



Những người có nguy cơ mắc bệnh hoặc chịu hậu quả nghiêm trọng hơn do COVID-19

Một số người có nguy cơ mắc bệnh hoặc hậu quả do nhiễm COVID-19 nặng hơn những người khác.

Quý vị có thể có nguy cơ nhiều hơn nếu:

- là người lớn tuổi (nguy cơ gia tăng theo từng thập kỷ, đặc biệt là trên 60 tuổi)
- đang mang thai
- mắc hội chứng Down
- chưa chích tất cả các liều vắc-xin COVID-19 được khuyến nghị cho quý vị
- mắc bệnh mãn tính, bao gồm:
 - hen suyễn (trung bình đến nặng)
 - mất trí nhớ
 - bệnh tiểu đường
 - bệnh tim
 - cao huyết áp
 - bệnh thận
 - bệnh gan
 - bệnh phổi
 - đột quỵ
- hệ thống miễn dịch bị suy giảm, kể cả nếu quý vị:
 - đã có bệnh sẵn, như ung thư
 - dùng thuốc làm giảm phản ứng miễn dịch, như hóa trị
 - đã được ghép các bộ phận tạng phủ hoặc tế bào gốc máu
- có bệnh béo phì (nếu có chỉ số khối cơ thể [BMI] từ 40 trở lên)

Một số bối cảnh và hoạt động có liên quan đến nguy cơ lây truyền COVID-19 cao hơn, chẳng hạn như:

- bối cảnh là:
 - đông người
 - thông gió không tốt
- các hoạt động:
 - liên quan đến ca hát, la hét hoặc thở mạnh
 - cần phải tháo khẩu trang khi ở gần những người bên ngoài hộ gia đình của quý vị như ăn uống ở những nơi công cộng





Khi nguy cơ có thể bị nhiễm cao hơn, hãy áp dụng nhiều biện pháp y tế công cộng cùng một lúc cho cá nhân như:

- đeo mặt nạ thở hoặc khẩu trang chất lượng tốt nhất và phù hợp nhất mà quý vị có
- tránh hoặc hạn chế lượng thời gian ở các môi trường có rủi ro cao hơn
- cải thiện hệ thống thông gió trong nhà hoặc môi trường sống chung của quý vị bằng cách mở cửa sổ và cửa ra vào thường xuyên, dù mỗi lần chỉ trong vài phút
- giữ khoảng cách vật lý tối đa của quý vị với những người bên ngoài hộ gia đình trực tiếp của quý vị
- rửa tay thường xuyên

Tránh tiếp xúc hoặc chia sẻ không gian với những người:

- bị bệnh hoặc có các triệu chứng của COVID-19
- đã hoặc có thể đã tiếp xúc với COVID-19

Nếu quý vị phải ở trong một không gian chung, hãy giới hạn thời gian ở trong không gian đó và tuân theo tất cả các biện pháp y tế công cộng để giảm nguy cơ lây lan. Điều này bao gồm đeo mặt nạ thở vừa vặn. Nếu không có mặt nạ thở, nên đeo khẩu trang y tế vừa vặn. Nếu không có sẵn, nên đeo khẩu trang không dùng trong y tế có kết cấu tốt và vừa vặn.

Một người nào đó không phải là quý vị nên chăm sóc cho một người đang bị hoặc cách ly. Điều này sẽ làm giảm nguy cơ mắc bệnh của quý vị.

Đảm bảo những người sống chung biết rằng quý vị có nguy cơ mắc bệnh nghiêm trọng hoặc hậu quả cao hơn do COVID-19. Như vậy, họ có thể thực hiện các biện pháp để bảo vệ cho họ khỏi bị nhiễm trùng và giúp ngăn ngừa COVID-19 xâm nhập vào gia đình.

Nói với nhà cung cấp dịch vụ chăm sóc sức khỏe của quý vị để tìm hiểu cách khác để bảo vệ tốt nhất cho quý vị khỏi bị COVID-19.

Để biết thêm thông tin về COVID-19:

- Canada.ca/coronavirus
- số điện thoại miễn phí: 1-833-784-4397