

Hướng Dẫn về Vi-rút Corona (Covid-19)

TIẾNG VIỆT / VIETNAMESE

Lời khuyên này dựa trên thông tin và lời khuyên về sức khỏe của NHS và đó là lời khuyên cho tất cả mọi người ở Anh, bất kể quốc gia xuất xứ.

Version 5 [01.06.2020]



Nội Dung

Hướng Dẫn về Vi-rút Corona (Covid-19)

Ai có nguy cơ cao nhiễm vi-rút Corona

Cách bảo vệ bản thân nếu bạn có nguy cơ cao

Hướng dẫn cách ly đối với các hộ gia đình có thể bị nhiễm vi-rút corona

Làm theo hướng dẫn cách ly trong bao lâu?

Khi nào tôi nên liên hệ với NHS 111?

Làm cách nào để liên hệ với NHS 111?

Điều gì sẽ xảy ra nếu tôi lo lắng về tình trạng nhập cư của mình?

Tôi có thể làm gì để giúp ngăn chặn sự lây lan của vi-rút Corona?

Hướng Dẫn về Vi-rút Corona (Covid19)

COVID-19 là loại bệnh mới có thể ảnh hưởng đến phổi và đường thở của bạn. Bệnh này do một vi-rút tên là vi-rút corona gây ra.

Mọi người nên ở nhà nhiều nhất có thể để giúp ngăn chặn sự lây lan của vi-rút corona.

Mọi người bao gồm người ở mọi độ tuổi – ngay cả khi bạn không có bất kỳ triệu chứng gì hoặc mắc các bệnh trạng khác.

Bạn có thể ra khỏi nhà:

- để đến các cửa hàng được phép mở cửa – để mua đồ như thực phẩm và thuốc, và lấy hàng hóa đặt hàng trực tuyến hoặc qua điện thoại
- để tập thể dục (hoặc dành thời gian ngoài trời, nếu bạn đang ở Anh)- đảm bảo bạn đứng cách 2 mét với những người không ở cùng hộ gia đình với bạn
- để đáp ứng bất kỳ nhu cầu y tế nào, hiến máu, tránh bị thương hoặc bệnh, trốn thoát khỏi nguy cơ bị làm hại, hoặc để cung cấp dịch vụ chăm sóc hoặc giúp đỡ người dễ bị nhiễm bệnh
- để đi làm và về nhà – nhưng chỉ khi bạn không thể làm việc tại nhà

Nếu bạn có:

- nhiệt độ cao – bạn cảm thấy nóng khi chạm vào ngực hoặc lưng
- cơn ho mới, liên tục – điều này có nghĩa là bạn đã bắt đầu ho dai dẳng
- tình trạng mắt hoặc thay đổi vị giác hoặc khứu giác bình thường của bạn (chứng mất khứu giác) - nếu bạn không thể ngửi hoặc nếm bất cứ thứ gì, hoặc nếu thấy nhiều thứ có mùi hoặc vị khác với bình thường

Bạn nên ở nhà và làm theo **hướng dẫn cách ly dành cho hộ gia đình có thể bị nhiễm vi-rút corona**.

Việc tụ tập ở nơi công cộng bị hạn chế:

- Nếu bạn sống ở **Anh** và **Bắc Ai-len**, bạn được phép gặp gỡ nhóm tối đa 6 người đến từ các hộ gia đình khác.
- Nếu bạn sống ở **Wales**, các thành viên từ hai hộ gia đình có thể gặp nhau tại địa phương (trong bán kính 5 dặm)
- Nếu bạn sống ở **Scotland**, các thành viên từ hai hộ gia đình có thể gặp nhau miễn là nhóm của bạn không quá 8 người
- Việc tụ tập này phải tiến hành chỉ ở phía ngoài hoặc trong vườn riêng, trong khi vẫn duy trì việc dẫn cách xã hội và giữ khoảng cách 2 mét

Điều quan trọng là bạn phải tuân theo hướng dẫn này, bạn có thể bị phạt nếu không tuân thủ.

Cảnh sát, nhân viên di trú, và quân đội có thể đóng vai trò thực thi các biện pháp sức khỏe công cộng, cũng như đảm bảo thực phẩm và các nhu yếu phẩm khác được cung cấp cho người dễ bị nhiễm bệnh.

