



COVID-19 – Các câu hỏi thường gặp

Vi-rút Corona và COVID-19 là gì?

Vi-rút corona là một họ lớn của vi-rút gây nhiễm trùng đường hô hấp. Các trường hợp nhiễm bệnh có thể ở mức từ cảm lạnh thông thường đến các chứng bệnh nghiêm trọng hơn như Hội chứng Hô hấp Cấp tính Trầm trọng (SARS) và Hội chứng Hô hấp Trung Đông (MERS). Loại vi-rút corona chủng mới này bắt nguồn từ tỉnh Hồ Bắc, Trung Quốc và căn bệnh do loại vi-rút này gây ra có tên COVID-19.

Vi-rút Corona này lây lan như thế nào?

COVID-19 có nhiều khả năng lây lan nhất từ người sang người thông qua:

- Tiếp xúc gần với người bị nhiễm bệnh hoặc trong vòng 24 giờ trước khi họ khởi phát các triệu chứng.
- Tiếp xúc gần với người được xác nhận nhiễm bệnh khi họ ho hoặc hắt hơi.
- Chạm vào đồ vật hoặc bề mặt (như tay nắm cửa hoặc bàn) bị nhiễm khuẩn do người được xác nhận nhiễm bệnh ho hoặc hắt hơi vào, sau đó sờ vào miệng hoặc mặt của quý vị.

Các triệu chứng của COVID-19 là gì?

Các triệu chứng của COVID-19 tương tự như cảm lạnh và các bệnh cúm khác và bao gồm:

- sốt
- đau họng
- ho
- mệt mỏi
- khó thở.

Mặc dù vi-rút corona là đáng quan ngại, nhưng điều quan trọng cần nhớ là hầu hết những người biểu hiện các triệu chứng này có khả năng bị cảm lạnh hoặc bệnh hô hấp khác - không phải là vi-rút corona.

Tôi nên làm gì nếu tôi xuất hiện các triệu chứng này?

Nếu quý vị khởi phát các triệu chứng trong vòng 14 ngày sau khi đến Úc hoặc trong vòng 14 ngày kể từ lần tiếp xúc cuối cùng với người được xác nhận bị nhiễm bệnh, quý vị nên sắp xếp đến gặp bác sĩ để kiểm tra khẩn cấp.

Quý vị nên gọi điện thoại cho phòng khám bệnh hoặc bệnh viện trước khi đến và cho họ biết quý vị đã du lịch ở đâu hoặc quý vị đã tiếp xúc với trường hợp xác nhận nhiễm vi-rút corona. Quý vị phải cách ly trong nhà, khách sạn hoặc cơ sở chăm sóc y tế cho đến khi cơ quan y tế công cộng thông báo cho quý vị rằng quý vị an toàn để quay lại các hoạt động bình thường.

Tôi có cần được xét nghiệm COVID-19 không?

Bác sĩ của quý vị sẽ cho biết nếu quý vị cần được xét nghiệm. Họ sẽ sắp xếp việc xét nghiệm.

Quý vị sẽ chỉ được xét nghiệm nếu bác sĩ quyết định quý vị thuộc các trường hợp sau:

- Quý vị vừa từ nước ngoài trở về trong vòng 14 ngày qua và khởi phát bệnh hô hấp kèm sốt hoặc không kèm sốt
- Quý vị đã tiếp xúc gần với trường hợp được xác nhận nhiễm COVID-19 trong vòng 14 ngày qua và khởi phát bệnh hô hấp kèm sốt hoặc không kèm sốt
- Quý vị bị viêm phổi mắc phải trong cộng đồng (community-acquired pneumonia) nghiêm trọng và không có nguyên nhân rõ ràng
- Quý vị là nhân viên chăm sóc y tế làm việc trực tiếp với bệnh nhân và quý vị bị bệnh hô hấp và sốt.

Nếu quý vị thuộc bất kỳ trường hợp nào trong số này, bác sĩ có thể yêu cầu quý vị xét nghiệm COVID-19. Điều quan trọng cần nhớ là nhiều người có các triệu chứng tương tự COVID-19 nhưng không có vi-rút. Chỉ những trường hợp nghi ngờ mới được xét nghiệm để đảm bảo phòng thí nghiệm của chúng tôi có thể đáp ứng nhu cầu. Không cần phải xét nghiệm những người cảm thấy khỏe và không thuộc các trường hợp trên.

Ai cần cách ly?

Tất cả những người đến Úc từ nửa đêm ngày 15 tháng Ba năm 2020, hoặc những người nghĩ rằng họ có thể đã tiếp xúc gần với người được xác nhận nhiễm vi-rút corona, đều được yêu cầu tự cách ly trong 14 ngày.

