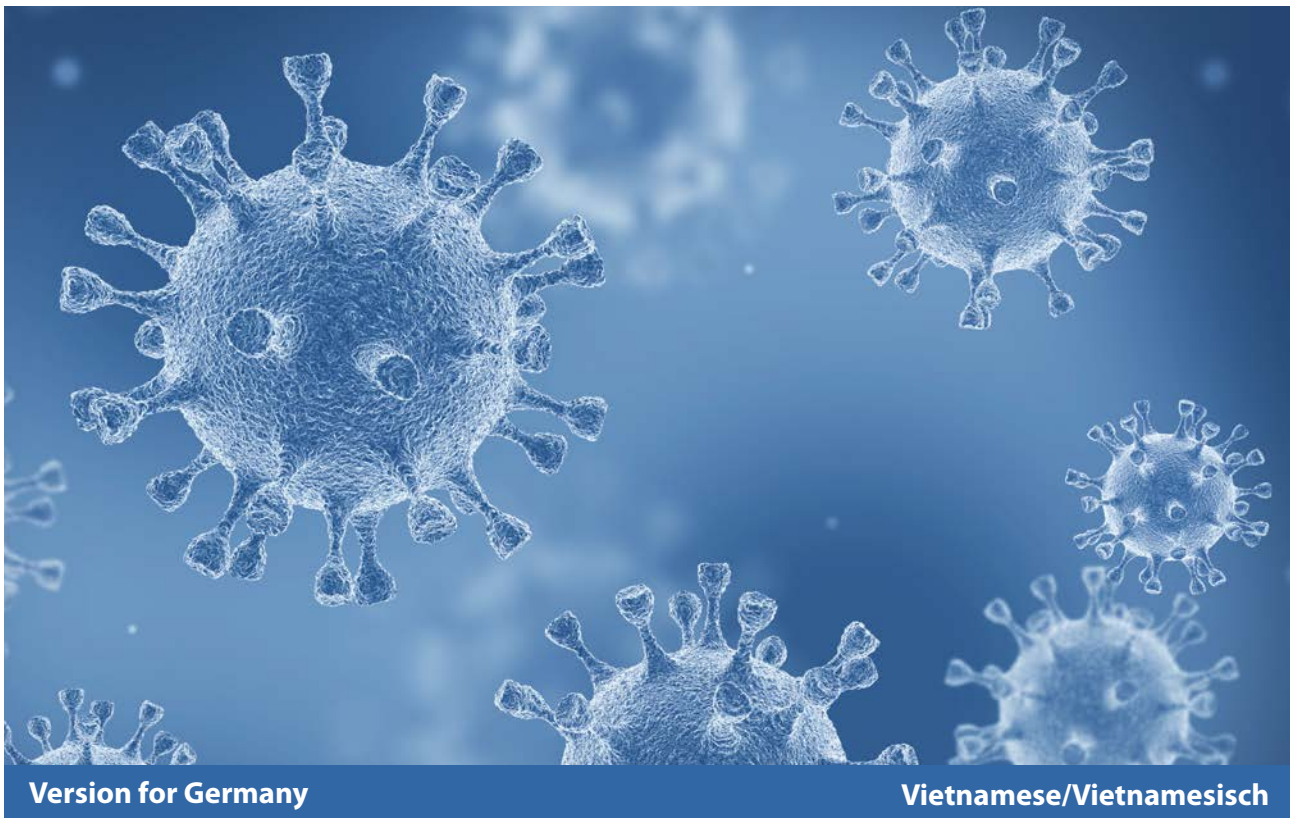


Virus corona SARS-CoV-2

Thông tin và hướng dẫn thiết thực



Version for Germany

Vietnamese/Vietnamesisch

Hành xử an toàn và cần trọng!

- Chúng ta phải hành động **đoàn kết và kỷ luật**.

Đó là cách giúp bạn bảo vệ sức khỏe và làm chậm lại sự lây lan của virus.

- Bạn chỉ nên tin vào **các nguồn thông tin** chắc chắn và đáng tin cậy.

- Bạn cũng nên chú ý đến **các thông tin mới nhất của Tổ chức Y tế thế giới (WHO)**.

WHO cung cấp tin tức cập nhật và chắc chắn bằng nhiều ngôn ngữ.

