



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

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 thế giới, COVID-19 gây ra hàng nghìn ca nhiễm ở người, gây bệnh và thậm chí tử vong ở một số trường hợp. Bệnh này đã lây lan ra toàn thế giới, với thêm nhiều ca nhiễm bệnh hơn được báo cáo hàng ngày.

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/>.

Cư dân Maryland được khuyến cáo tuân thủ tất cả các hướng dẫn y tế cộng đồng tại tiểu bang và địa phương:

- Tất cả cư dân Maryland lớn tuổi và có bệnh tiềm ẩn khiến họ có nguy cơ cao mắc COVID-19 được khuyến nên tránh đám đông
- Doanh nghiệp nên tiếp tục khuyến khích nhân viên làm việc từ xa khi có thể
- Mọi người nên tiếp tục đeo khẩu trang hoặc khăn che mặt ở những nơi công cộng, doanh nghiệp và trên phương tiện giao thông công cộng
- Cư dân Maryland nên tiếp tục thực hiện giãn cách, đứng cách sáu feet/1,8 mét khi có thể.

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

Các yếu tố nguy cơ cao mắc bệnh nghiêm trọng khi nhiễm COVID-19 là gì?

Mọi người đều có nguy cơ bị nhiễm COVID-19. Tuy nhiên, mỗi người sẽ có các triệu chứng từ nhẹ đến nặng và có thể có biến chứng khác nhau.

Người cao tuổi, 60 tuổi trở lên và những người mắc bệnh từ trước có nguy cơ bệnh lý nghiêm trọng cao hơn khi mắc 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.

Trong khi người cao tuổi và người có bệnh mắc từ trước có rủi ro cao hơn, thì các dữ liệu hiện tại của MDH cho thấy rằng đa số người nhiễm bệnh là những người lớn dưới 60 tuổi. Cư dân ở mọi độ tuổi cần phải thực hiện giãn cách xã hội để ngăn chặn sự lây lan của COVID-19.

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
- Mới bị mất mùi hoặc vị
- Đau họng
- Nghẹt mũi hoặc chảy nước mũi
- Buồn nôn hoặc nôn
- Tiêu chảy

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

Nếu quý vị bị bệnh kèm sốt, ho hoặc khó thở, hãy liên hệ với bác sĩ, đặc biệt là nếu trên 60 tuổi hoặc có bệnh mắc từ trước. Nếu quý vị không có bác sĩ, thì hãy liên hệ với sở y tế địa phương của mình. Tuân thủ các bước sau:

- Gọi bác sĩ, sở y tế địa phương hoặc phòng cấp cứu trước khi quý vị đến
- Cho họ biết các triệu chứng của quý vị, mọi hoạt động di chuyển gần đây và người tiếp xúc gần (như người trong hộ gia đình)
- Đeo khẩu trang

Điều gì sẽ xảy ra với người bị mắc COVID-19?

Đa số người bị bệnh truyền nhiễm này đều tự khỏi. Hầu hết mọi người sẽ có triệu chứng nhẹ hoặc trung bình. Hầu hết mọi người đều được khuyên nên hồi phục tại nhà và tự cô lập với người khác. Những người này nên gọi bác sĩ hoặc chuyên gia y tế nếu các triệu chứng của họ trở nặng.

Một số người mắc COVID-19 có thể bị bệnh nặng hơn và một số trường hợp tử vong. Người mắc bệnh nặng hơn do COVID-19 có thể phải nhập viện.

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; cũng 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.
- 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 tiếp xúc gần với người khác.
- 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 làm gì để tự bảo vệ và bảo vệ người khác?

Thực hiện các bước phòng ngừa hàng ngày để làm chậm sự lây lan của COVID-19:

- Thường xuyên rửa tay bằng xà phòng và nước ấm trong ít nhất 20 giây
- Sử dụng chất khử trùng tay có chứa ít nhất 60% cồn nếu không có xà phòng và nước
- Che mũi và miệng khi ho và hắt hơi bằng khăn giấy, tay áo hoặc khuỷu tay
- Tránh sờ lên mắt, mũi và miệng
- Áp dụng các bước thực hiện vệ sinh tiêu chuẩn để vệ sinh cũng như sát trùng các đồ vật và bề mặt thường xuyên chạm vào
- Thực hành giãn cách xã hội — giữ khoảng cách giữa mình và người khác và tránh đám đông
- Che miệng và mũi bằng khăn che mặt khi ở gần người khác
- Tránh tiếp xúc gần với người bị bệnh
- Nếu quý vị bị bệnh, hãy ở nhà trừ khi phải tìm bác sĩ để được chăm sóc y tế

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
- Làm việc ở nhà khi có thể
- Tránh những việc 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

Chúng tôi khuyến cáo những người có nguy cơ cao bị nhiễm bệnh nặng do COVID-19 hãy ở nhà càng nhiều càng tốt và liên hệ với bác sĩ của mình.

