

Những điều chúng ta biết về COVID-19

COVID-19

COVID-19 là một bệnh đường hô hấp do một loại coronavirus mới gây ra. Các tác động lâu dài của COVID-19 vẫn chưa được biết đến.

Lây nhiễm

COVID-19 lây lan qua các giọt nhỏ đường hô hấp, thông thường nhất là từ người sang người, và có thể lây lan trước khi họ bắt đầu biểu hiện các triệu chứng.

COVID-19 có thể lây lan:

- khi ôm nhau và hôn nhau
- khi người ta tụ tập gần nhau, nói chuyện, cười, ca hát, hắt hơi hoặc ho
- khi người ta nán lại để nói chuyện, lâu hơn 15 phút, quên giữ khoảng cách
- khi chạm vào miệng, mũi hoặc mắt sau khi chạm vào các bề mặt bị nhiễm virus

Mặc dù COVID-19 có thể lây lan từ các hạt khí dung được tạo ra trong các thủ thuật y khoa hoặc nha khoa, nhưng lây truyền qua không khí không phải là cách phổ biến mà virus lây lan. COVID-19 không được biết là lây truyền qua không khí trong các môi trường cộng đồng, hệ thống thông hơi hoặc qua nước.

Các triệu chứng

Các [triệu chứng](#) phổ biến của COVID-19 là sốt, ho, khó nuốt, đau họng, sổ mũi, mất vị giác hoặc khứu giác, buồn nôn, nôn mửa, tiêu chảy và khó thở. Các triệu chứng có thể mất đến 14 ngày mới xuất hiện. Người lớn tuổi và trẻ em cũng có thể có các triệu chứng tổng quát như ớn lạnh, nhức đầu, ngủ nhiều hơn bình thường, cảm thấy mất phương hướng, nhầm lẫn, đau nhức cơ, chóng mặt, suy nhược hoặc ngã.

Khả năng có thể có biến chứng

Người lớn tuổi và những người có sẵn bệnh trạng có nguy cơ mắc bệnh nghiêm trọng cao hơn, cần được chăm sóc tại bệnh viện. Trong một số trường hợp rất hiếm, một số trẻ em có thể bị một chứng viêm nhiễm bất thường. Đi khám chữa bệnh ngay lập tức nếu một đứa trẻ không khỏe hơn hoặc bị phát ban, sốt kéo dài, mất đồ và/hoặc sưng tay và chân.

Các bước để giữ an toàn cho mọi người

- Hạn chế những lần đi ra khỏi nhà không cần thiết.
- Ở nhà nếu quý vị cảm thấy không khỏe.
- Giữ khoảng cách hai mét với những người khác và đeo/mang đồ che mặt.
- Rửa tay thường xuyên hoặc sử dụng chất khử trùng có cồn.
- Tránh chạm vào mặt bằng tay chưa rửa.
- Che bằng cùi chỏ hoặc khăn giấy khi ho hoặc hắt hơi.

Hiệu chỉnh ngày 8 tháng 10 năm 2020

- Làm sạch và khử trùng các bề mặt có tiếp xúc nhiều.
- Tải xuống [ứng dụng di động cảnh báo COVID](#).

Khẩu trang và đồ che mặt

[Quy định khẩu trang](#) của Toronto bắt buộc tất cả mọi người phải đeo khẩu trang hoặc đồ che mặt tại những nơi công cộng trong nhà. TTC có một quy định khẩu trang tương tự. Và có hiệu lực từ ngày 3 tháng 10 năm 2020, đeo khẩu trang là điều bắt buộc trong những nơi công cộng trong nhà và xe công cộng trên khắp Ontario. Đeo khẩu trang có thể giúp giảm sự lây lan của COVID-19. Điều quan trọng là tiếp tục giữ khoảng cách, rửa tay thường xuyên và ở nhà khi quý vị bị bệnh.

Điều cần làm nếu quý vị có các triệu chứng

Nếu quý vị có một hoặc nhiều triệu chứng của COVID-19 hoặc quý vị đã tiếp xúc gần với một người có COVID-19, [hãy đi xét nghiệm](#). Đặt hẹn tại một [trung tâm đánh giá](#) gần quý vị. Ở nhà và tự cách ly trong khi quý vị đợi kết quả xét nghiệm.

[Tự cách ly](#) có nghĩa là ở nhà vì quý vị có thể lây nhiễm. Không đi ra ngoài, đến những nơi công cộng hoặc sử dụng phương tiện vận tải công cộng. Mua sắm trên mạng hoặc gọi điện nhờ một người quý vị mua đồ cho quý vị. Gọi cho người chăm sóc sức khỏe của quý vị nếu quý vị cần giúp giảm bớt các triệu chứng của mình. Gọi 911 nếu quý vị hoặc người khác khó thở.

Thông hơi hoặc luồng không khí

Luồng không khí thông thoáng có thể giúp giảm sự lây lan của COVID-19. Để bảo đảm luồng không khí thông thoáng trong nhà của quý vị:

- Mở các cửa sổ và cửa ra vào, nếu an toàn hoặc có thể.
- Bảo dưỡng tốt hệ thống sưởi và điều hòa không khí của quý vị.
- Dùng bộ lọc hiệu năng cao nhất tương thích với lò sưởi, máy điều hòa không khí, v.v., của quý vị.
- Khi dùng quạt trần hoặc quạt di động, hãy dùng chế độ luân chuyển luồng gió hướng lên.
- Giữ cho khu vực xung quanh các lỗ thông hơi không có đồ đạc, v.v.

Không có bằng chứng cho thấy máy làm sạch không khí di động có thể ngăn chặn sự lây lan của COVID-19 nhưng hệ thống thông hơi tốt trong những chỗ trong nhà có thể hữu ích. Máy làm sạch không khí di động có thể hữu ích ở những khu vực không có thông hơi tốt, chẳng hạn như trong một phòng nhỏ không có cửa sổ.

Đề phòng gian lận và lừa đảo

Đừng mua các sản phẩm tự xưng là giúp quý vị tránh khỏi COVID-19. Chưa có loại thuốc nào được phê chuẩn để phòng ngừa COVID-19. Không cung cấp thông tin cá nhân của quý vị cho những người tự tiện gọi điện đến. Nhân viên Y tế Công cộng Toronto sẽ không bao giờ hỏi thẻ tín dụng hoặc số bảo hiểm xã hội của quý vị.

Để biết thêm thông tin

Truy cập trang mạng của chúng tôi tại toronto.ca/COVID19 hoặc gọi cho chúng tôi theo số 416-338-7600.