

Bệnh do vi-rút corona (COVID-19)

LỜI KHUYÊN CHO NGƯỜI LỚN TUỔI

COVID-19 là một bệnh nghiêm trọng có thể khiến bạn bị ốm nặng, đặc biệt nếu bạn đang có các vấn đề sức khỏe khác, như tăng huyết áp, tiểu đường và bệnh tim.

BỆNH LÂY LAN NHƯ THẾ NÀO

Từ người sang người qua những giọt nhỏ bắn ra khi ho hoặc hắt hơi.

Vi-rút lây truyền qua:



Hít thở phải các giọt này.



Chạm vào các bề mặt có các giọt này và sau đó chạm vào mắt, mũi hay miệng.

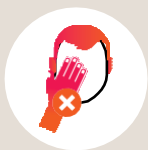


Vi rút đường hô hấp có thể truyền qua việc bắt tay với một người có vi-rút rồi sau đó chạm vào mắt, mũi và mồm bạn.

BẢO VỆ BẠN VÀ MỌI NGƯỜI



Rửa tay thường xuyên hơn, mỗi lần rửa trong vòng ít nhất 20 giây. Rửa tay bằng xà phòng và nước, nếu không có thì dùng dung dịch rửa tay có cồn.



Tránh chạm vào mắt, mũi và miệng.



Đảm bảo rằng bạn ho hay hắt hơi vào khăn giấy (hoặc tay áo nếu không có khăn giấy). Vứt khăn giấy đã dùng vào sọt rác.



Tránh tiếp xúc với người khác càng nhiều càng tốt, bằng cách ở trong nhà. Nếu bạn cần ra ngoài, tránh các nhóm đông người và giữ khoảng cách với người đang ho hoặc hắt hơi ít nhất 2 mét.



Bạn vẫn có thể tiếp tục uống thuốc để điều trị các vấn đề sức khỏe khác mà mình đang có. Đảm bảo rằng bạn có nguồn thuốc để sử dụng lâu hơn bình thường.



Tự cách ly tại nhà nếu bạn cảm thấy không khỏe và có triệu chứng sốt, ho khan hay khó thở. Yêu cầu người nhà, bạn bè hoặc người chăm sóc không đến thăm viếng, trừ trường hợp bắt buộc phải đem thức ăn hay thuốc, hoặc giúp bạn các công việc thiết yếu như mặc quần áo.



Nếu cảm thấy không khỏe, hãy tìm kiếm trợ giúp y tế. Hãy kiểm tra trước xem cơ sở y tế gần nhất có tiếp nhận bệnh nhân nghi nhiễm COVID-19 hay không hoặc về tìm hiểu những gì bạn cần làm để được xét nghiệm hay chữa trị.

Để biết thêm lời khuyên, truy cập
www.helpage.org/covid19-guidance-and-advice-for-older-people