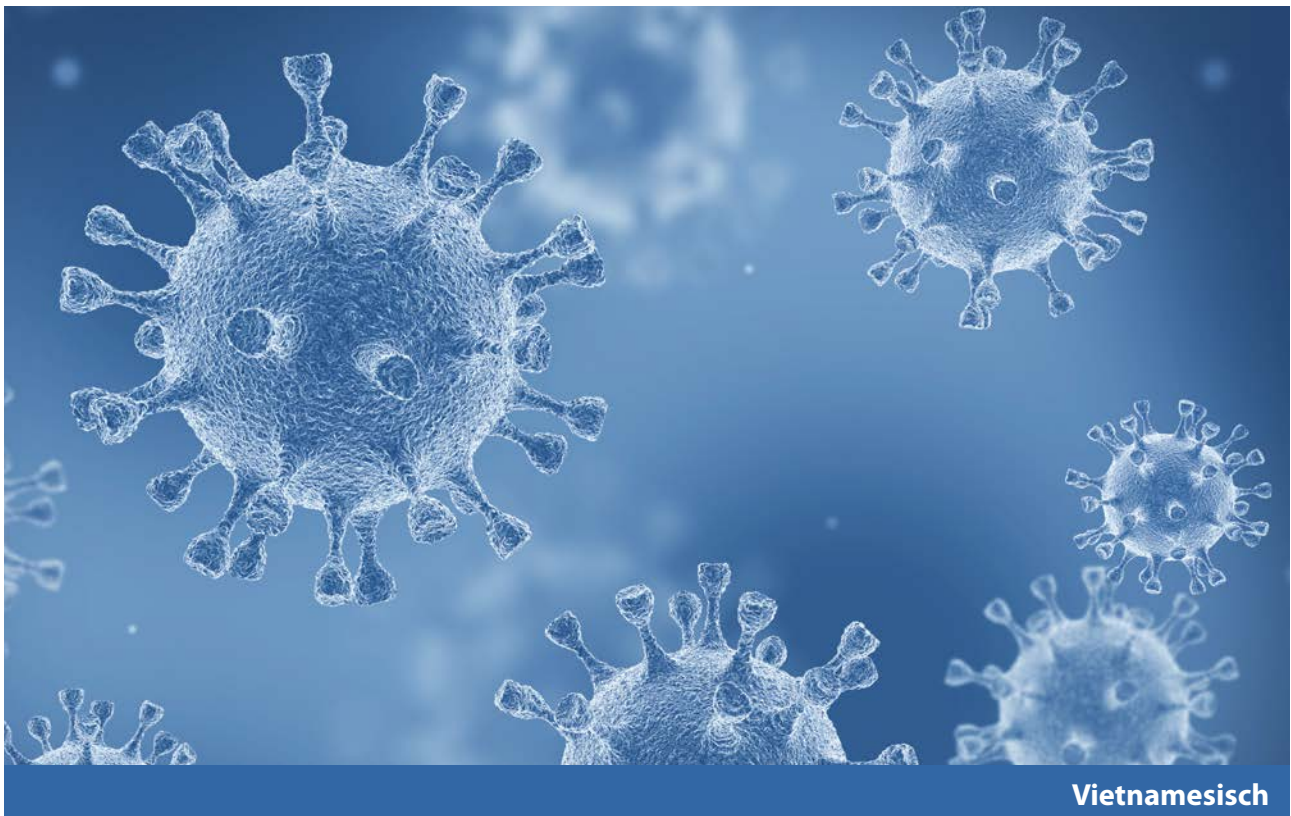


www.covid-information.org

Virus corona SARS-CoV-2

Thông tin và hướng dẫn thiết thực



**Ethno-
Medizinisches
Zentrum e.v.**



Ethno-Medical Center Germany

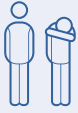
Hành xử an toàn và cần trọng!

- Chúng ta phải hành động **đoàn kết và kỷ luật**.
Đó là cách giúp bạn bảo vệ sức khỏe và làm chậm lại sự lây lan của virus.
- Bạn chỉ nên tin vào **các nguồn thông tin** chắc chắn và đáng tin cậy.
- Bạn cũng nên chú ý đến **các thông tin mới nhất của Tổ chức Y tế thế giới (WHO)**.
WHO cung cấp tin tức cập nhật và chắc chắn bằng nhiều ngôn ngữ.
- Ở Đức bạn có được **thông tin cập nhật và chắc chắn** thông qua Viện Robert Koch (RKI), Trung tâm Giáo dục sức khỏe Liên bang (BZgA) hoặc Bộ Y tế Liên bang (BMG).
- Chúng ta hãy cùng nhau quan tâm bảo vệ sức khỏe của bản thân và của các nhân viên y tế và người chăm sóc.
Họ là các nam nữ anh hùng mạo hiểm sức khỏe của mình để bảo vệ chúng ta trước dịch bệnh hoặc điều trị cho chúng ta lành bệnh.
- **Chúng tôi kêu gọi những người bệnh hoặc người có liên quan tới COVID-19**, xin hãy tuân thủ các yêu cầu của nhân viên y tế và người chăm sóc.
- Xin hãy tuân thủ triệt để chỉ định, yêu cầu và hướng dẫn **của các cơ quan chính quyền trung ương và địa phương có thẩm quyền!**

Chúc bạn mạnh khỏe!