Vì vi-rút corona nên yêu cầu báo cáo làm bảo lãnh nhập cư tạm thời được hoãn lại. Bạn sẽ nhận được một tin nhắn văn bản SMS với các thông tin chi tiết về ngày báo cáo tiếp theo. Để biết thêm thông tin về những thay đổi trong hệ thống tị nạn, nhấp vào đây:

<https://www.refugeecouncil.org.uk/latest/news/changes-to-home-office-asylum-resettlement-policy-and-practice-in-response-to-covid-19/>

Ai có nguy cơ cao nhiễm vi-rút corona

Vi-rút corona khiến bất kỳ ai cũng có thể rơi vào tình trạng bị bệnh nặng, nhưng có một số người có nguy cơ mắc bệnh cao hơn. Ví dụ, bạn có thể có nguy cơ nhiễm vi-rút corona cao hơn nếu bạn:



đã cấy ghép nội tạng



đang tiếp nhận một số loại điều trị ung thư



bị ung thư máu hoặc ung thư tủy xương, chẳng hạn như ung thư bạch cầu



bị tình trạng phổi nghiêm trọng, chẳng hạn như xơ nang hoặc bệnh hen nghiêm trọng



bị tình trạng khiến bạn có thể dễ nhiễm bệnh hơn



đang dùng thuốc làm suy yếu hệ miễn dịch



đang mang thai và có tình trạng tim nghiêm trọng

Nếu bạn nghĩ rằng mình thuộc một trong các danh mục nguy cơ cao này và bạn không nhận được thư từ nhóm chăm sóc sức khỏe của mình chậm nhất vào **Chủ Nhật ngày 29 tháng 3 năm 2020** hoặc không được Bác Sĩ Đa Khoa (GP) (bác sĩ) của mình liên lạc, bạn nên thảo luận các mối quan ngại với GP (bác sĩ) của mình hoặc bác sĩ lâm sàng tại bệnh viện. Nếu bạn không có GP, hãy liên hệ với DOTW UK để được hỗ trợ: **0808 1647 686** (đây là số điện thoại miễn phí) hoặc qua email clinic@doctorsoftheworld.org.uk

Cách bảo vệ bản thân nếu bạn có nguy cơ cao

Nếu bạn có các triệu chứng phát triển của COVID-19 chẳng hạn như cơn ho mới, liên tục hoặc sốt, hãy tìm kiếm lời khuyên y tế bằng dịch vụ vi-rút corona trực tuyến NHS 111 hoặc gọi NHS 111. Hãy thực hiện ngay khi bạn có các triệu chứng.

Nếu bạn có nguy cơ cao nhiễm bệnh nghiêm trọng từ vi-rút corona, có một số điều bạn nên làm để tránh bị nhiễm bệnh.

Những điều này bao gồm:

- không ra khỏi nhà – bạn không nên ra ngoài để mua sắm hoặc lấy thuốc
 - Nếu bạn sống ở **Anh** và **Bắc Ailen**, bạn có thể dành thời gian ở ngoài với các thành viên hộ gia đình bạn, hoặc nếu bạn sống một mình, với một người trong hộ gia đình khác – giữ khoảng cách 2 mét với những người khác
 - Nếu bạn sống ở **Wales**, bạn có thể ra ngoài tập thể dục – giữ khoảng cách 2 mét với những người khác
- không tham gia bất kỳ buổi tụ họp nào (kể cả với bạn bè và gia đình trong không gian riêng)
- cách xa những người khác trong nhà ít nhất 2 mét (3 bước) nhiều nhất có thể
- tránh xa những người không khỏe hoặc có biểu hiện triệu chứng của vi-rút corona

Nhờ bạn bè, gia đình hoặc hàng xóm mua sắm và lấy thuốc cho bạn. Họ nên để đồ ở bên ngoài cửa nhà bạn.

Nếu bạn cần trợ giúp cung cấp các nhu yếu phẩm như thực phẩm, bạn có thể đăng ký để nhận hỗ trợ về vi-rút corona tại đây:

- Nếu bạn sống ở **Anh**: <https://www.gov.uk/coronavirus-extremely-vulnerable>
- Nếu bạn sống ở **Bắc Ai-Len**: <https://www.adviceni.net/eform/submit/covid-support-referral>
- Nếu bạn sống ở **Scotland**, gọi 0800 111 4000
- Nếu bạn sống ở **Wales**, bạn nên ghi thông tin liên hệ chi tiết trong thư của mình

Đọc lời khuyên đầy đủ về việc bảo vệ bản thân nếu bạn có nguy cơ cao bị nhiễm vi-rút corona trên GOV.UK: <https://www.gov.uk/government/publications/guidance-on-shielding-and-protecting-extremely-vulnerable-persons-from-covid-19>

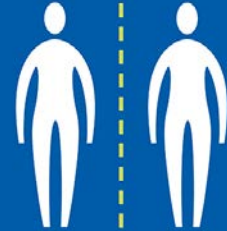
Hướng dẫn cách ly đối với các hộ gia đình có thể bị nhiễm vi-rút corona



