

LƯU Ý

COVID-19: NHỮNG ĐIỀU MÀ NGƯỜI LỚN TUỔI CẦN BIẾT

COVID-19 (hay còn gọi là vi-rút Corona mới) là một vi-rút đang lan tràn trong cộng đồng của chúng ta. Nó có thể gây sốt, ho, và khó thở.

Một số người có nguy cơ mắc bệnh nặng nhiều hơn nếu họ nhiễm COVID-19:

- Người lớn tuổi từ 60 trở lên
- Người mắc bệnh tiểu đường, bệnh tim, bệnh phổi, ung thư hoặc những bệnh kinh niên khác

LÀM SAO ĐỂ GIỮ AN TOÀN:

TRÚ ẨN TẠI CHỖ: Bắt đầu từ ngày 17/3/2020, Viên Chức Y Tế Quận Alameda đã ra lệnh cho tất cả cư dân phải ở nhà trừ khi cần ra ngoài để được chăm sóc y tế, mua thực phẩm, hoặc nhu yếu phẩm. ****Người có nguy cơ cao cần phải ở nhà trừ khi họ cần được chăm sóc y tế cấp cứu. Hãy nhờ người khác mua thực phẩm và tiếp liệu.****

- Làm theo lời khuyên về sức khỏe công cộng để giữ an toàn và khỏe mạnh. Hãy bình tĩnh và chuẩn bị
- Theo dõi tin tức. Mỗi ngày đều có những thay đổi. Hãy theo dõi tin tức được cập nhật và đáng tin cậy mỗi ngày
- Thực hành nguyên tắc "giữ khoảng cách khi giao tiếp" -- giữ khoảng cách tối thiểu 6 feet giữa quý vị và người khác nếu quý vị phải ra ngoài và tránh những người bị bệnh



- Rửa tay của quý vị bằng xà phòng thường xuyên trong 20 giây
- Cố gắng không sờ vào mặt của mình
- Che miệng khi ho hoặc hắt hơi
- Dùng chất khử trùng để lau chùi nhà cửa
- Lưu trữ thực phẩm và tiếp liệu cần thiết
- Giữ thuốc men đầy đủ cho 30 ngày

CÁCH DUY TRÌ MỐI LIÊN LẠC:

- Giữ liên lạc với gia đình, bạn bè, hàng xóm, hoặc những hỗ trợ đáng tin cậy qua điện thoại hoặc email
- Nếu quý vị cảm thấy lo lắng hoặc cô đơn, hãy gọi Đường Dây BẠN HỮU để được hỗ trợ tinh thần: 800-971-0016
- Gọi cho bác sĩ hoặc phòng khám nếu quý vị bị sốt hoặc ớn lạnh, ho, hoặc khó thở. Làm theo hướng dẫn của họ một cách cẩn thận
- Gọi 911 nếu quý vị khó thở, đau ngực, hoặc cảm thấy bối rối

NGUỒN GIÚP ĐỠ:

- **Sở Y Tế Công Cộng Quận Alameda**

Email: OlderAdultCOVID19@acgov.org
www.acphd.org/2019-ncov.aspx

- **Trung Tâm Kiểm Soát và Ngăn Ngừa Bệnh Tật (CDC)**

<https://www.cdc.gov/coronavirus/2019-ncov/specific-groups/high-risk-complications.html>