



Các Câu hỏi Thường Gặp: Bệnh do Vi rút Corona 2019 (COVID-19) và Người Cao tuổi

Cập nhật ngày 8 tháng 10 năm 2020

Theo chỉ đạo của Thống đốc Larry Hogan, các cơ quan tiểu bang tiếp tục phát triển các kế hoạch phòng ngừa phối hợp và ứng phó toàn diện đối với dịch bệnh vi rút corona 2019 (COVID-19).

Bộ Y tế Maryland (MDH) sẽ liên hệ trực tiếp với mọi người dân, cung cấp các thông tin cập nhật khi tình huống này phát triển và thông tin chính xác về cách bảo vệ bản thân cũng như gia đình quý vị.

Nếu có thắc mắc về COVID-19 mà chưa được trả lời tại đây, hãy gọi cho sở y tế địa phương của quý vị hoặc quay số 2-1-1.

COVID-19 là gì?

COVID-19 là căn bệnh gây ra bởi một loại vi rút đường hô hấp được xác định lần đầu tiên ở Thành phố Vũ Hán, Tỉnh Hồ Bắc, Trung Quốc vào tháng 12 năm 2019. COVID-19 là một loại vi rút mới trước đó chưa gây ra bệnh ở người. Trên toàn thế giới, đã có hàng ngàn ca nhiễm COVID-19, gây bệnh và nhiều ca tử vong. Bệnh này đã lây lan ra nhiều nước trên thế giới, với thêm nhiều ca nhiễm bệnh hơn được báo cáo hàng ngày.

COVID-19 lây lan như thế nào?

COVID-19 được cho là lây lan chủ yếu từ người này sang người qua tiếp xúc gần, kể cả giữa những người ở gần nhau (trong vòng khoảng 6 feet/1,8 mét). Người bị nhiễm bệnh nhưng không biểu hiện triệu chứng cũng có thể lây vi rút cho người khác.

- COVID-19 lây lan phổ biến nhất khi tiếp xúc gần
 - Những người ở gần (trong vòng 6 feet) một người bị COVID-19 hoặc tiếp xúc trực tiếp với người đó là có nguy cơ lây nhiễm cao nhất
 - Khi người bị COVID-19 ho, hắt hơi, hát, nói chuyện hoặc hít thở, họ sẽ tạo ra các giọt bắn hô hấp
 - Nhiễm trùng chủ yếu do tiếp xúc với các giọt bắn hô hấp khi một người tiếp xúc gần với người bị COVID-19.

- Các giọt bắn hô hấp gây ra nhiễm trùng khi bị người ta hít vào hoặc đọng lại trên các màng nhầy, chẳng hạn như niêm mạc bên trong mũi và miệng.
- COVID-19 đôi khi có thể lây truyền qua không khí
 - Có bằng chứng cho thấy là trong một số điều kiện nhất định, người bị COVID-19 có thể đã lây nhiễm cho người khác ở cách xa hơn 6 feet/1,8 mét trong không gian kín không đủ thông gió.
 - Lượng giọt bắn và hạt nhỏ có thể lây nhiễm do người bị COVID-19 tạo ra sẽ cô đọng tập trung lại đủ để lây lan vi-rút sang người khác. Người bị nhiễm bệnh đã ở trong cùng một không gian tại cùng một thời điểm hoặc ngay sau khi người bị nhiễm COVID-19 rời đi.
 - Dữ liệu hiện có cho thấy rằng vi rút gây ra COVID-19 lây lan qua tiếp xúc gần với người bị COVID-19 phổ biến hơn nhiều so với lây truyền qua đường không khí.

Triệu chứng của COVID-19 là gì?

Các triệu chứng hoặc kết hợp các triệu chứng, có thể xuất hiện 2-14 ngày sau khi phơi nhiễm, bao gồm:

- Sốt hoặc lạnh
- Ho
- Thở gấp hoặc khó thở
- Mệt mỏi
- Đau cơ hoặc đau cơ thể
- Nhức đầu
- Mối bị mất mùi hoặc vị
- Đau họng
- Nghẹt mũi hoặc chảy nước mũi
- Buồn nôn hoặc nôn
- Tiêu chảy

Tình hình COVID-19 hiện tại ở Maryland như thế nào?

