

Colorado hiện đã có các trường hợp mắc COVID-19.

Các cơ quan y tế công cộng tiểu bang Colorado và địa phương đang nỗ lực để hạn chế và làm chậm việc lây lan tiềm tàng của bệnh dịch này, và tất cả người dân Colorado đều có thể giúp. Chúng tôi khuyên quý vị nên cập nhật thông tin thường xuyên bằng các nguồn thông tin đáng tin cậy, thực hiện các biện pháp hàng ngày để bảo vệ bản thân và những người mà quý vị yêu quý, và chia sẻ thông tin chính xác với hàng xóm, bạn bè và đồng nghiệp, đặc biệt là những người gặp khó khăn trong việc nhận hay hiểu thông tin.

### Luôn cập nhật thông tin thường xuyên

CO HELP: Đường dây nóng COVID-19	Các nguồn về thông tin y tế công cộng
<p>Để nhận câu trả lời bằng nhiều ngôn ngữ bao gồm Tiếng Anh, Tiếng Tây Ban Nha (Español), Tiếng Quan thoại (普通话), và các ngôn ngữ khác:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>Gọi 303-389-1687 hoặc 1-877-462-2911</li> <li>Email <a href="mailto:COHELP@RMPDC.org">COHELP@RMPDC.org</a></li> </ul> <p>Nếu quý vị có triệu chứng và cho rằng quý vị đã bị phơi nhiễm, hãy gọi điện cho một nhà cung cấp dịch vụ chăm sóc sức khỏe.</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Trang web y tế công cộng Tiểu bang: <a href="http://colorado.gov/cdphe/2019-novel-coronavirus">colorado.gov/cdphe/2019-novel-coronavirus</a></li> <li>Facebook (<a href="https://facebook.com/CDPHE">facebook.com/CDPHE</a>) và Twitter (@CDPHE)</li> <li>Trang web của CDC <a href="https://cdc.gov/coronavirus/2019-ncov">cdc.gov/coronavirus/2019-ncov</a></li> </ul>

### Thực hiện các biện pháp hàng ngày để bảo vệ bản thân và những người mà quý vị yêu quý

Có những cách hiệu quả để giảm nguy cơ cho bản thân quý vị và những người mà quý vị quan tâm.

- Thực hành vệ sinh thật tốt
  - Thường xuyên rửa thật sạch tay bằng xà phòng và nước trong ít nhất 20 giây. Nếu không có sẵn xà phòng và nước, sử dụng dung dịch rửa tay với ít nhất 60% độ cồn.
  - Che miệng khi ho và hắt hơi bằng khăn giấy, sau đó ném khăn vào thùng rác, hoặc dùng khuỷu tay trong hoặc tay áo để che miệng.
  - Tránh chạm bàn tay chưa được rửa sạch vào mắt, mũi, và miệng.
  - Nghỉ ở nhà nếu quý vị bị ốm, và để con quý vị ở nhà nếu con quý vị bị ốm.
  - Rửa sạch các bề mặt trong nhà quý vị, và các vật dụng cá nhân như điện thoại di động, sử dụng các sản phẩm làm sạch gia dụng thông thường

- Bình tĩnh và chuẩn bị sẵn sàng
  - [FEMA: Hướng dẫn chuẩn bị cho dịch COVID-19](#)
  - [CDC: Chuẩn bị cho nhà quý vị sẵn sàng cho dịch COVID-19](#)

## Những điều quan trọng cần nhớ

- Sợ hãi, căng thẳng và giận dữ là điều bình thường khi quý vị nghe về một đợt bùng phát dịch, ngay cả khi quý vị có nguy cơ mắc bệnh thấp. Hãy cẩn thận và đừng hướng sự sợ hãi và giận dữ về phía những người đã bị mắc bệnh. Tự hỏi bản thân:
  - Quý vị có nghĩ hay làm cùng những điều như vậy không nếu đây là một căn bệnh truyền nhiễm khác, như bệnh cúm?
  - Điều tôi đang làm có giúp mọi người được an toàn hơn không hay nó gây thêm sự sợ hãi và tổn hại?
- Nguy cơ nhiễm COVID-19 hoàn toàn không liên quan gì đến chủng tộc, dân tộc, hay quốc tịch. Việc đổ lỗi cho người khác sẽ không giúp ích gì cho việc chống dịch. Nhưng việc tìm kiếm và chia sẻ thông tin chính xác sẽ giúp ích.

## COVID-19 lây lan như thế nào

Bệnh này nhiều khả năng lây lan theo cùng cách lây lan của các bệnh về đường hô hấp tương tự.

- Tiếp xúc giữa người với người:
  - Quý vị chỉ bị mắc bệnh nếu phơi nhiễm với virus đó. CDC định nghĩa phơi nhiễm là ở trong vòng 6 feet (2 mét) tính từ một người bị nhiễm bệnh đã được xác nhận trong một thời gian dài.
  - Phơi nhiễm có thể xảy ra qua các giọt bắn hô hấp -- khi một người bị nhiễm bệnh ho hay hắt hơi, tương tự như cách lây lan của bệnh cúm và các bệnh đường hô hấp do virus khác.
- Các bề mặt và đồ vật bị nhiễm virus:
  - Có khả năng một người bị nhiễm COVID-19 do chạm vào bề mặt hoặc vật có virus trên đó và sau đó chạm vào miệng, mũi, hoặc có thể là mắt.
- Vì các lý do đó, những người có nguy cơ nhiễm bệnh cao là:
  - Những người đã đi tới các khu vực đang xảy ra lây nhiễm rộng rãi trong cộng đồng.
  - Những người đã tiếp xúc trực tiếp và gần với một người mắc COVID-19.

## Các triệu chứng và mức độ nghiêm trọng

- Các triệu chứng của COVID-19 bao gồm sốt, ho và khó thở.
- Bệnh này có thể bị nặng và cần phải nhập viện, nhưng hầu hết mọi người phục hồi tốt bằng cách nghỉ ngơi, uống nhiều chất lỏng, và dùng thuốc giảm đau và hạ sốt.

## Nếu quý vị bị ốm

Điều quan trọng là phải gọi điện trước khi quý vị tới phòng khám bác sĩ hoặc phòng cấp cứu để ngăn lây bệnh. Cho họ biết về các triệu chứng mà quý vị nghi ngờ là quý vị đã tiếp xúc với một người bị COVID-19 hoặc gần đây đã đi tới một quốc gia đang diễn ra lây lan cộng đồng.