Tôi sống chung với một người đang được xét nghiệm COVID-19. Tôi có nên tự cách ly và cũng cần được xét nghiệm không?

Nếu một người trong nhà bị nghi nhiễm, quý vị có thể cần phải cách ly. Điều này sẽ do cơ quan y tế công của quý vị xác định trên cơ sở từng trường hợp. Cơ quan y tế công của quý vị sẽ liên lạc với quý vị nếu quý vị cần phải cách ly. Để biết thêm thông tin, hãy đọc tờ thông tin của chúng tôi về [home isolation](#) (cách ly tại nhà).

Cách ly tại nhà nghĩa là gì?

Nếu quý vị đã được chẩn đoán mắc COVID-19, quý vị phải ở trong nhà để tránh lây lan sang người khác. Quý vị cũng có thể được yêu cầu ở trong nhà nếu quý vị có thể đã tiếp xúc với vi-rút này.

Ở nhà có nghĩa là quý vị:

- không đến những nơi công cộng như: nơi làm việc, trường học, trung tâm mua sắm, nhà trẻ hoặc trường đại học
- yêu cầu ai đó đem thực phẩm và các nhu yếu phẩm khác đến và để trước cửa nhà của quý vị
- không cho khách vào - chỉ những người thường sống cùng với quý vị mới được ở trong nhà quý vị

Quý vị không cần phải đeo khẩu trang trong nhà mình. Nếu quý vị cần ra ngoài để đến nơi chăm sóc y tế, hãy đeo khẩu trang y tế (nếu có) để bảo vệ những người khác.

Quý vị nên giữ liên lạc qua điện thoại và trực tuyến với gia đình và bạn bè. Để biết thêm thông tin, hãy đọc tờ thông tin của chúng tôi về [home isolation](#) (cách ly tại nhà).

Giữ khoảng cách xã hội là gì?

Giữ khoảng cách xã hội là một cách giúp làm chậm sự lây lan của vi-rút như COVID-19. Giữ khoảng cách xã hội bao gồm: ở nhà khi quý vị không khỏe, tránh các cuộc tụ họp công cộng lớn nếu không cần thiết, giữ khoảng cách 1,5 mét giữa quý vị và người khác bất cứ khi nào có thể và giảm thiểu tiếp xúc cơ thể như bắt tay, đặc biệt với những người có nguy cơ cao hơn bị các triệu chứng nghiêm trọng, chẳng hạn như người già và người đang có vấn đề về sức khỏe.

Quý vị không cần phải thay đổi thói quen hàng ngày, nhưng thực hiện các biện pháp phòng ngừa về giữ

khoảng cách xã hội này có thể giúp bảo vệ những người có nguy cơ cao nhất trong cộng đồng của chúng ta.

Ai có nhiều nguy cơ nhất mắc bệnh nghiêm trọng?

Một số người bị nhiễm có thể không bị bệnh gì cả, một số người sẽ có các triệu chứng nhẹ sau đó sẽ dễ dàng hồi phục và những người khác có thể bị bệnh rất nặng, rất nhanh. Từ kinh nghiệm trước đây với các vi-rút corona khác, những người có nhiều nguy cơ nhất nhiễm bệnh nghiêm trọng là:

- những người bị tổn thương hệ thống miễn dịch (ví dụ: ung thư)
- người cao tuổi
- thổ dân và người đảo torres strait, vì họ có tỷ lệ mắc bệnh mạn tính cao hơn
- người mắc bệnh mạn tính
- những người trong nhóm khu dân cư
- người trong trại giam
- Trẻ nhỏ và trẻ sơ sinh.*

* Ở giai đoạn này, nguy cơ đối với trẻ em và trẻ sơ sinh, và vai trò của trẻ em trong việc truyền COVID-19, là chưa rõ ràng. Tuy nhiên, cho đến nay vẫn có tỷ lệ thấp các trường hợp bị nhiễm COVID-19 ở trẻ em so với trong dân số.

Vi-rút được điều trị như thế nào?

Không có cách điều trị cụ thể cho bệnh gây ra bởi vi-rút corona. Thuốc kháng sinh không có hiệu quả chống vi-rút. Hầu hết các triệu chứng có thể được điều trị bằng chăm sóc y tế hỗ trợ.

Làm thế nào chúng ta có thể giúp ngăn ngừa sự lây lan của vi-rút corona?

Thực hành vệ sinh tay và hắt hơi/ho đúng cách và giữ khoảng cách với người khác khi quý vị bị bệnh là cách bảo vệ tốt nhất để chống lại hầu hết các loại vi-rút. Quý vị nên:

- Rửa tay thường xuyên bằng xà phòng và nước, trước và sau khi ăn, và sau khi đi vệ sinh.
- Che miệng khi ho và hắt hơi, vứt bỏ khăn giấy và sử dụng dung dịch khử trùng tay chứa cồn.
- Nếu không khỏe, tránh tiếp xúc với người khác (cách mọi người hơn 1,5 mét).
- Thực hiện trách nhiệm cá nhân đối với các biện pháp giữ khoảng cách xã hội.