Tôi có thể bảo vệ bản thân thế nào cho tốt nhất?

Các biện pháp phòng hộ quan trọng dưới đây rất đơn giản và hiệu quả! Việc giữ đúng các quy tắc vệ sinh phòng hộ khi ho, hắt hơi, rửa tay và giữ khoảng cách nên trở thành thói quen. Bạn hãy chia sẻ với gia đình, bạn bè và người quen của bạn về các khả năng phòng hộ này.



Các quy tắc vệ sinh phòng hộ khi ho và hắt hơi

- Khi ho hoặc hắt hơi bạn hãy giữ khoảng cách tối thiểu 1,5 mét với những người khác và quay mặt đi.
- Bạn hãy ho hoặc hắt hơi vào khăn tay giấy. Mỗi khăn chỉ sử dụng một lần. Bạn hãy vứt khăn đã sử dụng vào thùng rác có nắp đậy.
- Nếu không có sẵn khăn tay giấy lúc ho và hắt hơi, bạn hãy đưa chõ gập khuỷu tay (không đưa bàn tay!) lên che miệng và mũi.
- Sau khi có khách bạn hãy mở toang cửa sổ và thông thoáng phòng 10 phút.



Rửa tay

- Bạn hãy rửa tay thường xuyên và kỹ lưỡng bằng xà bông, kỳ cọ cả các kẽ và đầu ngón tay. Tốt nhất là rửa bằng xà bông nước trong thời gian nửa phút. Bạn hãy xả lại tay dưới vòi nước.
- Bạn hãy lau khô tay cẩn thận, cả kẽ giữa các ngón tay. Ở nhà mỗi người nên sử dụng một khăn lau riêng. Trong nhà vệ sinh công cộng tốt nhất nên dùng khăn xài một lần. Bạn nên đóng vòi nước trong nhà vệ sinh công cộng bằng khuỷu tay hoặc lót tay bằng khăn xài một lần.



Giữ khoảng cách

- Bạn hãy tránh tiếp xúc gần gũi như bắt tay, ôm hôn. Như thế không phải là bất lịch sự, mà bạn tự bảo vệ mình và người khác.
- Nếu bạn ốm thì hãy ở nhà để điều trị và ngăn không cho tác nhân gây bệnh tiếp tục phát tán.
- Cả những người đã bị lây nhưng không có triệu chứng cũng có thể lây cho người khác. Bạn hãy giữ khoảng cách tối thiểu 1,5 mét để tránh lây truyền trực tiếp tác nhân gây bệnh.
- Người bệnh nên tránh gặp người khác, nhất là những người nguy cơ đặc biệt cao như người cao tuổi hoặc người có bệnh lý nền.

Những điều cần biết về virus corona chủng mới

Virus corona chủng mới này đã phát tán ra khắp thế giới. Tên chính thức của nó là "SARS-CoV-2". Căn bệnh đường hô hấp do nó gây ra tên là "COVID-19".

Nó lây nhiễm qua các giọt li ti hoặc bụi bám bề mặt. Nó có thể lây nhiễm từ người sang người qua niêm mạc hoặc cũng có thể gián tiếp qua bàn tay. Bởi tay có thể tiếp xúc với niêm mạc mũi miệng và niêm mạc mắt và bằng cách ấy tạo điều kiện cho virus lây truyền.

Virus này gây viêm nhiễm đường hô hấp. Bên cạnh các diễn biến nhẹ có thể xuất hiện sốt, ho và khó thở hoặc ngạt thở, đau người và đau đầu. Trong các trường hợp nặng có thể dẫn đến viêm phổi.

Đặc biệt người cao tuổi và người bệnh mãn tính có nguy cơ tổn hại cao.

Ở trẻ em các triệu chứng bệnh đa số nhẹ hơn rõ rệt. Hiện nay người ta cho rằng khoảng thời gian từ khi lây nhiễm đến khi xuất hiện triệu chứng bệnh có thể kéo dài 14 ngày.

Chỉ qua xét nghiệm ở phòng thí nghiệm mới có thể xác nhận hiện một người có bị lây virus corona chủng mới này không.

Tôi có mắc bệnh do virus corona không?

