

## NHỮNG GÌ BẠN CẦN BIẾT VỀ COVID-19 TRONG KHU VỰC HOUSTON

### Điểm Tổng Quát

- Mặc dù COVID-19 liên quan đến du lịch đã đến khu vực Houston, nhưng hiện tại không có bằng chứng về sự lây lan trong cộng đồng.
- Đối với công chúng nói chung, những người không tiếp xúc với vi-rút này hiện nay, nguy cơ sức khỏe từ COVID-19 vẫn còn thấp.
- Nếu bạn chưa ở gần bất kỳ ai bị COVID-19 hoặc chưa đến khu vực dịch bệnh đang diễn ra, bạn hiện không được coi là có nguy cơ nhiễm bệnh.
- Các sở y tế công cộng xác định những người liên hệ gần gũi với những bệnh nhân COVID-19 để họ có thể được cách ly, theo dõi các triệu chứng và nhanh chóng được kiểm tra, nếu cần.
- Mọi người nên thực hành thói quen vệ sinh lành mạnh thường xuyên để giúp ngăn ngừa sự lây lan của các bệnh về đường hô hấp như COVID-19, như rửa tay thường xuyên, che miệng khi ho và hắt hơi, tránh chạm tay vào mắt, mũi và miệng và ở nhà nếu bị bệnh.
- Gọi cho chuyên gia chăm sóc sức khỏe của bạn nếu bạn cảm thấy bị sốt, ho hoặc khó thở, và tiếp xúc gần gũi với người được biết là có COVID-19, hoặc nếu bạn sống hay gần đây đã đi du lịch từ một khu vực có sự lây lan liên tục của COVID-19.
- Chuyên gia chăm sóc sức khỏe của bạn sẽ làm việc với bộ phận y tế công cộng và CDC để xác định xem bạn có cần được xét nghiệm COVID-19 hay không.
- Không cần phải đến phòng cấp cứu trừ khi bạn có trường hợp khẩn cấp về y tế. Phòng cấp cứu cần có khả năng phục vụ những người có nhu cầu quan trọng nhất.
- Hầu hết những người bị COVID-19 sẽ cảm thấy như họ bị cảm lạnh hoặc cúm. Một số người sẽ phải nhập viện. Những người có nguy cơ mắc bệnh nặng nhất là người lớn tuổi hoặc có các bệnh trạng khác.
- Sở Y tế Houston và Sở Y tế công cộng Quận Harris thường xuyên điều tra và kiểm soát các bệnh truyền nhiễm và được chuẩn bị đáp ứng với COVID-19 để bảo vệ cộng đồng của chúng ta.

### Người dân Houston cần làm gì:

Người dân Houston nên tiếp tục cuộc sống hàng ngày của họ, nhưng cần thực hiện một số biện pháp phòng ngừa:

- Rửa tay thường xuyên bằng xà phòng và nước ít nhất 20 giây. Sử dụng chất khử trùng tay khi bạn không thể rửa tay.
- Tránh dùng tay chạm vào mắt, mũi và miệng.



- Che miệng khi ho và hắt hơi bằng khăn giấy và vứt khăn giấy đi. Nếu bạn không có khăn giấy, hãy dùng khuỷu tay áo. Không dùng tay để che miệng khi ho và hắt hơi.
- Tránh tiếp xúc gần với người bị bệnh.
- Ở nhà khi bạn bị bệnh và giữ trẻ em ở nhà khi chúng bị bệnh.
- Làm sạch và khử trùng các đồ vật và bề mặt thường xuyên chạm vào.
- Tiêm phòng cúm. (Mặc dù mũi tiêm phòng cúm không bảo vệ chống lại COVID-19, nhưng hiện nay vẫn là mùa cúm.)
- Nếu bạn bị sốt, ho hoặc khó thở, và gần đây đã đi du lịch đến một khu vực có sự lây lan của coronavirus hoặc tiếp xúc gần với một người gần đây đã đi đến bất kỳ khu vực này, hãy đến khám với bác sĩ của bạn. Gọi trước để cho họ biết về các triệu chứng và lịch sử du lịch của bạn.
- Nếu bạn có những triệu chứng kể trên, nhưng không có tiền sử du lịch, hãy ở nhà và gọi bác sĩ của bạn
- Nhận chăm sóc sức khỏe không phải là một lợi ích công cộng được xác định bởi chương trình gánh nặng xã hội.
- Nếu một người không có bảo hiểm y tế hoặc chuyên gia chăm sóc sức khỏe, họ có thể gọi [FQHC \(Federally Qualified Health Centers\)](#) cho các nhu cầu không khẩn cấp và đến phòng cấp cứu trong trường hợp khẩn cấp.
  - Cơ quan FQHC cung cấp các dịch vụ chăm sóc sức khỏe, ngay cả khi bạn không có bảo hiểm y tế. Bạn chỉ trả những gì trong khả năng, dựa trên thu nhập của bạn.
  - Cơ quan FQHC không từ chối phục vụ vì không có khả năng thanh toán. Có nhiều địa điểm FQHC trong khu vực Houston.

### Những gì người dân Houston không cần làm:

- Người dân Houston hiện tại không cần phải giới hạn việc đi lại trong thành phố.
- Người dân Houston hiện tại không cần phải tránh các cuộc tụ họp công cộng và giao thông công cộng.
- Người dân Houston hiện tại không cần phải thay đổi bất cứ điều gì về nơi họ mua thức ăn hoặc cách thức mà thức ăn được chuẩn bị.
  - Không cần phải đeo khẩu trang nếu bạn không bị bệnh. Khẩu trang chỉ được khuyến nghị nếu được hướng dẫn bởi chuyên gia chăm sóc sức khỏe.
  - Mọi người đeo khẩu trang bảo vệ vì nhiều lý do, bao gồm dị ứng theo mùa, ô nhiễm hoặc bảo vệ những người xung quanh khỏi cảm lạnh thông thường. Họ không nên là mục tiêu bị quấy rối vì đeo khẩu trang.

Các bản cập nhật COVID-19 dành riêng cho Houston, các thông tin chính, câu hỏi thường gặp, tài liệu liên lạc, kiểm soát tin đồn, lời khuyên cho việc chuẩn bị khẩn cấp và nhiều thông tin khác tại [HoustonEmergency.org](https://HoustonEmergency.org).

*Updated: March 5, 2020*