- Ở Đức bạn có được **thông tin cập nhật và chắc chắn** thông qua Viện Robert Koch (RKI), Trung tâm Giáo dục sức khỏe Liên bang (BZgA) hoặc Bộ Y tế Liên bang (BMG).

- Chúng ta hãy cùng nhau quan tâm bảo vệ sức khỏe của bản thân và của các nhân viên y tế và người chăm sóc.

Họ là các nam nữ anh hùng mạo hiểm sức khỏe của mình để bảo vệ chúng ta trước dịch bệnh hoặc điều trị cho chúng ta lành bệnh.

- **Chúng tôi kêu gọi những người bệnh hoặc người có liên quan tới COVID-19**, xin hãy tuân thủ các yêu cầu của nhân viên y tế và người chăm sóc.

- Xin hãy tuân thủ triệt để chỉ định, yêu cầu và hướng dẫn **của các cơ quan chính quyền trung ương và địa phương có thẩm quyền!**

Chúc bạn mạnh khỏe!

Tôi có thể bảo vệ bản thân thế nào cho tốt nhất?

Giữ khoảng cách + Giữ vệ sinh + Đeo khẩu trang: Các biện pháp phòng hộ quan trọng dưới đây rất đơn giản và hiệu quả! Việc giữ đúng các quy tắc vệ sinh phòng hộ khi ho, hắt hơi, rửa tay và giữ khoảng cách nên trở thành thói quen. Bạn hãy chia sẻ với gia đình, bạn bè và người quen của bạn về các khả năng phòng hộ này.



Các quy tắc vệ sinh phòng hộ khi ho và hắt hơi

- Khi ho hoặc hắt hơi bạn hãy giữ khoảng cách tối thiểu 1,5 mét với những người khác và quay mặt đi.
- Bạn hãy ho hoặc hắt hơi vào khăn tay giấy. Mỗi khăn chỉ sử dụng một lần. Bạn hãy vứt khăn đã sử dụng vào thùng rác có nắp đậy.
- Nếu không có sẵn khăn tay giấy lúc ho và hắt hơi, bạn hãy đưa chỗ gập khuỷu tay (không đưa bàn tay!) lên che miệng và mũi.
- Sau khi có khách bạn hãy mở toang cửa sổ và thông thoáng phòng 10 phút.



Rửa tay

- Bạn hãy rửa tay thường xuyên và kỹ lưỡng bằng xà bông, kỳ cọ cả các kẽ và đầu ngón tay. Bạn hãy sử dụng xà bông nước nếu có. Bạn hãy xả lại tay dưới vòi nước.
- Bạn hãy lau khô tay cẩn thận, cả kẽ giữa các ngón tay. Ở nhà mỗi người nên sử dụng một khăn lau riêng. Trong nhà vệ sinh công cộng tốt nhất nên dùng khăn xài một lần. Nếu không có thì chúng tôi khuyên bạn sử dụng khăn tay riêng của bạn. Bạn nên đóng vòi nước trong nhà vệ sinh công cộng bằng khuỷu tay hoặc lót tay bằng khăn xài một lần hoặc sử dụng khăn tay riêng của bạn.



Giữ khoảng cách và đeo khẩu trang thông dụng

- Bạn hãy tránh tiếp xúc gần gũi như bắt tay, ôm hôn. Như thế không phải là bất lịch sự, mà bạn tự bảo vệ mình và người khác.
- Nếu bạn ốm thì hãy ở nhà để điều trị và ngăn không cho tác nhân gây bệnh tiếp tục phát tán.
- Cả những người đã bị lây nhưng không có triệu chứng cũng có thể lây cho người khác. Bạn hãy giữ khoảng cách tối thiểu 1,5 mét để tránh lây truyền trực tiếp tác nhân gây bệnh.
- Người bệnh nên tránh gặp người khác, nhất là những người nguy cơ đặc biệt cao như người cao tuổi hoặc người có bệnh lý nền.
- Bạn hãy tìm hiểu thông tin mới nhất về hạn chế tiếp xúc ở tiểu bang của bạn.
- Nhất thiết nên đeo khẩu trang thông dụng (ví dụ khẩu trang vải) tại những nơi khó có thể thường xuyên giữ khoảng cách tối thiểu với những người khác. Các tiểu bang (Bundesländer) đã có quy định đeo khẩu trang thông dụng trong khi vào chợ và trong các phương tiện giao thông công cộng. Tùy từng vùng có thể có các điều chỉnh riêng. Bạn hãy xem lại các quy định hiện hành tại địa phương của bạn.
- Khẩu trang thông dụng nên giặt sau mỗi lần sử dụng, lý tưởng nhất là ở 95 °C, nhưng tối thiểu là ở 60 °C, và sau đó phơi thật khô. Một cách khác là đun sôi 10 phút trong nồi nước.

