

# Be Red Cross Ready

Prepare so you can protect.



## Bạn Có thể Làm Gì nếu Bạn có Nguy cơ Cao hơn là sẽ bị Mắc Bệnh Nghiêm trọng do COVID-19

Những người có nguy cơ cao hơn là sẽ bị mắc bệnh nghiêm trọng do COVID-19 là:

- Người lớn tuổi

Và, [người thuộc mọi lứa tuổi có những bệnh trạng nhất định](#), bao gồm:

- Ung thư
- Các bệnh trạng về tim
- Bệnh hồng cầu hình liềm
- Bệnh thận mạn tính
- Nhiễm HIV
- Hút thuốc, hiện đang hút hoặc trước đây từng hút
- Bệnh phổi mạn tính
- Có hệ miễn dịch bị suy yếu
- Đã được cấy ghép nội tạng rắn hoặc tế bào gốc máu
- Lú lẫn hoặc các bệnh trạng về thần kinh khác
- Bệnh gan
- Đột quy hoặc bệnh mạch máu não
- Tiểu đường (loại 1 hoặc loại 2)
- Thừa cân và béo phì
- Rối loạn sử dụng chất kích thích
- Hội chứng Down
- Phụ nữ có thai

Những người có nguy cơ cao hơn và những người sống cùng hoặc đến thăm họ, cần phải thực hiện các biện pháp phòng ngừa bổ sung để bảo vệ chống lại COVID-19. Để biết thêm thông tin, hãy xem [cdc.gov/coronavirus](https://www.cdc.gov/coronavirus). Sử dụng tờ hướng dẫn này để giúp bảo vệ bản thân, người thân và hàng xóm của bạn.

### Chủng ngừa vắc-xin COVID-19 ngay khi bạn có thể

- Chủng ngừa [vắc-xin COVID-19](#) khi có vắc-xin dành cho bạn. Các loại vắc-xin ngừa COVID-19 đều an toàn và hiệu quả. Để tìm hiểu cách bạn có thể nhận vắc-xin, hãy truy cập [cdc.gov/coronavirus/vaccines](https://www.cdc.gov/coronavirus/vaccines).
- Mọi người được chủng ngừa hoàn toàn:
  - 2 tuần sau liều thứ hai của họ đối với vắc-xin cần 2 liều, như vắc-xin Pfizer hoặc Moderna, hoặc
  - 2 tuần sau khi tiêm/chích vắc-xin cần một liều, như vắc-xin Janssen của Johnson & Johnson
  - Nếu chưa được 2 tuần kể từ khi tiêm/chích hoặc nếu bạn vẫn cần tiêm/chích liều thứ hai, thì bạn CHƯA được bảo vệ hoàn toàn. Tiếp tục thực hiện tất cả các bước phòng ngừa cho đến khi bạn được chủng ngừa đầy đủ.

Nếu bạn được chủng ngừa đầy đủ, những điều đã thay đổi	Nếu bạn được chủng ngừa đầy đủ, những điều chưa thay đổi
<ul style="list-style-type: none"> <li>• Bạn có thể tụ họp trong nhà với những người đã được chủng ngừa đầy đủ mà không cần đeo khẩu trang.</li> <li>• Bạn có thể tụ họp trong nhà với những người chưa được chủng ngừa trong một hộ gia đình khác (ví dụ, đi thăm họ hàng là những người sống cùng nhau) mà không cần đeo khẩu trang trừ khi bất kỳ người nào trong số những người đó hoặc bất kỳ người nào họ sống cùng có nguy cơ cao hơn là sẽ bị <a href="#">bệnh nghiêm trọng do COVID-19</a>.</li> <li>• Nếu bạn đã ở gần một người mắc COVID-19, bạn không cần phải tránh gặp những người khác hoặc đi xét nghiệm trừ khi bạn có các triệu chứng.</li> </ul>	<p>Bạn vẫn cần thực hiện các bước để <a href="#">bảo vệ bản thân và những người khác</a> trong nhiều tình huống, như đeo khẩu trang, cách xa những người khác ít nhất 6 feet, tránh đám đông và không gian lưu thông không khí kém. Hãy thực hiện các biện pháp phòng ngừa này bất cứ khi nào bạn:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Ở nơi công cộng</li> <li>• Tụ họp với những người chưa được chủng ngừa trong nhiều hơn một hộ gia đình</li> <li>• Đến thăm một người chưa được chủng ngừa mà có nguy cơ cao hơn là sẽ bị <a href="#">bệnh nghiêm trọng do COVID-19</a> hoặc sống với một người có nguy cơ cao hơn.</li> </ul>

## **Đeo khẩu trang che kín mũi và miệng và áp sát vào phần dưới cằm**

Hãy đeo khẩu trang khi ở gần những người khác và chọn một khẩu trang:

- Có 2 hoặc nhiều lớp vải có thể giặt được
- Che kín miệng và mũi của bạn và áp sát vào phần dưới cằm của bạn
- Vừa khít với các cạnh của khuôn mặt của bạn và không có khoảng hở
- Có dây kim loại để chỉnh cho vừa với mũi nhằm ngăn không khí lọt ra từ phía trên của khẩu trang
- Không có van xả hoặc lỗ thông hơi cho phép các hạt phân tử thoát ra ngoài
- Nếu sử dụng khăn ghệt (gaiter), hãy đảm bảo khăn có ít nhất 2 lớp hoặc có thể gấp lại thành 2 lớp và che kín toàn bộ miệng và mũi
- Tắm che mặt không thể thay thế việc sử dụng khẩu trang

## **Giữ khoảng cách 6 feet với những người không sống cùng bạn**

- Khi ra ngoài nơi công cộng, hãy giữ khoảng cách ít nhất 6 feet với người khác và đeo khẩu trang.

