



## **Các triệu chứng và biến chứng của COVID-19 là gì?**

Các triệu chứng được ghi nhận ở bệnh nhân mắc COVID-19 bao gồm bệnh về đường hô hấp từ nhẹ đến nặng như sốt, ho và khó thở, cũng như mất vị giác hoặc khứu giác. Tham khảo [DPH's About COVID-19](#) (Giới Thiệu về COVID-19 của Sở Y Tế Công Cộng (DPH)) và đọc [CDC's Guide](#) (Hướng Dẫn của Trung Tâm Kiểm Soát và Phòng Ngừa Dịch Bệnh (CDC)).

## **COVID19 lây lan như thế nào?**

Vi-rút lây lan qua **giọt bắn** từ đường hô hấp, được tạo ra bởi các hoạt động như ho, hắt hơi, nói chuyện và ca hát.

Vi-rút gây ra COVID-19 lan [truyền từ người sang người](#). Người nhiễm COVID-19 có thể lây bệnh cho người khác trong vòng 48 giờ trước khi xuất hiện các triệu chứng. Đó là lý do tại sao việc thực hiện giãn cách xã hội rất quan trọng. CDC khuyến cáo những người đã được chẩn đoán mắc COVID-19 nên được cách ly tại bệnh viện hoặc tại nhà (tùy thuộc vào tình trạng bệnh của bệnh nhân) cho tới khi khỏe hơn và không còn nguy cơ lây nhiễm cho những người khác.

Mọi người chỉ được ngừng cách ly do nhiễm bệnh khi họ đã không còn có thể làm lây lan vi-rút cho những người khác.

Tất cả mọi người chỉ được ngừng cách ly do nhiễm bệnh sau khi họ đáp ứng tất cả các yêu cầu sau:

- Bệnh nhân hết sốt mà không cần sử dụng thuốc hạ sốt.
- Các triệu chứng của bệnh nhân (ví dụ: ho, khó thở) đã được cải thiện.
- Đã ít nhất 10 ngày trôi qua kể từ ngày triệu chứng của họ khởi phát hoặc ngày họ có kết quả xét nghiệm dương tính, tùy theo điều nào xảy ra trước.

Một số người bị suy giảm miễn dịch mắc bệnh nặng có thể cần phải được cách ly do nhiễm bệnh trong thời gian lâu hơn.

## **Có phương pháp điều trị nào không?**

Đã có một số phương pháp điều trị bằng kháng thể đơn dòng cho COVID-19 mức độ nhẹ đến trung bình ở giai đoạn đầu đối với những bệnh nhân có nguy cơ cao. Những người có nguy cơ cao mắc COVID-19 mà có kết quả xét nghiệm dương tính nên liên hệ với nhà cung cấp dịch vụ chăm sóc sức khỏe của mình để xác định xem có thể dùng phương pháp điều trị nào.

## **Có vắc-xin không?**

Có. Để biết thông tin cập nhật mới nhất về vắc xin COVID-19 ở Massachusetts, vui lòng truy cập [Massachusetts COVID-19 Vaccine Information](#) (Thông Tin về Vắc Xin COVID-19 của Massachusetts).

### **Tại sao các trường hợp mắc COVID-19 ở Massachusetts được báo cáo ở cấp thành phố/thị trấn?**

Nhờ vào các nỗ lực làm xét nghiệm của chúng tôi, chúng tôi biết rằng mọi cộng đồng ở Massachusetts đều phải đối mặt với tác động của vi-rút corona và điều quan trọng là phải cung cấp dữ liệu trên phạm vi toàn tiểu bang.

Theo quy tắc thực hành chăm sóc sức khỏe công cộng tiêu chuẩn, chúng tôi sẽ không công khai số ca dương tính nếu có ít hơn năm ca trên phạm vi dân số từ 50.000 người trở xuống nhằm bảo vệ quyền riêng tư cá nhân.

Có được khả năng nhìn nhận loại vi-rút này thông qua lăng kính tác động của nó đối với các thành phố và thị trấn cụ thể sẽ giúp chúng tôi xác định các “điểm nóng” tiềm tàng, thông báo ứng phó chăm sóc sức khỏe công cộng, hỗ trợ các thành phố và thị trấn trong việc giảm tốc độ lây lan bệnh, và giúp tiểu bang triển khai các nguồn lực một cách thích hợp. Quý vị có thể xem [Trang Tổng Quan Tương Tác Về Covid-19](#) của tiểu bang để biết thêm dữ liệu cấp tiểu bang và thị trấn.

### **Tôi có nên làm xét nghiệm không?**

Quý vị nên làm xét nghiệm nếu quý vị có triệu chứng của COVID-19, kể cả khi những triệu chứng này còn nhẹ, hoặc nếu quý vị chưa tiêm vắc-xin nhưng đã tiếp xúc gần với người có kết quả xét nghiệm dương tính với COVID-19. Quý vị cũng nên đi xét nghiệm nếu chưa tiêm vắc-xin mà gần đây đã di chuyển ra ngoài Massachusetts. Truy cập [www.mass.gov/GetTested](http://www.mass.gov/GetTested) để tìm hiểu về cách xét nghiệm COVID-19 tại Massachusetts.