Những điều cần biết về virus corona chủng mới

Virus corona chủng mới này đã phát tán ra khắp thế giới. Tên chính thức của nó là "SARS-CoV-2". Căn bệnh đường hô hấp do nó gây ra tên là "COVID-19".

Nó có thể lây nhiễm qua các giọt li ti, nhưng cũng có thể qua các hạt sol khí. Sol khí là những hạt keo nhỏ lơ lửng của các giọt khí li ti, văng ra nhiều nhất khi nói to hoặc khi hát. Chúng có thể lơ lửng trong không khí và truyền virus một thời gian dài. Vì thế trong các gian phòng có nhiều người nên được thường xuyên làm thoáng khí. Cả lây nhiễm qua bôi bám bề mặt cũng đóng một vai trò đáng kể. Virus có thể từ bề mặt bị ô nhiễm gián tiếp truyền qua tay vào niêm mạc mũi miệng hoặc kết mạc mắt.

Virus này gây viêm nhiễm đường hô hấp. Bên cạnh các diễn biến nhẹ có thể xuất hiện sốt, ho và khó thở hoặc ngạt thở, đau người và đau đầu. Trong các trường hợp nặng có thể dẫn đến viêm phổi.

Đặc biệt người cao tuổi và người bệnh mãn tính có nguy cơ tổn hại cao. Ở trẻ em các triệu chứng bệnh đa số nhẹ hơn rõ rệt.

Hiện nay người ta cho rằng khoảng thời gian từ khi lây nhiễm đến khi xuất hiện triệu chứng bệnh có thể kéo dài 14 ngày.

Chỉ qua xét nghiệm ở phòng thí nghiệm mới có thể xác nhận hiện một người có bị lây virus corona chủng mới này không.

Có những nguy cơ lây nhiễm nào đối với trẻ sơ sinh trong khi mang thai hoặc khi sinh đẻ?

Nguy cơ lây nhiễm ở trẻ sơ sinh trong khi mang thai hoặc lúc sinh chỉ vô cùng nhỏ. Tuy nhiên nếu người mẹ bị nhiễm thì virus corona có thể lây sang trẻ sơ sinh. Không có bằng chứng cho thấy việc nhiễm virus corona hoặc bệnh COVID-19 ở người mẹ gây tổn hại lâu dài cho thai nhi hoặc dẫn tới sẩy thai.

Có vắc-xin phòng bệnh không?

Hiện nay vẫn chưa có biện pháp phòng ngừa virus corona chủng mới. Các nơi đang cố gắng hết sức để có vắc-xin phòng bệnh.

Các biện pháp chủng ngừa khác có giúp ích gì không?

Các biện pháp chủng ngừa các bệnh đường hô hấp khác không chống được virus corona. Nhưng chúng có thể ngăn ngừa các bệnh truyền nhiễm đường hô hấp khác, ví dụ bệnh cúm hoặc bệnh viêm phổi do phế cầu khuẩn. Tức là các biện pháp chủng ngừa khác cũng góp phần tránh bị nhiễm một lúc hai bệnh.

Hàng hóa nhập khẩu có truyền bệnh không?

Ở hàng hóa, bưu phẩm hoặc hành lý không được biết có nguy cơ lây nhiễm. Với các đồ vật trong môi trường trực tiếp xung quanh người bệnh cần chú ý giữ vệ sinh.

Tôi có mắc bệnh do virus corona không?

