễm COVID-19. Hút thuốc và thuốc lá điện tử gây viêm và làm căng thẳng hệ miễn dịch của quý vị; ngoài ra thuốc lá và thuốc lá điện tử cũng di chuyển từ tay đến miệng của quý vị. Rửa tay thường xuyên nhất có thể, và giảm việc di chuyển đến cửa hàng.

Nếu quý vị có bất kỳ bệnh mãn tính nào, hãy thực hiện các bước giữ sức khỏe sau:



Trao đổi với nhà cung cấp của quý vị về cách an toàn nhất để lên lịch buổi hẹn chăm sóc sức khỏe của quý vị.

Yêu cầu **cung cấp thêm thuốc** trong trường hợp quý vị không thể đến được nhà thuốc. Tiếp tục dùng thuốc theo hướng dẫn của nhà cung cấp của quý vị.

Hỏi xem quý vị có cần **tiêm chủng** gì không, chẳng hạn như cúm hoặc viêm phổi.



Chú trọng vào ăn uống lành mạnh và tập thể dục thường xuyên để kiểm soát căng thẳng và giữ sức khỏe.

Ăn thực phẩm lành mạnh khi quý vị có thể, như trái cây, rau và protein từ thịt nạc.

Tìm cách tập thể dục an toàn tại nhà. Nếu quý vị đi ra ngoài, hãy làm theo hướng dẫn giãn cách xã hội và đeo khẩu trang hoặc đồ che mặt bằng vải.

Kiểm soát căng thẳng. Tạm thời không đọc tin tức, thử các bài tập hít thở sâu hoặc thực hiện một hoạt động mà quý vị thích.



Bỏ hút thuốc và/hoặc thuốc lá điện tử, ngay cả khi quý vị đã thử bỏ thuốc trước đó.

Hút thuốc và thuốc lá điện tử có thể gây hại cho phổi và làm tăng nguy cơ biến chứng do COVID-19. Hỗ trợ huấn luyện miễn phí và thuốc có sẵn:

Gọi: 1-800-QUIT-NOW

Truy cập: [KeepTryingMA.org](https://www.KeepTryingMA.org)

Bảo Vệ Chính Quý Vị khỏi COVID-19:

- Hãy ở nhà khi quý vị có thể. Chỉ ra ngoài khi quý vị cần, chẳng hạn như làm một công việc thiết yếu, đi đến cửa hàng tạp hóa hoặc hiệu thuốc, hoặc trong trường hợp khẩn cấp y tế.
- Giữ khoảng cách ít nhất 6 foot (2m) với người khác khi quý vị ở bên ngoài.
- Rửa tay thường xuyên, ít nhất 20 giây mỗi lần bằng xà phòng và nước.
- Đeo khẩu trang hoặc đồ che mặt tại tất cả các nơi công cộng và bất kỳ nơi nào khó duy trì khoảng cách 6 foot (2m) với người khác. Để có thông tin hướng dẫn về khẩu trang, hãy truy cập [mass.gov/MaskUp](https://www.mass.gov/MaskUp)
- Lau sạch và khử trùng các bề mặt mà quý vị chạm vào nhiều, như điện thoại di động, tay nắm cửa, vòi nước và bàn bếp.

Kiểm tra xem quý vị có các triệu chứng COVID-19 không



Đừng ngần ngại gọi 911 trong trường hợp khẩn cấp – đặc biệt nếu quý vị nghĩ rằng quý vị có thể bị đau tim, đang gặp phải **bất kỳ** dấu hiệu đột quy nào, nếu quý vị là nạn nhân của tấn công tình dục hoặc bất kỳ loại bạo lực nào, hoặc có loại tổn thương nào khác.

Ngay cả trong giai đoạn dịch COVID-19, 911 vẫn là cách nhanh nhất để được chăm sóc và có thể, cứu người. EMS và các bệnh viện ở Massachusetts đang thực hiện các bước để ngăn chặn sự lây lan của COVID-19.

- ✓ **Gọi 911 nếu quý vị gặp phải bất kỳ dấu hiệu đột quy nào:** Mặt gục xuống, tay yếu hoặc khó nói.
- ✓ **Gọi 911 nếu quý vị nghĩ rằng quý vị có thể bị đau tim:** Đau ngực, tức ngực, khó thở nhiều, toát mồ hôi lạnh, đôi khi đi kèm với buồn nôn hoặc chóng mặt.
- ✓ **Gọi 911 hoặc SafeLink (877-785-2020) nếu quý vị là nạn nhân của tấn công tình dục** hoặc bất kỳ loại bạo lực nào.