Thông tin mới nhất về công tác xét nghiệm và số ca nhiễm bệnh ở Maryland có sẵn tại coronavirus.maryland.gov. Trang này được cập nhật hàng ngày.

Vào ngày 13 tháng 5, Thống đốc Larry Hogan đã tuyên bố bắt đầu Giai đoạn Một của [‘Manh mẽ lên Maryland \(Maryland Strong\): Lộ trình Phục hồi,’](#) liên quan đến việc chuyển từ sắc lệnh Ở yên Tại nhà sang tư vấn sức khỏe cộng đồng Ở nhà An toàn Hơn và từng bước mở lại hoạt động bán lẻ, sản xuất, nhà thờ và một số dịch vụ cá nhân. Vào ngày 5 tháng 6, Maryland chuyển sang phục hồi Giai đoạn Hai với việc mở cửa lại một cách an toàn và dần dần những nơi làm việc và các doanh nghiệp không thiết yếu. Việc mở cửa lại bổ sung qua Giai đoạn Hai đã được công bố vào ngày 10 tháng 6, cho phép dịch vụ ăn uống trong nhà và vui chơi ngoài trời hoạt động lại vào ngày 12 tháng 6.

Vào Thứ Sáu, ngày 5 tháng 9, Maryland chuyển từ Giai đoạn Hai sang Giai đoạn Ba

của 'Maryland Strong (Mạnh mẽ lên Maryland): Lộ trình Phục hồi' với các hoạt động bổ sung an toàn và dần dần mở lại hầu hết các hoạt động có yêu cầu giãn cách xã hội và đeo khẩu trang. Giai đoạn Ba sẽ được triển khai theo nhiều phân đoạn với cách tiếp cận linh hoạt, dựa trên cộng đồng, trao quyền cho từng khu vực pháp lý quyết định về thời gian mở cửa trở lại. Để biết tình trạng mở lại của các khu vực pháp lý của Maryland, vui lòng truy cập vào <https://governor.maryland.gov/recovery/>.

Người cao tuổi và những người có tình trạng sức khỏe tiềm ẩn, những người dễ bị mắc bệnh nghiêm trọng do COVID-19, nên tiếp tục tránh đám đông và duy trì giãn cách xã hội cũng như đeo khẩu trang khi ra ngoài. Doanh nghiệp nên tiếp tục khuyến khích nhân viên làm việc từ xa khi có thể và những người có thể làm việc tại nhà nên tiếp tục làm việc tại nhà.

Thông tin về hoạt động phản ứng liên tục với COVID-19 của chính quyền Hogan hiện có tại <https://governor.maryland.gov/coronavirus/>.

Người cao tuổi có nguy cơ mắc bệnh COVID-19 nghiêm trọng hơn không?

Người cao tuổi (60 tuổi trở lên) và những người mắc bệnh từ trước có nguy cơ mắc bệnh nghiêm trọng cao hơn và một số trường hợp tử vong, nếu họ bị nhiễm COVID-19. Ví dụ về các bệnh mắc từ trước bao gồm: ung thư, tiểu đường, bệnh tim hoặc các tình trạng khác ảnh hưởng đến khả năng của hệ thống miễn dịch chống lại mầm bệnh.

Nếu là người lớn tuổi hoặc có một hoặc nhiều bệnh mãn tính, quý vị có thể hành động để giảm nguy cơ phơi nhiễm với COVID-19:

- Thực hiện các biện pháp phòng ngừa hàng ngày để giữ khoảng cách giữa quý vị và người khác
- Tránh xa người bị bệnh, hạn chế tiếp xúc gần và rửa tay thường xuyên bằng xà phòng và nước hoặc nước rửa tay có nồng độ cồn ít nhất 60%
- Càng tránh xa đám đông càng tốt

Có nên đeo khẩu trang không?