Nếu bạn nhận thấy mình có các triệu chứng bệnh, hoặc bạn có tiếp xúc với một người đã xác nhận nhiễm virus corona chủng mới:

- Khi thấy có triệu chứng xin hãy gọi điện thoại cho bác sĩ của bạn. Nếu không liên lạc được bạn hãy gọi số điện thoại Dịch vụ trực y tế 116 117. Trường hợp cấp cứu bạn hãy gọi số 112.
- Nếu bạn đã tiếp xúc với một người bị nhiễm, nhưng bạn không có triệu chứng, bạn hãy thông báo cho Sở y tế có thẩm quyền (Gesundheitsamt)*.
- Bạn hãy cho bác sĩ của mình biết nếu bạn có bệnh lý nền ví dụ như huyết áp cao, tiểu đường, bệnh tim mạch, bệnh đường hô hấp mãn tính, hoặc bạn có bệnh và đang thực hiện các biện pháp trị liệu làm suy yếu hệ miễn dịch.
- Bạn hãy nghe hướng dẫn về việc bạn phải liên hệ với ai và giữ đúng những biện pháp phòng ngừa nào để không lây nhiễm cho người khác.
- Xin bạn chớ đến phòng khám mà không hẹn trước. Đó là cách để bạn tự bảo vệ mình và bảo vệ người khác!
- Bạn hãy tránh những tiếp xúc không cần thiết với người khác và nếu có thể hãy ở yên trong nhà.

* Bạn có thể tìm thông tin về Sở y tế địa phương của bạn trong trang mạng www.rki.de/mein-gesundheitsamt

Khi thấy có triệu chứng bạn hãy liên lạc với bác sĩ của mình. Nếu không liên lạc được, bạn hãy gọi cho Dịch vụ trực y tế. Dịch vụ này có thể gọi cả ban đêm, cuối tuần và ngày lễ, trên khắp nước Đức qua số điện thoại 116 117.

Có cần đeo khẩu trang không?

Có những tình huống không thể giữ đúng khoảng cách 1,5 mét. Khi ấy việc đeo phòng xa một loại khẩu trang không y tế che mũi miệng, còn gọi là khẩu trang thông dụng (ví dụ khẩu trang vải), có thể góp phần hạn chế lây lan SARS-CoV-2.

Các tiểu bang ở Đức đã có quy định đeo khẩu trang thông dụng trong khi vào chợ và trong các phương tiện giao thông công cộng. Tùy từng vùng có thể có các điều chỉnh và khác biệt. Bạn hãy xem lại các quy định hiện hành ở địa phương của bạn.

Chú ý: Khẩu trang phải vừa khít và phải thay khi bị ẩm. Bởi vì khẩu trang ẩm không ngăn được virus. Khẩu trang thông dụng nên giặt sau mỗi lần sử dụng, lý tưởng nhất là ở 95 °C, nhưng tối thiểu là ở 60 °C, và sau đó phơi thật khô. Một cách khác là đun sôi 10 phút trong nồi nước.

Trong bất kỳ trường hợp nào, ngay cả khi bạn có đeo khẩu trang thông dụng: Bạn hãy cố gắng giữ khoảng cách tối thiểu 1,5 mét với những người khác, bạn hãy chú ý giữ vệ sinh tay cho tốt và ho, hắt hơi đúng cách.

Có cần sử dụng chất sát trùng không?

Rửa tay thường xuyên và kỹ lưỡng về cơ bản là đủ. Nếu không có điều kiện rửa tay thì sát trùng tay cũng tốt.

Tôi cần chú ý đến điều gì trong nơi ở tập thể?

Bạn đến từ một vùng nguy cơ cao, bạn thấy mình có các triệu chứng bệnh, hay bạn có tiếp xúc với một người đã xác nhận là nhiễm virus corona? Nếu bạn ở trong trại tiếp nhận hay nhà tập thể, bạn hãy thông báo cho lãnh đạo trại hoặc người phụ trách biết. Bạn cũng phải báo cho trường phổ thông, trường học tiếng và chỗ học nghề hoặc chỗ làm việc của bạn biết.

Khi nào cần có các biện pháp cách ly chống dịch?

Khi bạn đã có xác nhận nhiễm virus corona. Khi bạn có tiếp xúc gần gũi với một người bị nhiễm. Khi các cơ quan có thẩm quyền ra chỉ thị cách ly chống dịch.

Bạn phải hành xử như thế nào khi nhập cảnh vào nước Đức, điều đó bạn tìm thấy ở trang mạng:

www.bundesgesundheitsministerium.de/coronavirus-merkblatt-fuer-reisende

Cách ly chống dịch kéo dài bao lâu?

