

Những điều dân Alaska cần biết về COVID-19

Cập nhật ngày 11 tháng 5 năm 2020

Cảm ơn bạn đã giúp ngăn chặn sự lây lan của COVID-19 ở Alaska. Khi Tiểu bang Alaska giảm bớt các hạn chế và mở lại nền kinh tế, điều đặc biệt quan trọng là mọi người phải tiếp tục với các biện pháp phòng ngừa căn bản.

Nếu tất cả chúng ta làm việc cùng nhau, chúng ta có thể giữ số lượng nhiễm COVID-19 ở mức thấp để mọi người có thể quay lại làm việc và bắt đầu ra ngoài cộng đồng nhiều hơn. Nếu số lượng các trường hợp bắt đầu tăng lên, các hạn chế có thể cần phải được phục hồi. Vì vậy, xin vui lòng, tất cả mọi người hãy làm phần của bạn!

Mỗi người dân Alaska nên tiếp tục:

- Ở nhà khi bạn bị ốm! Tại dấu hiệu đầu tiên, bạn có thể bị ốm, hãy tự mình tách ra khỏi những người khác và liên hệ với nhà cung cấp dịch vụ chăm sóc sức khỏe tại địa phương để xét nghiệm.
- Rửa tay thường xuyên bằng xà phòng và nước ấm trong 20 giây.
- Tránh chạm vào mắt, mũi và miệng.
- Tránh tiếp xúc gần với các thành viên không ở chung nhà. Không bắt tay hay ôm.
- Hạn chế các chuyến đi ra ngoài nhà, đặc biệt nếu các thành viên trong gia đình bạn có nguy cơ mắc bệnh nặng.
- Khi bạn đi ra ngoài, hãy tránh xa người khác sáu feet và che mặt bằng vải khi bạn không thể giữ khoảng cách vật lý an toàn với người khác (cửa hàng, đường mòn, không gian công cộng).
- Giữ nhóm xã hội của bạn nhỏ. Hạn chế liên lạc bên ngoài hộ gia đình của bạn.

Hãy chắc chắn rằng bạn biết tên của bất kỳ ai mà bạn đã ở gần (trong vòng sáu feet trong khoảng 10 phút trở lên) trong trường hợp bạn bị bệnh. Điều này sẽ giúp các quan chức y tế công cộng liên hệ với những người khác để ngăn chặn sự lây lan của căn bệnh này.

Thử nghiệm cho COVID-19 đã mở rộng ở Alaska và hiện có sẵn ở nhiều cộng đồng trên toàn tiểu bang. Nếu bạn đang bị mắc phải các triệu chứng, ngay cả những người nhẹ - hãy tự cô lập ngay lập tức và gọi bác sĩ, y tá sức khỏe cộng đồng địa phương, hoặc tổ chức y tế của bộ lạc để hỏi về xét nghiệm. Đừng đi đến một phòng khám hoặc bệnh viện mà không gọi trước. Điều này cho phép cơ sở thực hiện các biện pháp phòng ngừa để bảo vệ nhân viên của họ và các bệnh nhân khác. Hãy liên hệ với nhà cung cấp dịch vụ chăm sóc sức khỏe của bạn ngay lập tức nếu bạn nghi ngờ nhiễm COVID-19 để giúp ngăn ngừa sự lây lan của căn bệnh này ở Alaska. Khi ai đó xét nghiệm dương tính với COVID-19, Bộ phận Dịch Tễ học Alaska hoặc Bộ phận Điều Dưỡng Y tế Công cộng sẽ liên lạc với người thử nghiệm dương tính và những ai đã tiếp xúc với họ để tư vấn những người này liệu họ có cần phải kiểm dịch hoặc cách ly hay không.

Các triệu chứng nhiễm COVID-19 là gì? Các triệu chứng có thể xuất hiện từ sau 2 ngày đến 14 ngày nếu có tiếp xúc với vi-rút. Những người có các triệu chứng này hoặc kết hợp các triệu chứng sau có thể bị nhiễm COVID-19:

- ho
- khó thở hoặc khó thở
- sốt
- ớn lạnh
- run rẩy vì ớn lạnh
- đau cơ
- đau đầu
- đau họng
- mất nhận biết về mùi vị
- đi tiêu chảy
- mệt mỏi
- buồn nôn
- phát ban
- chảy nước mũi hoặc tăng đờm ở cổ họng (nhớt)

Các biến chứng từ COVID-19 có thể bao gồm các tình trạng nghiêm trọng, như viêm phổi hoặc suy thận, và trong một số trường hợp, tử vong.

Vi rút lây lan bằng cách nào? Vi rút corona lây lan chủ yếu từ người sang người qua các giọt nhỏ được tạo ra khi người nhiễm bệnh ho hoặc hắt hơi. Sự lây lan có nhiều khả năng hơn khi mọi người tiếp xúc gần gũi nhau (trong vòng sáu feet của ai đó trong hơn 10 phút). Nếu bạn liên hệ chặt chẽ với người đã thử nghiệm dương tính với COVID-19, hãy ở nhà, hạn chế tiếp xúc với người khác, và gọi đến nhà cung cấp dịch vụ chăm sóc sức khỏe của bạn để nói về cách theo dõi các triệu chứng và khi nào cần xét nghiệm.

Người lớn tuổi (65 tuổi trở lên), những người sống trong viện dưỡng lão, hoặc cơ sở chăm sóc dài hạn, và bất kỳ ai có tình trạng bệnh lý tiềm ẩn * cần tiếp tục nỗ lực hết sức để giảm nguy cơ tiếp xúc với COVID-19.

- Ở nhà càng nhiều càng tốt.
- Yêu cầu người khác ra ngoài mua sắm dùm cho bạn.
- Có đủ đồ gia dụng và đồ tạp hóa trong nhà - hoặc nhờ ai giao hàng.
- Theo dõi sức khỏe của bạn và liên hệ với nhà cung cấp dịch vụ chăm sóc sức khỏe tại địa phương để xét nghiệm ngay khi có dấu hiệu đầu tiên cho thấy bạn có thể bị bệnh.

* Những người có nguy cơ cao mắc bệnh nặng bao gồm những người mắc bệnh phổi hoặc gan, hen suyễn, bệnh tim, tiểu đường hoặc những người rất béo phì hoặc suy giảm miễn dịch.

Chúng ta đang với nhau trong lúc này. Tất cả chúng ta cần tiếp tục làm việc cùng nhau để ngăn chặn sự lây lan của COVID-19. Hãy tìm hiểu thêm tại coronavirus.alaska.gov.