

BỆNH DO VI RÚT CORONA (COVID-19) CÁCH CHĂM SÓC NGƯỜI BỊ NHIỄM COVID-19 TẠI NHÀ: LỜI KHUYÊN DÀNH CHO NGƯỜI CHĂM SÓC



Nếu bạn đang chăm sóc cho một người đã được chẩn đoán nhiễm COVID-19, hãy tuân thủ những lời khuyên sau đây để không chỉ bảo vệ cho bản thân và những người khác trong nhà mà còn bảo vệ cho những người khác trong cộng đồng của bạn.

Hạn chế tiếp xúc

- ▶ Chỉ nên để một người khỏe mạnh chăm sóc người bị bệnh.
- ▶ Không dùng chung vật dụng cá nhân với người bệnh, như bàn chải đánh răng, khăn tắm, khăn trải giường, đồ dùng hoặc thiết bị điện tử.
- ▶ Sử dụng phòng tắm riêng biệt với người bệnh nếu có thể. Nếu không thể, người bệnh nên đậy nắp bồn cầu trước khi xả nước.

Tự bảo vệ bản thân

- ▶ Nếu có thể, những người có nguy cơ mắc bệnh do nhiễm COVID-19 nghiêm trọng cao hơn không nên chăm sóc cho người bị nhiễm COVID-19. Những người này bao gồm người lớn tuổi, những người mắc bệnh mãn tính (ví dụ, bệnh tim, tiểu đường) hoặc bị suy giảm hệ thống miễn dịch
- ▶ Nếu bạn cần phải ở chung với người bệnh trong bán kính 2 mét, hãy đeo khẩu trang, bao tay dùng một lần và **thiết bị bảo vệ mắt**.
- ▶ Mang bao tay dùng một lần khi chạm vào người bệnh, môi trường của người bệnh cũng như các vật dụng hoặc bề mặt bị nhiễm bẩn.
- ▶ Không được tái sử dụng khẩu trang hoặc bao tay.
- ▶ Rửa tay thường xuyên trong ít nhất 20 giây, đặc biệt là sau khi tiếp xúc với người bệnh và sau khi tháo bao tay, khẩu trang và bảo vệ mắt.
- ▶ Lau khô tay bằng khăn giấy dùng một lần. Nếu không có sẵn khăn giấy, hãy sử dụng khăn có thể tái sử dụng và thay khi khăn bị ướt.
- ▶ Bạn cũng có thể lau bụi bẩn bằng khăn ướt và sau đó sử dụng chất khử trùng tay chứa cồn.
- ▶ Tránh chạm tay vào mắt, mũi hoặc miệng khi chưa rửa tay.

Giữ sạch môi trường xung quanh bạn

- ▶ Để khẩu trang, bao tay và các vật dụng bị nhiễm bẩn khác vào thùng chứa có lót, cột chặt bao chứa rác và xử lý chúng cùng với các chất thải gia đình khác.
- ▶ Để đồ giặt có thể bị nhiễm bẩn vào thùng chứa có lót bao nhựa và không lác. Giặt bằng xà phòng giặt thông thường và nước nóng (60-90°C) rồi sấy thật khô. Có thể giặt quần áo và khăn trải giường/chăn mền/ bao gối của người bệnh cùng với các đồ giặt khác.
- ▶ Ít nhất một lần mỗi ngày, sử dụng chất khử trùng trong gia đình hoặc thuốc tẩy pha loãng (một phần thuốc tẩy và 9 phần nước) để làm sạch và khử trùng các bề mặt mà mọi người thường xuyên chạm vào (ví dụ: nhà vệ sinh, hộp đựng đồ giặt, bàn cạnh giường ngủ, tay nắm cửa, điện thoại và điều khiển tivi). Lau màn hình cảm ứng bằng khăn lau tẩm cồn 70%.

Tự theo dõi các triệu chứng của bản thân

- ▶ Nếu bạn đã luôn luôn sử dụng các biện pháp phòng ngừa được khuyến nghị, sau đó hãy tự theo dõi các triệu chứng của bản thân trong 14 ngày sau lần tiếp xúc cuối cùng với người bệnh.
- ▶ Nếu bạn đã tiếp xúc trực tiếp với chất dịch cơ thể của người bệnh (ví dụ: người bệnh ho và hắt hơi khi bạn không đeo mặt nạ), hãy liên lạc với **Cơ Quan Sức Khỏe Cộng Đồng** địa phương để được hướng dẫn thêm.
- ▶ Nếu bạn có các triệu chứng, hãy tự cách ly bản thân càng sớm càng tốt và liên lạc với **Cơ Quan Sức Khỏe Cộng Đồng** địa phương để được hướng dẫn thêm.



Bảo đảm có những vật dụng sau đây

- ❑ Mặt nạ phẫu thuật / thủ thuật (không sử dụng lại)
- ❑ Thiết bị bảo vệ mắt
- ❑ Bao tay dùng một lần (không sử dụng lại)
- ❑ Khăn giấy dùng một lần
- ❑ Khăn giấy lau mặt
- ❑ Thùng đựng chất thải có lót bao nhựa
- ❑ Nhiệt kế
- ❑ Thuốc không kê toa dùng để hạ sốt (ví dụ: ibuprofen hoặc acetaminophen)
- ❑ Nước sinh hoạt
- ❑ Xà phòng rửa tay
- ❑ Chất khử trùng có cồn chứa ít nhất 60% cồn
- ❑ Xà phòng rửa chén
- ❑ Xà phòng giặt thông thường
- ❑ Các sản phẩm tẩy rửa gia dụng thông thường
- ❑ Thuốc tẩy (5% sodium hypochlorite) và một hộp đựng riêng để pha loãng (một phần thuốc tẩy với chín phần nước)
- ❑ Khăn lau có tấm cồn



**CHÚNG TA CÓ THỂ
LÀM HẾT PHẦN SỰ
CỦA MÌNH ĐỂ PHÒNG
CHỐNG SỰ LÂY LAN
CỦA COVID-19. ĐỂ BIẾT
THÊM THÔNG TIN,
VUI LÒNG TRUY
CẬP TRANG:**

Canada.ca/coronavirus
hoặc liên lạc
1-833-784-4397