## **Tránh đám đông và không gian trong nhà lưu thông không khí kém**

- Tránh không gian trong nhà có đông người.
- Đảm bảo rằng các không gian trong nhà được lưu thông không khí tốt bằng cách cho không khí ngoài trời vào càng nhiều càng tốt.
- Nói chung, ở ngoài trời và trong những không gian có hệ thống thông khí tốt sẽ giảm nguy cơ tiếp xúc với bệnh.

## **Rửa tay thường xuyên**

- Rửa tay thường xuyên bằng xà phòng và nước trong ít nhất 20 giây, đặc biệt là sau khi bạn ở nơi công cộng, hoặc sau khi xì mũi, ho hoặc hắt hơi.
- Xà phòng và nước luôn luôn tốt hơn, nhưng nếu không có sẵn xà phòng và nước, hãy sử dụng chất sát khuẩn tay có chứa ít nhất 60% cồn. Bôi lên tất cả các mặt của bàn tay và xoa tay vào nhau cho đến khi tay khô.
- Tránh chạm vào mắt, mũi và miệng bằng tay chưa rửa.

## **Thiết lập một mạng lưới hỗ trợ của bản thân, gồm một số những người đáng tin cậy để họ giúp đỡ bạn.**

Giao cho họ những việc thiết thực mà họ có thể làm để giúp bạn. Họ có thể phụ giúp bạn việc vặt, mua thực phẩm, và mua hàng trên mạng. Họ nên hỏi thăm bạn thường xuyên qua điện thoại hoặc cuộc gọi video để đảm bảo rằng bạn vẫn khỏe mạnh. Chia sẻ những thông tin về sức khỏe và y tế của bạn với họ và đảm bảo rằng họ biết cách hỗ trợ bạn.

## **Xây dựng một kế hoạch chăm sóc**

Một kế hoạch chăm sóc tóm tắt tình trạng sức khỏe, các loại thuốc, các nhà cung cấp dịch vụ y tế, thông tin của những người cần liên lạc trong trường hợp khẩn cấp, và các lựa chọn chăm sóc cận tử. Hoàn thiện kế hoạch chăm sóc của bạn với ý kiến từ bác sĩ của bạn, và nếu cần, với sự trợ giúp từ một người thân. Quyết định xem ai nên chăm sóc cho bạn trong trường hợp bạn bị bệnh. Đảm bảo rằng họ hiểu các nhu cầu về y tế của bạn, và rằng họ có một bản kế hoạch chăm sóc của bạn. CDC có hướng dẫn về việc xây dựng một [kế hoạch chăm sóc](#) và một [mẫu kế hoạch chăm sóc có thể tự điền](#) để giúp bạn.

## **Hãy mua thuốc đủ dùng trong 1 tháng cùng thực phẩm và vật dụng đủ dùng trong 2 tuần.**

Để tránh những chuyến đi không cần thiết, **hãy mua thuốc đủ dùng trong 1 tháng cùng thực phẩm và vật dụng đủ dùng trong 2 tuần.**

- Lượng thuốc theo đơn đủ dùng trong 1 tháng bao gồm các loại thuốc không kê đơn như thuốc giảm ho, thuốc hạ sốt, nhiệt kế và các thiết bị hoặc dụng cụ y tế khác.
- Lượng thực phẩm đủ dùng trong 2 tuần cũng bao gồm nước, vật dụng vệ sinh và khử trùng nhà cửa, xà phòng, các sản phẩm từ giấy và các vật dụng vệ sinh cá nhân.

## Các Thông tin Thêm

- Trung tâm Kiểm soát Dịch bệnh (Center for Disease Control): [cdc.gov/coronavirus](https://cdc.gov/coronavirus)
- Hội Chữ Thập Đỏ Hoa Kỳ (American Red Cross): [redcross.org/coronavirus](https://redcross.org/coronavirus)
- Viện Lão hóa Quốc gia (National Institute on Aging) tại [nia.nih.gov](https://nia.nih.gov)
- Gọi số 211 để biết các nguồn hỗ trợ tại địa phương. Hoặc truy cập [211search.org](https://211search.org). Xem [auntbertha.com](https://auntbertha.com) để biết các nguồn hỗ trợ tại địa phương
- AARP tại [aarp.org/coronavirus](https://aarp.org/coronavirus) và [aarp.org/crf](https://aarp.org/crf)
- Tìm ngân hàng thực phẩm tại địa phương của bạn tại [feedingamerica.org/find-your-local-foodbank](https://feedingamerica.org/find-your-local-foodbank). Hãy gọi điện trước để biết các yêu cầu
- Để liên hệ với dịch vụ tư vấn hoặc hỗ trợ miễn phí hoạt động 24/7, hãy gọi hoặc nhắn tin cho [Đường dây Trợ giúp Quốc gia về Căng thẳng do Thiên tai \(Disaster Distress Helpline\)](https://www.fda.gov/oc/2020-05-13-disaster-distress-helpline) theo số 1-800-985-5990
- Nếu bạn cảm thấy quá tải với những cảm xúc như buồn bã, trầm cảm, lo lắng hoặc cảm thấy muốn làm hại chính mình hoặc người khác, hãy gọi 911 hoặc Đường dây Ngăn chặn Tự tử Quốc gia (National Suicide Prevention Lifeline) theo số 1-800-273-TALK (1-800-273- 8255)