



COVID-19 là gì?

- COVID-19 là một căn bệnh gây ra bởi vi-rút corona mới xuất hiện ở Vũ Hán, Trung Quốc vào tháng 12 năm 2019. (Bệnh coronavirus 2019)
- Vi-rút corona này dễ lây lan hơn vi-rút gây cảm cúm hoặc cảm lạnh thông thường và cũng có thể dẫn đến bệnh nặng hơn.

- Các triệu chứng thường được phát hiện sau 5-6 ngày sau khi nhiễm bệnh, nhưng có thể mất tới 2 tuần!
- Những người trên 60 tuổi với các tình trạng sức khỏe tiềm ẩn hoặc đang bị những chứng bệnh như hen suyễn và tiểu đường có nguy cơ cao mắc các triệu chứng nghiêm trọng!

Vi-rút truyền nhiễm như thế nào?

Khi ho, hắt hơi hoặc thở ra, những giọt nước nhỏ bị tung vào trong không khí và rơi xuống bề mặt. Bạn hít vào những giọt này HOẶC chạm vào thứ gì đó có giọt nước này, sau đó chạm vào mắt, mũi hoặc miệng của bạn.



Nếu bạn nghi ngờ bạn có vi-rút...

Triệu chứng nhẹ:

- Ở nhà và gọi cho bác sĩ gia đình của bạn
- Theo dõi các triệu chứng và yêu cầu gặp bác sĩ của bạn nếu nó trở nên tồi tệ hơn

Triệu chứng nặng:

- Đau ngực dai dẳng, môi xanh, khởi phát rối loạn cấp tính
- Tìm đến bác sĩ hay phòng cấp cứu địa phương ngay lập tức!

Triệu chứng



Sốt



Ho khan



Yếu đuối



Đàm



Khó thở



Đau họng



Đau khớp



Đau đầu



Ớn lạnh



Buồn nôn



Nghẹt mũi



Bệnh tiêu chảy



Mắt đỏ

Triệu chứng chung

Không phổ biến

Quý hiếm

Khẩu trang giúp ngăn chặn sự lây lan của COVID-19!

- Khẩu trang làm giảm sự lây lan của các giọt bị nhiễm bệnh
- Không sử dụng nhiều khẩu trang hoặc tái sử dụng khẩu trang sử dụng một lần
- Không có khoảng cách giữa khẩu trang và khuôn mặt của bạn
- Tránh dùng tay chạm vào mặt bạn
- Kết hợp sử dụng khẩu trang thích hợp và rửa tay thường xuyên với xà phòng

BẠN CÓ BIẾT KHÔNG?

Đeo khẩu trang hạn chế sự lây lan của vi-rút, kể cả từ những người không biết rằng họ bị nhiễm bệnh. Bằng cách đeo khẩu trang, bạn bảo vệ những người xung quanh!

Hãy bảo vệ chính mình và gia đình bạn!

- Rửa tay kỹ và thường xuyên bằng xà phòng & nước hoặc cồn chà tay.
- Hãy thận trọng với sự lây lan từ người sang người và duy trì khoảng cách 6 feet. Hãy lưu ý rằng mọi người có thể truyền vi-rút ngay cả khi họ không có triệu chứng!
- Tránh đi đến các nơi đang bị nhiễm COVID-19 nặng và các khu vực đông dân cư (ví dụ: các thành phố lớn, sân bay, giao thông công cộng)
- Thực hành Xa cách xã hội và ở nhà!
- Làm việc và học hỏi từ nhà
- Tránh tụ tập hơn 10 người
- Tránh ăn / uống tại quán bar, nhà hàng và khu ẩm thực

Tránh du lịch không cần thiết và tránh đến nơi đông người, bao gồm các dịch vụ nhà thờ trong nhà và nghiên cứu kinh thánh!



Sự cô lập xã hội và sự cô đơn có liên quan đến sức khỏe tinh thần kém, bao gồm trầm cảm.

Ảnh hưởng sức khỏe tâm lý của COVID-19:

- Những thách thức về sức khỏe tâm lý đã được gọi là “con dịch COVID-19 thứ hai”
- Nhiều người có nỗi sợ hãi và lo lắng về sức khỏe, công việc, trường học và tài chính
- Xa cách xã hội có thể góp phần vào sự cô lập, cô đơn, căng thẳng và mất thói quen, tất cả đều ảnh hưởng đến sức khỏe tinh thần
- Người lớn tuổi có thể bị ảnh hưởng đặc biệt
- Các nhà khoa học vẫn đang tìm hiểu về ảnh hưởng trực tiếp đến sức khỏe tâm thần của virus bao gồm một trạng thái nhằm lẫn nguy hiểm được gọi là mê sảng.

Nâng cao sức khỏe tinh thần của bạn

Biết các dấu hiệu cho thấy bạn đang căng thẳng:

Triệu chứng thực thể:

- Nhức đầu, căng cơ
- Đau bụng
- Tim đập nhanh và khó thở
- Khó ngủ
- Mệt mỏi mãn tính
- Mất cảm giác ngon miệng hoặc ăn quá nhiều thức ăn thoải mái.

Triệu chứng cảm xúc:

- Khó tập trung
- Quên
- Cảm thấy căng thẳng và tăng vọt
- Cầu gắt
- Nóng tính
- Buồn, khóc



Lo lắng là một phản ứng bình thường đối với căng thẳng. Kiểm tra với chính mình và cảm xúc của bạn. Hạn chế tiếp xúc với tin tức và phương tiện truyền thông xã hội



Chăm sóc bản thân và các nhu cầu cơ bản của bạn - bao gồm chế độ ăn uống, ngủ và tập thể dục. Tạo một thói quen nhất quán và tiếp cận với những người thân yêu.



Tìm cách đối phó tích cực. Quyên góp, tiếp cận người già và cô lập hơn, giúp đỡ các gia đình có nhu cầu, hỗ trợ các doanh nghiệp địa phương.



Nói chuyện với người khác. Nếu các triệu chứng sức khỏe tâm thần của bạn là dai dẳng và / hoặc ảnh hưởng đến khả năng hoạt động của bạn, hãy tìm kiếm sự giúp đỡ chuyên gia tâm lý.