Tôi có thể đến thăm người nhà và bạn bè ở các viện dưỡng lão không?

Sự bùng phát của bất kỳ các loại vi-rút nào trong viện dưỡng lão có thể gây ra vấn đề lớn. Tuy nhiên COVID-19 là nguy cơ về sức khỏe đối với người cao tuổi. Để bảo vệ người cao tuổi, có áp dụng các hạn chế. Không đến các viện dưỡng lão nếu quý vị:

- vừa trở về từ nước ngoài trong vòng 14 ngày qua
- đã tiếp xúc với trường hợp được xác nhận nhiễm COVID-19 trong vòng 14 ngày qua
- bị sốt hoặc có triệu chứng nhiễm trùng đường hô hấp (ví dụ: ho, đau họng, khó thở)

Từ ngày 1 tháng Năm, quý vị phải tiêm phòng cúm khi đến thăm các viện dưỡng lão.

Chính phủ cũng đã thông báo rằng các viện dưỡng lão phải có biện pháp phòng ngừa thêm khi khách đến thăm, bao gồm:

- đảm bảo các chuyến thăm ngắn
- đảm bảo các chuyến thăm tối đa hai khách, bao gồm cả bác sĩ, tại cùng một thời điểm

- đảm bảo rằng các cuộc thăm viếng chỉ ở trong phòng của người cư trú, ngoài trời hoặc trong khu vực riêng được cơ sở chỉ định và không ở khu vực chung
- không có các chuyến thăm nhóm hoặc họp mặt lớn, bao gồm các hoạt động xã hội hoặc giải trí
- các nhóm trường học ở mọi quy mô đều không được đến thăm
- trẻ em dưới 16 tuổi không được phép, trừ trường hợp đặc biệt.

Nếu không thể đến thăm người nhà và bạn bè ở các các viện dưỡng lão, điều quan trọng là giữ liên lạc qua điện thoại và gọi video, gửi bưu thiếp, hình ảnh hoặc tác phẩm nghệ thuật hoặc video.

Tôi có thể đến các buổi tụ họp công cộng như các buổi hòa nhạc và các sự kiện thể thao không?

Hiện tại, COVID-19 không lan rộng trong cộng đồng Úc. Để giúp làm chậm sự lây lan, Chính phủ Úc khuyến cáo nên giới hạn các cuộc tụ họp bên ngoài không thiết yếu dưới 500 người.

Các cuộc họp hoặc hội nghị không cần thiết của các lực lượng lao động quan trọng, chẳng hạn như các chuyên gia y tế và các dịch vụ khẩn cấp, cũng nên hạn chế. Khuyến cáo này không bao gồm nơi làm việc, trường học, trường đại học, cửa hàng, siêu thị, giao thông công cộng và sân bay.

Để bảo vệ những người Úc dễ bị tổn thương, Chính phủ cũng đã khuyến cáo giảm lượng khách đến các viện dưỡng lão và các cộng đồng thổ dân và người dân đảo Torres Strait xa xôi.

Các biện pháp phòng ngừa này quan trọng nhất đối với những người trên 60 tuổi, đặc biệt nếu họ bị bệnh mạn tính.

Các sự kiện trong nhà như phòng tập thể dục, quán bar, rạp chiếu phim và nhà hàng thì sao?

Từ ngày 18 tháng Ba năm 2020, không còn được phép tổ chức các cuộc tụ họp trong nhà, không cần thiết với trên 100 người. Tập trung dưới 100 người nên tuân theo các biện pháp phòng ngừa bổ sung, bao gồm:

- Xem xét kích thước không gian, số lượng người trong đó và khoảng trống để mọi người di chuyển một cách an toàn. Mọi người phải có thể cách nhau 1,5 mét.
- Phải có sẵn các sản phẩm vệ sinh tay như xà phòng và nước, và các thùng rác phù hợp. Chúng phải được vệ sinh thường xuyên.
- Quý vị phải ở nhà nếu cảm thấy không khỏe.
- Quý vị không nên ở quá hai giờ tại nơi nào đó có nhiều hoạt động và tương tác như quán bar hoặc hộp đêm.
- Quý vị không nên ở quá bốn giờ tại các địa điểm giới hạn sự di chuyển, chẳng hạn như nhà hát, nhà hàng, rạp chiếu phim và các sự kiện thể thao.
- Nên xem xét lại các yêu cầu về sức chứa tối đa tại các địa điểm nếu trên 100 người.

