

Danh sách những việc cần làm để phòng ngừa COVID-19 dành cho người cao tuổi và người có bệnh lý nền mãn tính ở tiểu bang Ohio

Bảo vệ chống lại COVID-19

Nhóm đối tượng có nguy cơ cao hơn mắc bệnh nặng nếu bị nhiễm COVID-19 là những người từ 65 tuổi trở lên, phụ nữ đang mang thai, những người hút thuốc và những người mắc các bệnh lý nền mãn tính và/hoặc nghiêm trọng như ung thư, bệnh thận, bệnh phổi tắc nghẽn mãn tính, bệnh tim, béo phì, bệnh hồng cầu hình liềm hoặc tiểu đường. Nhấp vào [đây](#) để xem danh sách đầy đủ các tình trạng bệnh thuộc diện có nguy cơ cao.

Sở Y tế tiểu bang Ohio đặc biệt khuyến cáo những đối tượng thuộc diện có nguy cơ cao thực hiện các biện pháp dưới đây:

- Theo dõi tình trạng sức khỏe của quý vị so với các triệu chứng của COVID-19:
 - Bị sốt hoặc ớn lạnh.
 - Ho.
 - Hụt hơi hoặc khó thở.
 - Mệt mỏi.
 - Đau nhức cơ hoặc toàn thân.
 - Đau đầu.
 - Mất vị giác hoặc khứu giác mới xuất hiện.
 - Đau họng.
 - Nghẹt mũi hoặc chảy nước mũi.
 - Buồn nôn hoặc nôn mửa.
 - Tiêu chảy.

Nếu quý vị xuất hiện những triệu chứng này hoặc các triệu chứng khác có liên quan, hãy liên hệ với nhà cung cấp dịch vụ chăm sóc sức khỏe của quý vị ngay lập tức. Điều quan trọng là quý vị phải được đánh giá càng sớm càng tốt.

- Gọi trợ giúp ngay lập tức nếu quý vị có các dấu hiệu mắc bệnh nghiêm trọng, như khó thở hoặc hụt hơi, đau hoặc tức ngực kéo dài, lú lẫn hoặc không thể ngồi dậy, môi hoặc mặt tái xanh, hoặc bất kỳ triệu chứng nghiêm trọng hoặc có liên quan khác.
- Tham vấn với nhà cung cấp dịch vụ chăm sóc sức khỏe của quý vị để được hướng dẫn về bất kỳ triệu chứng nào cần theo dõi và khi cần gọi để được trợ giúp.
- Cố gắng ở nhà nhiều nhất có thể và không tiếp xúc với bất kỳ khách đến thăm. Nếu có thể, cố gắng đi dạo bên ngoài hoặc thực hiện các hoạt động thư giãn khác.
- Nếu quý vị đi ra ngoài, hãy mang vật dụng che mặt, giữ khoảng cách tối thiểu 6 feet với những người xung quanh và thường xuyên rửa tay sạch sẽ.
- Nhờ người khác hỗ trợ những công việc lặt vặt cần thiết, chẳng hạn như đi chợ hoặc mua thuốc.
- Nếu quý vị phải tự mình làm, hãy mang vật dụng che mặt khi đi ra ngoài và ghé các địa điểm trên vào khoảng thời gian có ít người lui tới. Một số cửa hàng tạp hóa, hiệu thuốc và các địa điểm khác có dành riêng một số khung giờ nhất định cho những người có nguy cơ.
- Có quyền đăng ký được cung cấp thuốc và đồ dự trữ trong vài tuần. Nếu quý vị không thể nhờ người khác đi lấy hộ, hãy hỏi nhà thuốc có thể gửi thuốc theo toa qua đường bưu điện hoặc có thể đến lấy mà không phải xếp hàng hoặc nhận thuốc qua cửa sổ xe của mình nếu có.
- Lên kế hoạch cho những việc cần làm nếu quý vị, hoặc người trợ giúp cho quý vị, bị ốm.
- Hãy chăm sóc sức khỏe tinh thần của bản thân và các thành viên trong gia đình quý vị. Liên lạc với các thành viên trong gia đình, bạn bè và hàng xóm thông qua hình thức gọi video, điện thoại hoặc email ít nhất một lần trong tuần để tạo mạng lưới hỗ trợ.

Đã cập nhật ngày 3 tháng 11 năm 2020.

Để biết thêm thông tin, vui lòng truy cập coronavirus.ohio.gov.

Để được giải đáp các thắc mắc liên quan đến COVID-19, hãy gọi số 1-833-4-ASK-ODH (1-833-427-5634).

Sức khỏe tâm thần của quý vị cũng quan trọng không kém sức khỏe thể chất. Nếu quý vị hoặc người thân của mình đang đối mặt với tình trạng lo lắng do đại dịch coronavirus, hãy liên hệ đường dây trợ giúp 24/7 để được hỗ trợ. Hãy gọi đến trung tâm COVID-19 CareLine theo số 1-800-720-9616.

BỆNH CORONAVIRUS 2019

Bảo vệ bản thân và những người khác tránh bị lây nhiễm COVID-19 bằng cách thực hiện các biện pháp phòng ngừa sau.

PHÒNG NGỪA

Để biết thêm thông tin, vui lòng gọi số 1-833-4-ASK-ODH hoặc truy cập coronavirus.ohio.gov.



Ở NHÀ NGOẠI TRỪ ĐI LÀM VÀ CÁC NHU CẦU KHÁC



MANG VẬT DỤNG CHE MẶT KHI Ở GẦN NGƯỜI KHÁC NGOẠI THÀNH VIÊN TRONG GIA ĐÌNH



THỰC HÀNH GIỮ KHOẢNG CÁCH ÍT NHẤT 6 FEET VỚI NHỮNG NGƯỜI XUNG QUANH



KHÔNG TỔ CHỨC TẬP NHIỀU HƠN 10 NGƯỜI



THƯỜNG XUYÊN RỬA TAY BẰNG NƯỚC SẠCH VÀ XÀ PHÒNG (TỐI THIỂU



TRÁNH CHẠM TAY VÀO MẮT, MŨI, HOẶC MIỆNG KHI CHƯA RỬA TAY HOẶC SAU KHI CHẠM VÀO CÁC BỀ MẶT



SỬ DỤNG DỊCH VỤ GIAO HÀNG, DRIVE-THRU (TẮP XE VÀO Ô CỬA SỔ BÁN HÀNG VÀ NHẬN HÀNG) VÀ NHẬN HÀNG TẠI NHÀ



VỆ SINH VÀ KHỬ KHUẨN CÁC BỀ MẶT THƯỜNG



KHÔNG ĐI LÀM KHI BỊ ỐM



CÁCH LY SAU KHI TRỞ VỀ TỪ TIỂU BANG CÓ MỨC ĐỘ LÂY LAN COVID-19 CAO