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.

Có vắc-xin hoặc thuốc điều trị COVID-19 cho tôi không?

Hiện chưa có vì COVID-19 là một bệnh mới. Tuy nhiên, rất nhiều chuyên gia đang tiến hành nghiên cứu. Do tất cả các loại vắc-xin mới đều cần phải thử nghiệm để chắc chắn vắc-xin đó an toàn và hiệu quả.

Hiện chưa có thuốc điều trị cụ thể cho COVID-19. Tuy nhiên, người mắc COVID-19 nên tìm kiếm biện pháp chăm sóc y tế để làm giảm sự nghiêm trọng của các triệu chứng.

Làm thế nào để chuẩn bị đối phó tốt hơn với COVID-19?

- Có đầy đủ các loại thuốc không kê toa và các tiếp liệu y tế khác, bao gồm thuốc giảm đau, thuốc trị đau dạ dày, thuốc ho và thuốc cảm cúm
- 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 nhiệt kế, khăn giấy và chất khử trùng tay trong trường hợp quý vị bị bệnh và phải hồi phục tại nhà
- Nói với người trong gia đình và người thân về cách họ sẽ được chăm sóc khi bị bệnh và những vật dụng cần thiết để chăm sóc họ tại nhà
- Có nước và thực phẩm đủ dùng cho hai tuần tại nhà

Tôi có thể được xét nghiệm COVID-19 không?

Nhà chức trách của tiểu bang khuyến cáo cư dân nên đi xét nghiệm COVID-19 nếu muốn, kể cả [người không có triệu chứng](#).

Để biết thêm thông tin về thủ thuật xét nghiệm COVID-19 và danh sách các cơ sở xét nghiệm tại Maryland, vui lòng truy cập covidtest.maryland.gov.

Bộ Y tế Maryland có xét nghiệm vi rút corona cho động vật không?

Theo hướng dẫn hiện hành của liên bang, Bộ Y tế Maryland sẽ không xét nghiệm cho động vật nuôi nói chung. Đến hiện tại, vẫn chưa có bằng chứng rằng động vật nuôi, bao gồm cả thú cưng, có thể phát tán vi rút SARS-CoV-2 (COVID-19). Do tình hình ngày càng thay đổi, các nhân viên y tế phụ trách công cộng và động vật có thể quyết định xét nghiệm các động vật cụ thể để nhằm đề phòng trước. Quyết định xét nghiệm sẽ được thực hiện phối hợp giữa các nhân viên y tế phụ trách công cộng và động vật tại địa phương, tiểu bang và/hoặc liên bang.

Để biết thêm thông tin, vui lòng truy cập vào trang web AVMA COVID-19 tại <https://www.avma.org/resources-tools/animal-health-and-welfare/covid-19>.

Có điều gì tôi cần phải biết thêm không?

Không kỳ thị người thuộc dân tộc hoặc chủng tộc cụ thể bất kỳ. Vi rút không nhắm vào con người theo nhóm dân số, dân tộc hoặc chủng tộc cụ thể.

Cập nhật thông tin và tìm kiếm thông tin từ các nguồn tin cậy, chính thức. Hãy cảnh giác với những câu chuyện, tin đồn và thông tin sai lệch có trên mạng và các nơi khác. Thông tin y tế được chia sẻ qua mạng xã hội thường không chính xác, trừ khi từ một nguồn chính thức, đáng tin cậy như CDC, MDH hoặc các sở y tế địa phương.

Có nguồn lực bổ sung nào cho các nhóm cụ thể như doanh nghiệp không?

CDC cung cấp các thông tin mới nhất về [cdc.gov](https://www.cdc.gov).

Doanh nghiệp

<https://www.cdc.gov/coronavirus/2019-ncov/specific-groups/guidance-business-response.html>

Phụ nữ Mang thai, người đang nuôi con bú và trẻ em

<https://www.cdc.gov/coronavirus/2019-ncov/specific-groups/pregnant-women.html>

Du khách

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

Cập nhật Hàng tuần

Để nhận được email hàng tuần về COVID-19, hãy nhập địa chỉ email và nhập “COVID-19” vào hộp tìm kiếm tại URL này:

https://tools.cdc.gov/campaignproxyservice/subscriptions.aspx?topic_id=USCDC_2067