Ngày 1 tháng 9, Thống đốc Hogan công bố bản sửa đổi bổ sung thêm cho sắc lệnh phải đeo khẩu trang trên toàn tiểu bang có hiệu lực từ ngày 18 tháng 4. Tất cả cư dân Maryland trên 5 tuổi nên tiếp tục đeo khẩu trang ở khu vực sinh hoạt chung trong nhà, cửa hàng bán lẻ, khu vực ngoài trời khi không thể duy trì giãn cách xã hội và trên phương tiện giao thông công cộng. Yêu cầu phải đeo khẩu trang cũng áp dụng tại phòng mạch bác sĩ và nha sĩ, bệnh viện, nhà thuốc và phòng thí nghiệm; ùng như tại nơi làm việc ở bất kỳ khu vực nào có khả năng tương tác với những người khác, như khu vực chung của khu văn phòng cho thuê. Khẩu trang phải che kín cả mũi và cằm để bảo vệ khỏi bị nhiễm trùng một cách hiệu quả. Xem sắc lệnh này tại <https://governor.maryland.gov/wp-content/uploads/2020/09/Gatherings-12th-AMENDED-9.1.20.pdf>

Khẩu trang có thể được làm từ đồ gia dụng và bao gồm cả việc đeo khăn quàng cổ hoặc khăn rằn che mũi và miệng. CDC đã có hướng dẫn và chỉ dẫn chi tiết về các loại khẩu trang tự chế có sẵn tại <https://www.cdc.gov/coronavirus/2019-ncov/prevent-getting-sick/diy-cloth-face-coverings.html>

Không đeo khẩu trang cho trẻ nhỏ dưới 2 tuổi, người bị khó thở hoặc bất tỉnh, mất khả năng hoặc không thể tháo khẩu trang nếu không có sự trợ giúp. Người khuyết tật không thể đeo khẩu trang được cung cấp trang thiết bị phù hợp theo Đạo luật Người Mỹ Khuyết tật.

Khẩu trang được khuyên dùng không phải là khẩu trang phẫu thuật hoặc khẩu trang N-95. Đó là những tiếp liệu quan trọng phải tiếp tục ưu tiên cho nhân viên y tế và lực lượng phản ứng y tế tuyến đầu khác, theo hướng dẫn hiện tại của CDC. CDC cũng khuyến cáo nên tránh dùng khẩu trang có lỗ thông khí.

Tôi có nên hủy kế hoạch đi du lịch không?

MDH đã ban hành thông tin tư vấn sức khỏe cộng đồng khi đi ra ngoài tiểu bang. Thông tin tư vấn này khuyến cáo người dân Maryland không nên đi đến các tiểu bang có tỷ lệ dương tính từ 10% trở lên. Bất kỳ người nào đến từ các tiểu bang này phải được xét nghiệm và tự cách ly trong khi chờ kết quả.

Thông tin tư vấn sức khỏe cộng đồng này áp dụng cho tất cả các hình thức đi lại cá nhân, gia đình hoặc vì công việc. Cư dân Maryland được khuyến cáo nên hoãn lại hoặc hủy các chuyến đi đến những khu vực này cho đến khi tỷ lệ dương tính của họ giảm xuống. Xem thông tin tư vấn đi lại này tại

<https://phpa.health.maryland.gov/Documents/07.29.2020%20-%20MDH%20Notice%20-%20Out%20of%20State%20Travel%20Advisory.pdf>.

Tại thời điểm này, CDC cảnh báo rằng việc đi lại sẽ làm tăng cơ hội bị nhiễm và lây lan COVID-19. Ở nhà là cách tốt nhất để bảo vệ bản thân và những người khác khỏi bị nhiễm COVID-19.