Thời gian cách ly do Sở y tế (Gesundheitsamt) quy định. Trong trường hợp bệnh nhẹ thời gian cách ly thường kéo dài hai tuần. Suốt thời gian này bạn phải ở trong nhà. Điều đó cũng áp dụng cho những người có tiếp xúc gần gũi với người bệnh.

Hai tuần cũng tương ứng với thời gian từ lúc nghi nhiễm virus corona chủng mới SARS-CoV-2 cho đến lúc xuất hiện triệu chứng hoặc xác nhận có virus trong mẫu dịch họng.

Khi có yêu cầu cách ly chống dịch bạn sẽ được cơ quan y tế có thẩm quyền cho biết phải làm gì khi xuất hiện triệu chứng. Ví dụ như bạn có phải đo thân nhiệt không, hoặc khi nào bãi lệnh cách ly chống dịch.

Tôi cần chú ý những gì khi phải cách ly tại nhà?

- Bạn hãy tránh tiếp xúc với những người ở cùng.
- Bạn hãy nhờ người trong gia đình, người quen hay bạn bè giúp đi chợ mua đồ và đặt trước cửa phòng bạn.
- Bạn hãy chú ý thông thoáng đều đặn căn hộ hay nhà của bạn.
- Dao nĩa, chén đĩa và vật dụng vệ sinh cá nhân không nên dùng chung với các thành viên khác trong gia đình hoặc với những người ở chung nhà. Đồ dùng và chén đĩa phải được rửa thường xuyên và kỹ lưỡng. Quần áo cũng phải giặt thường xuyên.
- Bạn hãy liên hệ với phòng khám bác sĩ nhà hay bác sĩ chuyên khoa của bạn, nếu bạn cần gấp thuốc men hay điều trị y tế.
- Bạn hãy thông báo cho bác sĩ của bạn biết, nếu bạn ho, sổ mũi, khó thở hoặc sốt.
- Bạn hãy liên hệ với các dịch vụ hỗ trợ xã hội ở địa phương, nếu bạn cần giúp đỡ trong việc chăm sóc con.

Một tình huống bất thường đối với cả gia đình

Các cuộc khủng hoảng như đại dịch corona gây cho nhiều người những lo sợ sống còn về sức khỏe của bản thân, gia đình và về sự an toàn công ăn việc làm.

Các xung đột và cãi cọ trong gia đình giữa cha mẹ và các con, song cả trong cuộc sống chung, có thể xuất hiện thường xuyên hơn hoặc trở nên gay gắt hơn.

Các điều bạn có thể làm để tránh những nguy cơ ấy:

- sớm đề cập đến vấn đề và cùng nhau tìm cách giải quyết
- nếu có thể nên tâm sự qua điện thoại với một người khác về tình trạng của bạn
- thường xuyên ra ngoài trời một mình đi dạo hay đi xe đạp
- trong gia đình thường xuyên trao đổi cùng nhau, để xem ai có nguyện vọng và nhu cầu gì. Bạn hãy coi trọng cả ý kiến của các con bạn.

Chúng ta có thể vượt qua thời gian này một cách tốt nhất, nếu chúng ta kiên nhẫn với bản thân và với người khác và ý thức được rõ ràng rằng, tình trạng bất thường này là một tình huống khó khăn cho tất cả mọi người.

Đồng thời quan trọng là bạn không để mất thái độ lạc quan và tận dụng thời gian gần gũi các con bạn.

Bạn có thể hỗ trợ các con của bạn,

- bằng cách lập ra một thời gian biểu trong ngày với giờ giấc cố định cho việc học, chơi, ăn và ngủ. Có thể lập kế hoạch cho cả tuần, viết ra và treo lên để tất cả cùng thấy.
- bằng cách tâm sự với các con của bạn về những lo sợ và tình cảm của các con. Bạn hãy kiên nhẫn lắng nghe, ngay cả khi các con bạn lặp lại.
- bằng cách sử dụng lời lẽ phù hợp với lứa tuổi giải thích cho các con của bạn, ví dụ như tại sao trong khi cấm tiếp xúc các con bạn không thể gặp ông bà hay bạn bè.
- bằng cách bạn lưu ý đến khả năng các con bạn chỉ tiếp thu được phần nào những điều phổ biến trên các phương tiện truyền thông, và nên sử dụng các chương trình phù hợp lứa tuổi.
- bằng cách tạo điều kiện cho các con bạn có thể vui chơi thỏa sức ngoài trời.
- bằng cách bạn hãy tìm cách chủ động quan tâm đến những điều các con bạn làm tốt và khen ngợi các con.