Nếu bạn đến từ một vùng nguy cơ cao và nhận thấy mình có các triệu chứng bệnh, hoặc bạn có tiếp xúc với một người đã có xác nhận nhiễm virus corona chủng mới:

- Khi thấy có triệu chứng xin hãy gọi điện thoại cho bác sĩ của bạn. Nếu không liên lạc được bạn hãy gọi số điện thoại Dịch vụ trực y tế 116 117. Trường hợp cấp cứu bạn hãy gọi số 112.
- Nếu bạn đã tiếp xúc với một người bị nhiễm, nhưng bạn không có triệu chứng, hoặc bạn trở về từ một vùng nguy cơ cao, bạn hãy thông báo cho Sở y tế* có thẩm quyền.
- Bạn hãy cho bác sĩ của mình biết nếu bạn có bệnh lý nền ví dụ như huyết áp cao, tiểu đường, bệnh tim mạch, bệnh đường hô hấp mãn tính, hoặc bạn có bệnh và đang thực hiện các biện pháp trị liệu làm suy yếu hệ miễn dịch.
- Bạn hãy nghe hướng dẫn về việc bạn phải liên hệ với ai và giữ đúng những biện pháp phòng ngừa nào để không lây nhiễm cho người khác.
- Xin bạn chớ đến phòng khám mà không hẹn trước. Đó là cách để bạn tự bảo vệ mình và bảo vệ người khác!
- Bạn hãy tránh những tiếp xúc không cần thiết với người khác và nếu có thể hãy ở yên trong nhà.

Có vắc-xin phòng bệnh không?

Hiện nay vẫn chưa có biện pháp phòng ngừa virus corona chủng mới. Các nơi đang cố gắng hết sức để có vắc-xin phòng bệnh.

Các biện pháp chủng ngừa khác có giúp ích gì không?

Các biện pháp chủng ngừa các bệnh đường hô hấp khác không chống được virus corona.

Nhưng chúng có thể ngăn ngừa các bệnh truyền nhiễm đường hô hấp khác, ví dụ bệnh cúm hoặc bệnh viêm phổi do phế cầu khuẩn. Tức là các biện pháp chủng ngừa khác cũng góp phần tránh bị nhiễm một lúc hai bệnh.

Hàng hóa nhập khẩu có truyền bệnh không?

Ở hàng hóa, bưu phẩm hoặc hành lý không được biết có nguy cơ lây nhiễm. Với các đồ vật trong môi trường trực tiếp xung quanh người bệnh cần chú ý giữ vệ sinh.

Có cần khẩu trang không?

Không đủ bằng chứng xác nhận việc che mũi-miệng về nguyên tắc làm giảm nguy cơ lây nhiễm cho người khỏe. Quang trọng hơn nhiều là việc giữ đúng các quy tắc vệ sinh phòng hộ, ví dụ khi ho và hắt hơi hoặc rửa tay. Ai đã bị lây thì có thể dùng khẩu trang hoặc khẩu trang y tế để làm giảm bớt nguy cơ lây cho người khác. Người bị nhiễm không có triệu chứng cũng có thể lây cho người khác. Có những tình huống không thể giữ đúng khoảng cách 1,5 mét, khi ấy việc đeo phòng xa khẩu trang tự may có thể góp phần hạn chế lây lan SARS-CoV-2.

Chú ý: Thay khẩu trang khi bị ẩm. Bởi khẩu trang nhanh bị ẩm không ngăn được virus.

* Bạn có thể tìm thông tin về Sở y tế địa phương của bạn trong trang mạng www.rki.de/mein-gesundheitsamt

Khi thấy có triệu chứng bạn hãy liên lạc với bác sĩ của mình. Nếu không liên lạc được, bạn hãy gọi cho Dịch vụ trực y tế. Dịch vụ này có thể gọi cả ban đêm, cuối tuần và ngày lễ, trên khắp nước Đức qua số điện thoại 116 117.

Có cần sử dụng chất sát trùng không?

Rửa tay thường xuyên và kỹ lưỡng về cơ bản đã có tác dụng bảo vệ hiệu quả chống bệnh truyền nhiễm. Nếu xung quanh có những người đặc biệt dễ lây nhiễm, thì sát trùng tay cũng tốt.

Tôi cần chú ý đến điều gì trong nơi ở tập thể?

Bạn đến từ một vùng nguy cơ cao, bạn thấy mình có các triệu chứng bệnh, hay bạn có tiếp xúc với một người đã xác nhận là nhiễm virus corona? Nếu bạn ở trong trại tiếp nhận hay nhà tập thể, bạn hãy thông báo cho lãnh đạo trại hoặc người phụ trách biết. Bạn cũng phải báo cho trường phổ thông, trường học tiếng và chỗ học nghề hoặc chỗ làm việc của bạn biết.