Phòng tập thể dục, quán bar, nhà hàng và rạp chiếu phim không cần phải đóng cửa vào lúc này - miễn là họ tuân theo các biện pháp phòng ngừa giữ khoảng cách xã hội và thực hành vệ sinh đúng cách.

Phương tiện giao thông công cộng như máy bay, xe buýt, xe lửa, đi chung xe và taxi thì sao?

Mọi người Úc nên cân nhắc lại việc đi lại không cần thiết. Mặc dù rủi ro nhiễm COVID-19 trên máy bay là thấp, nhưng không khuyến khích các chuyến đi lại không cần thiết.

Hầu hết mọi phương tiện giao thông công cộng là cần thiết. Tuy nhiên, Chính phủ khuyến nghị các chủ sử dụng lao động sắp xếp làm việc linh hoạt để giảm thiểu số lượng người đi bằng giao thông công cộng vào

bất kỳ cùng một thời điểm nào. Các dịch vụ đường dài có nguy cơ nhiễm bệnh cao hơn và nên cần được cân nhắc lại vào thời điểm này.

The Spirit of Tasmania được coi là dịch vụ thiết yếu và vẫn sẽ hoạt động.

Nếu có thể, hãy ngồi băng ghế sau của taxi và phương tiện đi chung.

Nên tránh vận chuyển theo nhóm những người có nguy cơ, bao gồm cả người già nếu có thể.

Tôi có thể đi làm không nếu nơi làm việc của tôi có hơn 100 người?

Có, quý vị vẫn có thể đi làm. Chính phủ hiện đang khuyến nghị các buổi tụ họp có tổ chức, không cần thiết nên giới hạn tối đa 100 người. Khuyến nghị này không bao gồm nơi làm việc, trường học, trường đại học, cửa hàng, siêu thị, giao thông công cộng và sân bay. Nếu quý vị không khỏe, quý vị nên ở nhà để tránh lây bệnh cho người khác.

Tôi có nên không đưa con đến nhà trẻ hay đi học không?

Không, trong giai đoạn này, Chính phủ khuyến nghị tiếp tục các hoạt động cần thiết hàng ngày bao gồm trường học và nhà trẻ. Nếu con quý vị không khỏe, nên giữ chúng ở nhà để tránh lây lan vi khuẩn sang người khác.

Cho đến nay, thông tin từ khắp nơi trên thế giới cho biết rằng trẻ em bị nhiễm COVID-19 có các triệu chứng rất nhẹ và dường như có rất ít sự lây truyền giữa các trẻ em.

Singapore hiện đang cho thấy một ví dụ điển hình về lợi ích của việc giữ trẻ và các trường học hoạt động trong đại dịch COVID-19 này.

Các trường học cần đảm bảo vệ sinh phù hợp và trẻ em được giáo dục về và khuyến khích thực hành giữ khoảng cách xã hội bất cứ nơi nào có thể.

Thể thao và hoạt động thì sao?

Các sự kiện thể thao lớn và các hoạt động cộng đồng có thể bị hoãn hoặc hủy tùy vào quy mô của sự kiện và số lượng người tham dự dự kiến.

Trong giai đoạn này có thể tiếp tục thể thao cộng đồng. Tuy nhiên, chỉ những người tham gia thiết yếu mới nên tham dự các hoạt động, nghĩa là người chơi, huấn luyện viên, nhân viên của trận đấu, nhân viên và tình nguyện viên tham gia vào các hoạt động và phụ huynh/người giám hộ của người tham gia.

Có nên đeo khẩu trang không?

Quý vị không cần đeo khẩu trang nếu quý vị khỏe mạnh. Mặc dù việc sử dụng khẩu trang có thể giúp ngăn ngừa truyền bệnh từ người mắc bệnh sang người khác, hiện nay không khuyến khích người khỏe mạnh trong cộng đồng sử dụng khẩu trang để ngăn ngừa nhiễm bệnh như vi-rút corona.

Thông tin bổ sung

Để được tư vấn, thông tin và nguồn mới nhất, hãy truy cập trang www.health.gov.au

Gọi National Coronavirus Help Line (đường dây trợ giúp quốc gia về vi-rút corona) số 1800 020 080. Đường dây này hoạt động 24 giờ trong ngày, bảy ngày trong tuần. Nếu quý vị yêu cầu dịch vụ dịch thuật hoặc phiên dịch, hãy gọi số 131 450.

Số điện thoại của cơ quan y tế công cộng tiểu bang hoặc lãnh thổ của quý vị có sẵn tại trang www.health.gov.au/state-territory-contacts

Nếu quý vị lo lắng về sức khỏe của mình, hãy nói với bác sĩ của quý vị.