Để biết thông tin chi tiết, hãy truy cập trang web của CDC: [Testing for COVID-19](#) (Xét nghiệm COVID-19)

Quý vị cũng có thể gọi 2-1-1, đây là đường dây nóng hỗ trợ 24 giờ trong toàn bang.

### **Tôi có thể xét nghiệm COVID-19 ở đâu?**

Truy cập [mass.gov/CovidTestSearch](http://mass.gov/CovidTestSearch) của chúng tôi để tìm điểm xét nghiệm gần quý vị.

Để biết thêm chi tiết về xét nghiệm tại Massachusetts, hãy truy cập [About COVID-19 Testing](#) (Thông Tin về Xét Nghiệm COVID-19).

### **Tôi nên làm gì nếu có người trong gia đình tôi bị cách ly?**

Nếu ai đó trong gia đình quý vị được xác định phải cách ly theo dõi:

- Sắp xếp một phòng (và một phòng tắm nếu có thể) mà chỉ dành cho người bị cách ly sử dụng.
- Người bị cách ly không được rời khỏi nhà trong mọi trường hợp, trừ trường hợp cần chăm sóc y tế khẩn cấp. Nếu cần chăm sóc y tế khẩn cấp, người bị cách ly phải đeo khẩu trang phẫu thuật mọi lúc khi ra khỏi nhà. Không đi xe buýt, tàu điện ngầm hay đi chung xe qua Uber hay Lyft. Sử dụng phương tiện cá nhân hoặc gọi xe cứu thương để tới địa điểm của nhà cung cấp dịch vụ. Và gọi điện trước cho nhà cung cấp dịch vụ để họ có thể sẵn sàng.

- Mọi thành viên trong gia đình phải thực hiện nghiêm chỉnh việc giữ vệ sinh cá nhân. Điều này có nghĩa quý vị phải rửa tay thường xuyên bằng xà phòng và nước ấm. Mỗi khi ho hoặc hắt hơi, quý vị phải sử dụng khăn giấy. Sau đó phải rửa tay.
- Không dùng chung đĩa, ly, cốc, hay đồ dùng ăn uống. Rửa tất cả những vật dụng trên bằng máy rửa bát hoặc bằng nước rửa bát và nước ấm.
- Lau chùi các bề mặt thường xuyên tiếp xúc bằng chất khử trùng gia dụng – đặc biệt nếu các bề mặt đó tiếp xúc với dịch cơ thể như nước bọt, dịch nhầy, nước tiểu, phân, hoặc chất nôn.
- Không cho khách đến thăm nhà.

Nếu các thành viên còn lại trong gia đình không tiếp xúc với ca nhiễm đã được ghi nhận thì họ không phải cách ly tại thời điểm này. Tuy nhiên, mọi thành viên trong gia đình phải thực hiện nghiêm chỉnh việc giữ vệ sinh cá nhân tại nhà và càng giữ khoảng cách tiếp xúc xã hội với cá nhân đang bị cách ly theo dõi càng tốt. Mọi thành viên trong gia đình nên tự theo dõi sức khỏe của mình và gọi cho nhà cung cấp dịch vụ chăm sóc sức khỏe nếu xuất hiện các triệu chứng liên quan đến COVID-19 (chẳng hạn như sốt, ho, khó thở). Nếu cá nhân đang bị cách ly theo dõi trở thành ca nhiễm, thì các thành viên còn lại trong gia đình có thể được xác định là những người tiếp xúc gần và sẽ phải cách ly theo dõi tại thời điểm đó.

Những cá nhân đã được tiêm chủng đầy đủ không bắt buộc phải cách ly theo dõi sau khi tiếp xúc với COVID-19.

### **Tôi có nên đeo khẩu trang khi đến nơi công cộng không?**

Tất cả các cư dân chưa được tiêm chủng được khuyến cáo đeo khẩu trang ở các môi trường trong nhà và khi họ không thể thực hành giãn cách xã hội. Đeo khẩu trang tiếp tục là điều bắt buộc cho cả những cá nhân được tiêm chủng và chưa được tiêm chủng vào mọi lúc ở tại các địa điểm sau:

- Trên các phương tiện công cộng hoặc cá nhân cũng như các trung tâm chuyên chở như bến xe, nhà ga và sân bay
- Ở trong các nhà trường từ Mẫu Giáo tới lớp 12 và trong các chương trình chăm sóc trẻ em
- Ở các cơ sở chăm sóc sức khỏe và các văn phòng cung cấp y tế
- Ở các môi trường chăm sóc tập trung

Để biết thêm thông tin chi tiết về việc khi nào bắt buộc phải đeo khẩu trang, vui lòng truy cập [www.mass.gov/MaskUpMA](http://www.mass.gov/MaskUpMA)

### **Tôi có thắc mắc về việc đi lại?**

Tại Massachusetts, nếu quý vị đã tiêm chủng đầy đủ, quý vị có thể tiếp tục các hoạt động mà quý vị đã làm trước đại dịch. Những người đã được tiêm chủng đầy đủ có thể tiếp tục các hoạt động mà không cần đeo khẩu trang hoặc giữ khoảng cách tiếp xúc, trừ trường hợp được yêu cầu bởi luật, quy tắc và quy định của liên bang, tiểu bang, địa phương, bộ lạc hoặc vùng lãnh thổ, kể cả hướng dẫn tại nơi làm việc và doanh nghiệp địa phương. Nếu quý vị chưa được tiêm vắc-xin, hãy truy cập [vaxfinder.mass.gov](http://vaxfinder.mass.gov).