CDC cảnh báo: Quý vị có thể bị nhiễm COVID-19 trong chuyến đi của mình. Quý vị có thể cảm thấy khỏe và không có bất kỳ triệu chứng nào, nhưng vẫn có thể lây lan COVID-19 cho người khác. Quý vị và những người đi cùng (kể cả [trẻ em](#)) có thể lây lan COVID-19 cho những người khác, bao gồm gia đình, bạn bè và cộng đồng của mình trong vòng 14 ngày sau khi quý vị phơi nhiễm với vi rút.

Không đi du lịch nếu [quý vị bị bệnh](#) hoặc [nếu quý vị đã ở gần người khác bị COVID-19 trong 14 ngày qua](#). Không đi cùng với người bị bệnh.

Nếu quý vị cần phải đi lại thì cần:

- Tránh tiếp xúc với người bệnh.
- Mang khẩu trang ở nơi công cộng.
- Tránh sờ lên mắt, mũi hoặc miệng bằng tay chưa rửa sạch.
- Rửa tay thường xuyên bằng xà phòng và nước trong ít nhất 20 giây. Nếu không có xà phòng và nước thì hãy sử dụng chất khử trùng tay có chứa ít nhất 60% cồn.
- Đặc biệt quan trọng là phải rửa sạch tay sau khi đi vệ sinh; trước khi ăn; và sau khi ho, hắt hơi hoặc xì mũi.
- Tránh đi du lịch nếu quý vị bị bệnh.

Người có nguy cơ cao bị mắc bệnh nghiêm trọng cũng được khuyến cáo nên tránh đi

máy bay nếu không cần thiết.

CDC khuyến cáo khách du lịch [trì hoãn tất cả các chuyến du lịch bằng đường biển trên toàn thế giới](#).

Hãy truy cập trang web tư vấn du lịch của CDC để xem các cảnh báo du lịch hiện tại nếu quý vị đang lên kế hoạch một chuyến đi nước ngoài:

<https://www.cdc.gov/coronavirus/2019-ncov/travelers/index.html>.

Tôi có thể chuẩn bị gì trong tình hình dịch COVID-19?

Người cao tuổi nên chuẩn bị theo những cách sau:

- Kiểm tra thuốc theo toa thường dùng của mình để đảm bảo quý vị có nguồn cung cấp thuốc đầy đủ; mua lại toa thuốc nếu cần
- Có đầy đủ các loại thuốc không kê toa và các tiếp liệu y tế khác, bao gồm thuốc giảm đau, thuốc trị dạ dày, thuốc ho và thuốc cảm cúm
- Có sẵn đủ đồ gia dụng, đồ tạp hóa và nước uống để quý vị chuẩn bị sẵn sàng ở yên tại nhà
- Xem xét các cách nhận thức ăn được mang đến nhà thông qua các nguồn gia đình, xã hội hoặc các nguồn có sẵn trên thị trường nếu quý vị bị buộc phải ở nhà lâu hơn so với nguồn tiếp liệu của mình
- Giữ liên lạc với người khác qua điện thoại hoặc email; quý vị có thể cần yêu cầu giúp đỡ từ bạn bè, gia đình, hàng xóm, nhân viên y tế cộng đồng, v.v... nếu quý vị bị bệnh
- Xác định người có thể chăm sóc mình nếu người chăm sóc của quý vị bị bệnh
- Thực hành giãn cách xã hội — giữ khoảng cách giữa mình và người khác

Rửa tay sau khi cất đồ tạp hóa, sờ vào tiền hoặc xử lý bất cứ đồ vật gì đến từ bên ngoài nhà. Rửa tay thường xuyên bằng xà phòng và nước trong ít nhất 20 giây, đặc biệt là sau khi xì mũi, ho hoặc hắt hơi hoặc ở nơi công cộng. Yêu cầu bất cứ ai đến nhà quý vị đều phải để rửa tay ngay khi vào.