Không đi làm, đi học, đến phòng khám của GP, nhà thuốc hoặc bệnh viện



Sử dụng các phương tiện riêng, hoặc làm sạch sau mỗi lần sử dụng



Tránh tiếp xúc gần với người khác



Nhờ giao thức ăn và thuốc đến cho bạn



Không tiếp khách



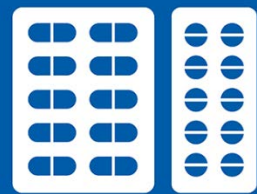
Ngủ một mình, nếu có thể



Thường xuyên rửa tay của bạn



Uống nhiều nước



Uống paracetamol để giúp giảm các triệu chứng của bạn

Hỏi về việc xét nghiệm vi-rút Corona sớm ngay khi bạn có những triệu chứng (bạn cần hoàn thành xét nghiệm trong 5 ngày đầu tiên): <https://www.nhs.uk/ask-for-a-coronavirus-test>. Bạn cần đưa thông tin liên lạc của bạn và có điện thoại di động hoạt động để nhận được kết quả xét nghiệm thông qua tin nhắn điện thoại.

Tìm hiểu thêm tại: <https://www.gov.uk/government/publications/covid-19-stay-at-home-guidance>

Làm theo hướng dẫn cách ly trong bao lâu?

- Bất cứ ai có triệu chứng nên ở nhà và cách ly trong ít nhất 7 ngày.
- Nếu bạn sống cùng người khác, họ cũng nên ở nhà và cách ly trong ít nhất 14 ngày, để tránh lây lan bệnh ra bên ngoài nhà.
- Nhưng, nếu bất cứ ai trong nhà bạn có triệu chứng, họ nên ở nhà và cách ly trong 7 ngày kể từ ngày họ khởi phát các triệu chứng. Ngay cả khi điều đó có nghĩa là họ phải ở nhà lâu hơn 14 ngày.
- Nếu bạn sống cùng một người từ 70 tuổi trở lên, có bệnh trạng từ lâu, đang mang thai hoặc có hệ miễn dịch yếu, hãy cố gắng tìm một nơi khác để họ ở trong 14 ngày.
- Nếu bạn phải ở nhà cùng nhau, hãy cố gắng tránh xa nhau nhiều nhất có thể.

Khi nào tôi nên liên hệ với NHS 111?

- bạn cảm thấy ốm yếu đến mức bạn không thể làm bất cứ điều gì bạn thường làm, chẳng hạn như xem TV, sử dụng điện thoại, đọc sách hoặc ra khỏi giường
- bạn cảm thấy bạn không thể đối phó với các triệu chứng của bạn ở nhà
- tình trạng của bạn trở nên xấu đi
- triệu chứng của bạn không cải thiện hơn sau 7 ngày

Làm cách nào để liên hệ với NHS 111?

Bạn có thể sử dụng dịch vụ vi-rút corona trực tuyến NHS 111 (<https://111.nhs.uk/covid-19>) để tìm hiểu điều cần làm tiếp theo. Nếu bạn không thể truy cập các dịch vụ trực tuyến, bạn có thể gọi 111 (đây là số gọi miễn phí). Bạn có thể yêu cầu một thông dịch viên cho ngôn ngữ của bạn.

Điều gì sẽ xảy ra nếu tôi lo lắng về tình trạng nhập cư của mình?

Khách thăm nước ngoài tới Anh quốc, kể cả những người không có giấy phép cư trú tại Anh quốc, sẽ không phải trả phí cho:

- xét nghiệm vi rút Corona (kể cả nếu kết quả xét nghiệm cho thấy quý vị không có vi rút)
- Chữa trị vi rút Corona – nếu quý vị bắt đầu chữa trị và sau đó kết quả xét nghiệm cho thấy quý vị không có vi rút Corona, thì quý vị có thể phải trả phí cho bất kỳ chữa trị nào quý vị đã nhận được sau khi có kết quả xét nghiệm

Không cần phải kiểm tra cư trú nếu quý vị chỉ xét nghiệm hoặc chữa trị vi rút Corona.

Tôi có thể làm gì để giúp ngăn chặn sự lây lan của vi-rút Corona?

- Hãy chắc chắn rằng bạn rửa tay thường xuyên, sử dụng xà phòng và nước, trong ít nhất 20 giây
- Làm theo lời khuyên về việc cảnh giác và an toàn
- Nếu có thể, hãy sử dụng đồ che mặt trong một không gian kín, nơi bạn khó có thể giữ khoảng cách tiếp xúc 2 mét với những người không sống cùng bạn, chẳng hạn như giao thông công cộng và các cửa hàng nhỏ

Để biết thêm thông tin:

- Hướng Dẫn của NHS <https://www.nhs.uk/conditions/coronavirus-covid-19/>
- Hướng Dẫn của WHO: <https://www.who.int/news-room/q-a-detail/q-a-coronaviruses>