Khi nào cần có các biện pháp cách ly chống dịch?

Khi bạn đã có xác nhận nhiễm virus corona. Khi bạn có tiếp xúc gần gũi với một người bị nhiễm. Khi các cơ quan có thẩm quyền ra chỉ thị cách ly chống dịch.

Cách ly chống dịch kéo dài bao lâu?

Trong trường hợp bệnh nhẹ thời gian cách ly thường kéo dài hai tuần. Suốt thời gian này bạn phải ở trong nhà. Điều đó cũng áp dụng cho những người có tiếp xúc gần gũi với người bệnh.

Hai tuần cũng tương ứng với thời gian từ lúc nghi nhiễm virus corona chủng mới SARS-CoV-2 cho đến lúc xuất hiện triệu chứng hoặc xác nhận có virus trong mẫu dịch họng.

Khi có yêu cầu cách ly chống dịch bạn sẽ được cơ quan y tế có thẩm quyền cho biết phải làm gì khi xuất hiện triệu chứng. Ví dụ như bạn có phải đo thân nhiệt không, hoặc khi nào bãi lệnh cách ly chống dịch.

Tôi cần chú ý những gì khi phải cách ly tại nhà?

- Bạn hãy tránh tiếp xúc với những người ở cùng.
- Bạn hãy nhờ người trong gia đình, người quen hay bạn bè giúp đi chợ mua đồ và đặt trước cửa phòng bạn.
- Bạn hãy chú ý thông thoáng đều đặn căn hộ hay nhà của bạn.
- Dao nĩa, chén đĩa và vật dụng vệ sinh cá nhân không nên dùng chung với các thành viên khác trong gia đình hoặc với những người ở chung nhà. Đồ dùng và chén đĩa phải được rửa thường xuyên và kỹ lưỡng. Quần áo cũng phải giặt thường xuyên.
- Bạn hãy liên hệ với phòng khám bác sĩ nhà hay bác sĩ chuyên khoa của bạn, nếu bạn cần gấp thuốc men hay điều trị y tế.
- Bạn hãy thông báo cho bác sĩ của bạn biết, nếu bạn ho, sổ mũi, khó thở hoặc sốt.
- Bạn hãy liên hệ với các dịch vụ hỗ trợ xã hội ở địa phương, nếu bạn cần giúp đỡ trong việc chăm sóc con.

Tôi biết tìm thêm thông tin ở đâu?

Sở y tế địa phương bạn ở
cung cấp thông tin và hỗ trợ cho bạn. Bạn có thể tìm số
điện thoại của Sở y tế địa phương trong trang mạng:
www.rki.de/mein-gesundheitsamt

Bộ Y tế Liên bang (BMG)
thông tin chung về virus corona chủng mới
trên trang mạng:
www.zusammengegegencorona.de

Điện thoại tiếp dân: 030 346 465 100

Dịch vụ tư vấn cho người điếc và người khiếm thính:
Fax: 030 340 60 66-07
info.deaf@bmg.bund.de
info.gehoerlos@bmg.bund.de

Ngôn ngữ ký hiệu (gọi bằng video):
www.gebaerdentelefon.de/bmg

Viện Robert Koch (RKI)
thông tin về virus corona chủng mới trên
trang mạng của viện:
www.rki.de/DE/Home/homepage_node.html

Trung tâm Giáo dục sức khỏe Liên bang (BZgA)
tổng hợp các câu hỏi đáp hay gặp về virus corona
chủng mới trong trang:
www.infektionsschutz.de

**Bà Quốc vụ khanh chịu trách nhiệm về vấn đề
hội nhập** cung cấp thông tin bằng 18 ngôn ngữ:
www.integrationsbeauftragte.de/corona-virus

Bộ ngoại giao
thông tin về tình hình an ninh cho người đi tới
các vùng dịch:
www.auswaertiges-amt.de/de/ReiseUndSicherheit

Tổ chức Y tế Thế giới (WHO)
thông tin về tình hình toàn cầu:
www.who.int

Chịu trách nhiệm phát hành:

Ethno-Medizinisches Zentrum e.V.

E-Mail: we@covid-alliance.net

www.covid-information.org

corona-ethnomed.sprachwahl.info-data.info

www.mimi-gesundheit.de

www.mimi-gegen-gewalt.de

www.mimi.bayern

www.globalshapersmunich.org

Nguồn: BMG, RKI, BZgA

Thời điểm: 20.4.2020 · Phiên bản: 006

© Copyright Ethno-Medical Center Germany Inc.
All rights reserved.

Nội dung các trang dẫn liệu ở đây do nhà cung cấp tương ứng của
các trang đó chịu trách nhiệm.

Photo: istock/AltoClassic

Design: www.eindruck.net

In collaboration with Covid Alliance Interchange