Đối với các khuyến nghị liên quan đến việc đi lại, vui lòng tham khảo thông tin và khuyến nghị của CDC.

### **Nếu tôi đang mang thai thì sao?**

CDC đã ban hành hướng dẫn cho [People Who Are Pregnant, Breastfeeding, or Caring for Young Children](#) (Người Đang Mang Thai, Cho Con Bú, hoặc Chăm Sóc Trẻ Nhỏ), bao gồm nguồn lực về cách bảo vệ bản thân và gia đình khỏi COVID-19.

### **Nếu tôi đang gặp phải tình trạng lo âu và căng thẳng thì sao?**

Sở Sức Khỏe Tâm Thần Massachusetts có các nguồn lực và lời khuyên để [Maintaining Emotional Health & Well-Being During the COVID-19 Outbreak](#) (Duy Trì Sức Khỏe Tinh Thần & Thể Chất Trong Thời Gian Bùng Phát COVID-19).

Sở Y Tế Công Cộng Massachusetts cũng có các nguồn lực để kiểm soát căng thẳng, lo âu, và cảm xúc mạnh khác:

- Tiếng Anh: [COVID-19 Wellness Tips and Resources](#)
- Tiếng Tây Ban Nha: [Consejos y recursos para su bienestar COVID-19](#)

[Disaster Distress Helpline](#) (Đường Dây Trợ Giúp về Thảm Họa), 1-800-985-5990, là đường dây nóng quốc gia làm việc 24/7, 365 ngày một năm, chuyên cung cấp tư vấn về khủng hoảng tức thời dành cho những người đang gặp khủng hoảng cảm xúc liên quan tới các thảm họa do con người hoặc thiên nhiên gây ra, bao gồm cả sự bùng phát dịch bệnh như COVID-19. Dịch vụ hỗ trợ khủng hoảng miễn phí, đa ngôn ngữ, và bảo mật này dành cho mọi công dân tại Hoa Kỳ và các vùng lãnh thổ của Hoa Kỳ.

### **Có những nguồn lực nào dành cho tôi nếu tôi đang gặp khó khăn với các vấn đề liên quan đến bạo lực tình dục hoặc bạo lực gia đình trong thời gian này?**

Quý vị sẽ nhận được giúp đỡ và hỗ trợ. Có nhiều dịch vụ từ xa dành cho những người đang gặp khó khăn với các vấn đề liên quan tới bạo lực tình dục hoặc bạo lực gia đình trong trường hợp khẩn cấp về sức khỏe cộng đồng COVID-19 này. Truy cập vào trang [Domestic Violence Program](#) (Chương Trình Bạo Lực Gia Đình) và [Sexual Assault Prevention and Survivor Services](#) (Phòng Chống Tấn Công Tình Dục và Dịch Vụ cho Người Sống Sót) để biết thêm thông tin.

### **Các chuyên gia chăm sóc sức khỏe và các sở y tế nên làm gì?**

Trang web này của DPH có một số tài liệu hướng dẫn phù hợp với một số đối tượng bao gồm bác sĩ lâm sàng, cơ sở chăm sóc sức khỏe dài hạn, trường học, người ứng cứu khẩn cấp và những người khác. Truy cập [COVID-19 Guidance and Directives](#) (Hướng Dẫn và Chỉ Thị COVID-19). Nếu quý vị có những thắc mắc cụ thể, quý vị có thể liên hệ với Cục Quản Lý Các Bệnh Truyền Nhiễm và Khoa Học Thí Nghiệm của DPH 24/7 theo số (617) 983-6800.

Các khuyến cáo và hướng dẫn bổ sung về kiểm soát lây nhiễm, bao gồm hướng dẫn thiết bị bảo hộ cá nhân; cách ly và chăm sóc tại nhà; và điều tra các ca nhiễm, có thể được tìm thấy trên trang web của CDC: [Information for Healthcare Professionals](#) (Thông Tin dành cho Các Chuyên Gia Chăm Sóc Sức Khỏe). Để biết thông tin về việc vận chuyển và thu thập mẫu xét nghiệm, xem [Information for Laboratories](#) (Thông Tin dành cho Các Phòng Thí Nghiệm). Để biết thông tin dành cho các chuyên gia y tế công cộng

về COVID-19, hãy xem [Information for Public Health Professionals](#) (Thông Tin dành cho Các Chuyên Gia Y Tế Công Cộng).