Sử dụng các sản phẩm tẩy rửa có trên thị trường để vệ sinh thường xuyên các điểm tiếp xúc nhiều, bao gồm:

- Gậy, tay nắm khung tập đi, tay vịn xe lăn, tay đẩy và tay phanh
- Tay vịn và tay nắm ghế vệ sinh, vòi nước, tay nắm cửa và tay cầm tủ lạnh
- Tay cầm/tay nắm và hộp thuốc
- Điện thoại, điều khiển từ xa và công tắc đèn

Giãn cách xã hội là gì?

Cách tốt nhất để làm chậm sự lây lan của COVID-19 là thông qua "giãn cách xã hội", có nghĩa là tránh tiếp xúc gần với người khác. Giãn cách xã hội có thể bằng nhiều hình thức, tùy thuộc vào lối sống của quý vị và gia đình hoặc hoàn cảnh sống của quý vị. Giãn cách xã hội có thể bao gồm các thói quen và các bước sau đây:

- Tránh bắt tay, ôm và các kiểu chào thân mật khác
- Tránh đi lại không cần thiết (nhà cung cấp dịch vụ chăm sóc sức khỏe có thể có hướng dẫn cụ thể cho tình huống của quý vị)

- Tránh đám đông, đặc biệt là ở nơi ít thông thoáng
- Tránh những việc lặt vặt không cần thiết — xem xét các cách để có được những thứ thiết yếu, như thực phẩm và đồ dùng gia đình khác, giao đến qua các dịch vụ giao hàng, qua mạng xã hội hoặc gia đình

Đối với người cao tuổi, giãn cách xã hội là đặc biệt quan trọng vì họ thuộc nhóm có nguy cơ cao. Chúng tôi khuyến cáo những người có nguy cơ cao bị nhiễm bệnh nặng do COVID-19 hãy ở nhà càng nhiều càng tốt.

Trong khi giãn cách xã hội và tự cách ly là cần thiết để hạn chế và kiểm soát sự lây lan của bệnh, thì kết nối xã hội là rất quan trọng. Các nguồn lực ảo có thể hữu dụng và nên được sử dụng trong thời gian này. Nói chuyện với bạn bè và gia đình qua điện thoại hoặc qua video để duy trì kết nối.

Tôi nên làm gì nếu nghĩ là mình bị bệnh COVID-19?

Nếu quý vị có bất kỳ triệu chứng nào của COVID-19, thì hãy gọi cho nhà cung cấp dịch vụ chăm sóc sức khỏe của mình và hỏi về các bước tiếp theo. Nếu quý vị không có nhà cung cấp dịch vụ chăm sóc sức khỏe, thì hãy liên hệ với sở y tế địa phương của mình.

Tôi có thể làm gì để trợ giúp cho người cao tuổi?

- Biết những loại thuốc mà người thân lớn tuổi của quý vị đang dùng và liên lạc với họ để hỏi xem họ có cần lấy thêm thuốc hay bổ sung tiếp liệu y tế không
- Kiểm tra thường xuyên với những người bạn hoặc thành viên lớn tuổi trong gia đình qua email hoặc điện thoại để xem họ có cần hỗ trợ, thực phẩm, nước hoặc các tiếp liệu khác hay không. Luôn rửa tay và giữ khoảng cách an toàn khi đến thăm họ.
- Nếu có người thân đang sống trong một cơ sở chăm sóc, hãy theo dõi tình hình — hỏi cơ sở đó về cách thức đối phó của họ nếu bùng phát dịch và về sức khỏe của những người khác lưu trú trong đó

MDH giúp các cơ sở chăm sóc như thế nào?

MDH đang làm việc với các cơ sở chăm sóc của Maryland để đảm bảo họ đã chuẩn bị tốt cho COVID-19. MDH đã cung cấp cho các cơ sở kiến thức về các dấu hiệu và triệu chứng của COVID-19 và đã yêu cầu các cơ sở này phải đặc biệt thận trọng trong việc nhận biết và báo cáo các trường hợp tiềm ẩn COVID-19.

