



## Thông tin về việc tiếp xúc gần với người được xác nhận nhiễm bệnh

Quý vị được xác định là có tiếp xúc gần với người được chẩn đoán nhiễm vi-rút corona (COVID-19). Nhân viên của cơ quan y tế công cộng địa phương sẽ liên lạc để theo dõi các triệu chứng của quý vị hàng ngày trong khi quý vị có nguy cơ bị nhiễm bệnh. Quý vị phải tự cách ly trong nhà trong 14 ngày sau lần tiếp xúc cuối cùng với trường hợp được xác nhận bị nhiễm bệnh. Xin vui lòng đọc kỹ thông tin sau.

### Tự cách ly trong nhà nghĩa là gì?

Những người được khuyến nghị cách ly không nên đến những nơi công cộng, đặc biệt là nơi làm việc, trường học, nhà trẻ hoặc trường đại học. Chỉ có những người thường sống chung trong cùng nhà mới được vào nhà. Không cho phép khách vào nhà. Không cần phải đeo khẩu trang trong nhà. Nếu có thể, hãy nhờ những người khác như bạn bè hoặc người nhà, những người không bắt buộc phải cách ly, lấy thực phẩm hoặc các nhu yếu phẩm khác cho quý vị. Nếu quý vị phải rời khỏi nhà, chẳng hạn như đến nơi chăm sóc y tế, hãy đeo khẩu trang y tế nếu có.

### Vi-rút corona và COVID-19 là gì?

Vi-rút corona có thể làm cho người và động vật bị nhiễm bệnh. Một số vi-rút corona có thể gây bệnh tương tự như cảm lạnh thông thường và một số khác có thể gây ra các bệnh nghiêm trọng hơn, bao gồm Hội chứng Hô hấp Cấp tính Trầm trọng (SARS) và Hội chứng Hô hấp Trung Đông (MERS). Loại vi-rút corona chủng mới này (được gọi là SARS-COV-2) bắt nguồn từ tỉnh Hồ Bắc, Trung Quốc. Vi-rút gây bệnh vi-rút corona 2019, thường được gọi là COVID-19.

### Sự nhiễm bệnh lây lan như thế nào?

Sự nhiễm bệnh có nhiều khả năng lây lan nhất từ người sang người thông qua:

- tiếp xúc gần trực tiếp với người bị nhiễm bệnh hoặc trong 24 giờ trước khi họ khởi phát các triệu chứng
- tiếp xúc gần với người được xác nhận nhiễm bệnh khi họ ho hoặc hít hơi, hoặc
- chạm vào đồ vật hoặc bề mặt (như tay nắm cửa hoặc bàn) bị nhiễm chất nhầy chứa vi-rút do người được xác nhận bị nhiễm bệnh ho hoặc hít hơi, sau đó sờ vào miệng hoặc mặt của quý vị.

Hầu hết việc lây nhiễm chỉ lan truyền khi người ta có triệu chứng. Chúng có thể gồm: sốt, ho, đau họng, mệt mỏi và khó thở.

Những người tiếp xúc gần với người được xác nhận bị nhiễm (chẳng hạn như những người ở cùng nhà hoặc ở chung không gian kín trong thời gian dài) có nguy cơ bị nhiễm bệnh cao nhất.

### Một người có thể lây nhiễm bệnh cho người khác trong bao lâu?

Khoảng thời gian một người lây nhiễm, nghĩa là có thể lây truyền bệnh cho người khác, vẫn chưa được biết. Tuy nhiên, đã có bằng chứng mới về việc lây nhiễm không có triệu chứng hoặc ít có triệu chứng và

lây truyền tiền triệu chứng. Một người có thể lây nhiễm bệnh trước khi họ khởi phát các triệu chứng lần đầu cho đến một ngày sau khi hết các triệu chứng.

## Ai có nhiều nguy cơ nhất mắc bệnh nghiêm trọng?

Một số người bị nhiễm bệnh 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 dân đảo Torres Strait, vì họ có tỷ lệ mắc bệnh mạn tính cao hơn
- những người được chẩn đoán mắc bệnh mạn tính
- trẻ nhỏ và trẻ sơ sinh \*
- những người trong nhóm khu dân cư
- người trong các trại giam.

\* 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 một tỷ lệ thấp các trường hợp được xác nhận nhiễm COVID-19 ở trẻ em so với trong dân số.

## Tôi phải làm gì nếu tôi khởi phát các triệu chứng?

Nếu quý vị khởi phát các triệu chứng (sốt, ho, đau họng, mệt mỏi hoặc khó thở) 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 có thể đã tiếp xúc với trường hợp nghi nhiễm vi-rút corona. Quý vị phải cách ly trong nhà hoặc cơ sở chăm sóc y tế cho đến khi cơ quan y tế công thông báo cho quý vị rằng quý vị an toàn để quay lại các hoạt động bình thường.

## Điều trị nhiễm bệnh như thế nào?

Không có cách điều trị cụ thể cho bệnh gây 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 việc nhiễm bệnh?

Thực hành vệ sinh tay và hắt hơi/ho đúng cách là cách phòng ngừa tốt nhất để chống 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 và mũi khi ho và hắt hơi, vứt bỏ khăn giấy và sử dụng dung dịch khử trùng tay chứa cồn
- và nếu không khỏe, tránh tiếp xúc với những người khác (cách mọi người hơn 1,5 mét).

## Tôi 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.

## Tôi có thể kiểm thêm thông tin ở đâu?

Để được tư vấn, thông tin và nguồn tài liệu mới nhất, hãy truy cập trang [www.health.gov.au](http://www.health.gov.au).

Gọi National Coronavirus Helth Information Line (đường dây thông tin sức khỏe quốc gia về vi-rút corona) theo 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](http://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.