

QUÝ VỊ CÓ NGUY CƠ NHIỄM COVID-19 CAO HƠN KHÔNG?



Ai có nguy cơ nhiễm COVID-19 cao hơn?

Dựa vào những thông tin có sẵn, những người có nguy cơ cao hơn bị ốm nặng do COVID-19 gồm:

- Người từ 65 tuổi trở lên.
- Người sống trong viện dưỡng lão hoặc cơ sở chăm sóc dài hạn như cơ sở dưỡng lão chuyên môn.

Những người ở mọi lứa tuổi có bệnh nền, đặc biệt nếu không được kiểm soát tốt, bao gồm:

- Người mắc bệnh phổi mạn tính.
- Người mắc bệnh hen suyễn ở mức trung bình đến nặng.
- Người mắc các bệnh trạng nghiêm trọng về tim.
- Người bị suy giảm miễn dịch:
Có thể có nhiều tình trạng gây suy giảm miễn dịch ở người, bao gồm điều trị ung thư, hút thuốc, cấy ghép tủy xương hoặc nội tạng, các bệnh gây suy giảm miễn dịch, bệnh AIDS hoặc HIV kiểm soát kém và sử dụng trong thời gian dài các loại thuốc chứa corticosteroid và các chất khác gây suy giảm hệ miễn dịch.
- Người mắc bệnh béo phì trầm trọng (chỉ số khối cơ thể [BMI] từ 40 trở lên).
- Người mắc bệnh tiểu đường.
- Người mắc bệnh thận mạn tính đang chạy thận nhân tạo.
- Người mắc bệnh gan.

Sau đây là những việc quý vị có thể làm để bảo vệ bản thân:



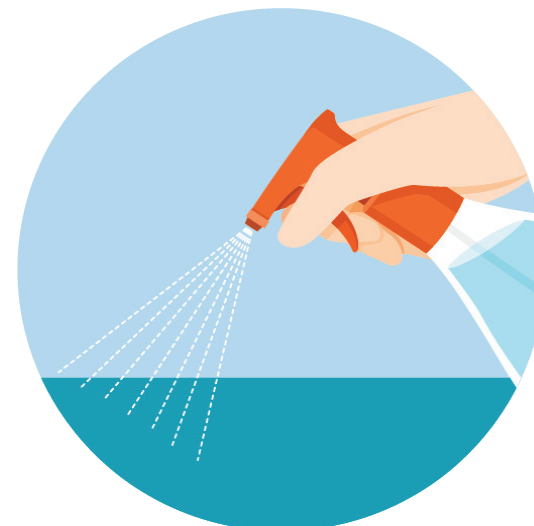
Ở nhà nếu có thể.



Rửa tay thường xuyên bằng xà phòng và nước trong ít nhất 20 giây.



Tránh tiếp xúc gần với người khác. Giữ khoảng cách ít nhất 6 feet.



Vệ sinh và khử trùng các bề mặt "thường xuyên chạm vào" như điện thoại, thiết bị điều khiển từ xa, giá kệ, nhà vệ sinh và tay nắm cửa.



Đeo tấm che mặt khi quý vị không thể giữ khoảng cách 6 feet với người khác.



Tránh tất cả những chuyến đi lại không cần thiết.



Gọi cho nhà cung cấp dịch vụ chăm sóc sức khỏe (bác sĩ) của quý vị nếu quý vị lo lắng về COVID-19, các bệnh nền của quý vị hay khi quý vị bị ốm.



XÉT NGHIỆM COVID-19 MIỄN PHÍ

Nếu quý vị cho rằng quý vị hoặc người nào đó trong gia đình quý vị nhiễm COVID-19 và muốn xét nghiệm, hãy truy cập [ochealthinfo.com/covidtest](https://www.ochealthinfo.com/covidtest) để tìm địa điểm xét nghiệm.

CÁC NGUỒN LỰC THÔNG TIN LIÊN QUAN ĐẾN COVID-19

Để biết thêm thông tin về trợ giúp thất nghiệp, tình trạng khuyết tật và thực phẩm, hãy truy cập [together.ocgov.com](https://www.together.ocgov.com).

Tìm hiểu thêm thông tin tại www.ochealthinfo.com/novelcoronavirus