Vào ngày 29 tháng 4, Thống đốc Hogan đã ban hành một sắc lệnh mới để bảo vệ cư dân và nhân viên tại viện điều dưỡng, bao gồm:

- Xét nghiệm toàn bộ cư dân và nhân viên tại tất cả các viện điều dưỡng ở Maryland, bất kể họ có triệu chứng hay không. Các viện điều dưỡng sẽ được xem xét ưu tiên dựa trên sự bùng phát dịch bệnh sắp xảy ra hoặc nguy cơ đe dọa phá sản hiện tại và cách ly ngay lập tức bất kỳ nhân viên nào có kết quả xét nghiệm dương tính.
- Bắt buộc tuân thủ và hợp tác với các đội thi hành nhiệm vụ của tiểu bang.
- Đánh giá tình hình cư dân hàng ngày bởi một bác sĩ, y tá điều dưỡng, trợ lý bác sĩ hoặc y tá đã đăng ký.
- Soạn lập các kế hoạch nhân sự ứng biến để đảm bảo sự chăm sóc liên tục trong

trường hợp bùng phát bệnh dịch. Để hỗ trợ cho nỗ lực này, tiểu bang đang bổ sung các đội thi hành nhiệm vụ bằng các đội tiếp ứng mới, sẽ cung cấp nhân viên lâm sàng khẩn cấp cho các viện điều dưỡng đang gặp khủng hoảng về nhân sự.

- Cập nhật thông tin thường xuyên về các trường hợp nhiễm COVID-19 cho cư dân, đại diện cư dân và nhân viên.

Thông tin thêm về sắc lệnh này có tại <https://governor.maryland.gov/wp-content/uploads/2020/04/Nursing-Homes-Amended-4.29.20.pdf>

Vào ngày 26 tháng 6, Thống đốc Hogan đã công bố các hướng dẫn bổ sung cho các cơ sở điều dưỡng và hỗ trợ sinh hoạt bao gồm tầm soát toàn bộ và khăn che mặt cho nhân viên và khách thăm, yêu cầu xét nghiệm lại nhân viên hàng tuần và hạn chế thăm viếng.

Các cơ sở hỗ trợ sinh hoạt phải đáp ứng một loạt các điều kiện tiên quyết trước khi bắt đầu nói lỏng các hạn chế, bao gồm:

- Cơ sở không trải qua đợt bùng phát COVID-19 đang diễn ra, được định nghĩa là có một hoặc nhiều cư dân hoặc nhân viên đã bị nhiễm COVID-19.
- Không có bất kỳ trường hợp nào tại cơ sở bị nhiễm COVID-19 trong vòng 14 ngày qua.
- Phải có sẵn phương án kiểm soát toàn diện nguồn lây nhiễm, yêu cầu bất kỳ ai khác vào cơ sở đều phải đeo khẩu trang hoặc khăn che mặt trong toàn bộ thời gian khi ở trong cơ sở.
- Nhân viên phải được sử dụng đầy đủ thiết bị bảo hộ cá nhân (PPE).

Khi cơ sở đã đáp ứng các điều kiện tiên quyết, thì sẽ được phép thăm viếng trong điều kiện hạn chế:

- Khách thăm và cư dân luôn luôn phải đeo khẩu trang.
- Khách thăm và cư dân luôn luôn phải duy trì đúng biện pháp giãn cách xã hội.
- Không có bùng phát bệnh dịch tại cơ sở.
- Ngoài ra, chúng tôi đặc biệt khuyến cáo không nên cho nhiều hơn hai khách vào thăm một cư dân tại cùng một thời điểm cho mỗi lần thăm.

Xem [sắc lệnh](#) và [hướng dẫn](#) của MDH.

Hướng dẫn về hoạt động kiểm soát nhiễm khuẩn và phòng ngừa COVID-19 tại các cơ sở phục vụ người cao tuổi có sẵn tại <https://coronavirus.maryland.gov/pages/hcf-resources>.

Thông tin từ CDC cho các cơ sở chăm sóc dài hạn có sẵn tại: cdc.gov/coronavirus/2019-ncov/healthcare-facilities/prevent-spread-in-long-term-care-facilities.html.