Bằng ứng dụng cảnh báo corona (Corona-Warn-App) bạn sẽ được thông báo một cách nhanh chóng và ẩn danh, nếu bạn có mặt gần một người nhiễm bệnh. Ứng dụng này có thể tải xuống miễn phí từ [App Store](#) và [Google Play](#).

Tôi biết tìm thêm thông tin ở đâu?

Sở y tế địa phương bạn ở
cung cấp thông tin và hỗ trợ cho bạn. Bạn có thể tìm số
điện thoại của Sở y tế địa phương trong trang mạng:
www.rki.de/mein-gesundheitsamt

Bộ Y tế Liên bang (BMG)
thông tin chung về virus corona chủng mới
trên trang mạng:
www.zusammengegencorona.de

Điện thoại tiếp dân: 030 346 465 100

Dịch vụ tư vấn cho người điếc và người khiếm thính:
Fax: 030 340 60 66-07
info.deaf@bmg.bund.de
info.gehoerlos@bmg.bund.de

Ngôn ngữ ký hiệu (gọi bằng video):
www.gebaerdentelefon.de/bmg

Viện Robert Koch (RKI)
thông tin về virus corona chủng mới trên
trang mạng của viện:
www.rki.de/DE/Home/homepage_node.html

Trung tâm Giáo dục sức khỏe Liên bang (BZgA)
tổng hợp các câu hỏi đáp hay gặp về virus corona
chủng mới trong trang:
www.infektionsschutz.de

Quan chức đặc trách của Chính phủ Liên bang
về Di cư, Người tị nạn và Hòa nhập
cung cấp thông tin bằng 22 ngôn ngữ:
www.integrationsbeauftragte.de/corona-virus

Bộ ngoại giao
thông tin về tình hình an ninh cho người đi tới
các vùng dịch:
www.auswaertiges-amt.de/de/ReiseUndSicherheit

Hiệp hội Bác sĩ Quý bảo hiểm y tế luật định
Liên bang (KBV)
cung cấp thông tin toàn diện cho nam nữ bệnh nhân:
www.116117.de/de/coronavirus.php

Tổ chức Y tế Thế giới (WHO)
thông tin về tình hình toàn cầu:
www.who.int

Impressum (Legal notice)

Herausgeber (Published by)

Ethno-Medizinisches Zentrum Deutschland (EMZ e.V.)
Ethno-Medical Center Germany Inc. (EMZ e.V.)
30175 Hannover, Germany

E-Mail:
ethno@salman.info
info@ethnomed.com
miray@mimi.eu

www.covid-information.org
corona-ethnomed.sprachwahl.info-data.info
www.mimi-gegen-gewalt.de
www.globalshapersmunich.org
www.mimi.bayern

Die COVID Alliance International

wurde durch das Ethno-Medizinische Zentrum Deutschland (EMZ e.V.)
gegründet. Wir bieten aktuelle, zuverlässige und genaue Informationen
über Gesundheit, Hygiene, Sicherheit und Aufklärung zur Coronavirus
Pandemie an.

Unser Ziel ist es, Einheimische, Reisende, Migranten, Flüchtlinge und
Personen ohne Papiere mit Informationen in mehr als 40 Sprachen
zu unterstützen. Alle Informationen werden von Expert*innen aus
Universitäten, Gesundheitsämtern und staatlichen Behörden geprüft.

The COVID Alliance International

was founded by the Ethno-Medical Center Germany (EMZ e.V.). We pro-
vide current, reliable and accurate information about health, hygiene,
safety and education about the coronavirus pandemic.

Our goal is to support locals, travelers, migrants, refugees and
undocumented people with information in more than 40 languages.
All information is checked by experts from universities, health
authorities and state authorities.

Stand (Current at): 1.10.2020

Design: eindruck.net

Bild (Photo): istock/AltoClassic

Quellen (Sources): BMG, RKI, BZgA, WHO, ECDC

URL-Verweise: Für Inhalte externer Seiten, auf die hier verwiesen wird,
ist der jeweilige Anbieter verantwortlich.

URL: The content of any external pages for which links are provided
here is the responsibility of the respective provider.

© Copyright Ethno-Medical Center Germany Inc. All rights reserved.

