



# COVID-19

## CHỦNG MỚI CỦA VI-RÚT CORONA

### COVID-19 tại Manitoba

Một loại vi-rút mới được gọi là COVID-19 hiện đang lây lan trên thế giới. Mọi người cần tuân theo các bước để giảm thiểu sự lây lan của vi-rút.

#### COVID-19 là gì?

COVID-19 là một loại vi-rút có thể khiến mọi người bị bệnh. Các triệu chứng có thể nhẹ (như sốt, ho, chảy nước mũi hoặc đau họng) hoặc nghiêm trọng (như khó thở và có các vấn đề về hô hấp).

#### Ai là người có nguy cơ mắc COVID-19?

Một số người sẽ chỉ có các triệu chứng nhẹ. Một số khác có thể bị bệnh rất nặng. Những người có nguy cơ cao mắc thêm các triệu chứng nghiêm trọng là:

- những người từ 60 tuổi trở lên
- những người đang mắc các bệnh trạng mãn tính (như tiểu đường, các tình trạng tim, thận hoặc phổi mãn tính)
- những người bị suy giảm hệ miễn dịch (như người bị ung thư)

#### Mọi người bị nhiễm COVID-19 như thế nào?

Mọi người có thể bị nhiễm COVID-19 khi tiếp xúc gần (hai mét/sáu foot) với người mắc bệnh đang ho hoặc hắt hơi. COVID-19 cũng có thể lây lan nếu ta chạm vào đồ vật hoặc bề mặt có vi-rút, sau đó chạm vào miệng, mắt hoặc mũi của mình.

Nguy cơ lây truyền COVID-19 khi chạm vào bề mặt là thấp và có thể được giảm thiểu hơn nữa bằng cách vệ sinh tay thường xuyên.

#### Tôi có thể làm giảm nguy cơ nhiễm COVID-19 bằng cách nào?

Hãy giữ tay của bạn sạch sẽ. Rửa tay với xà phòng và nước ấm trong ít nhất 15 giây. Lau thật khô tay. Mọi người cũng có thể sử dụng dung dịch sát khuẩn tay chứa cồn nếu tay không có vết bẩn thấy rõ.

Bạn cũng cần phải:

- Che miệng khi ho hoặc hắt hơi. Ho vào tay áo hoặc khuỷu tay, không ho vào bàn tay,
- Tránh chạm vào mặt của bạn,
- Ở nhà nếu bạn bị ốm, ngay cả khi các triệu chứng còn nhẹ.
- Nếu bạn bị ốm, hãy cách ly và tránh xa những người khác trong gia đình bạn và đi xét nghiệm.
- Hãy tuân thủ các khuyến cáo y tế công cộng về tự cách ly và theo dõi.
- Hãy rửa tay khi:
  - tới hoặc rời khỏi một địa điểm mới
  - sau khi sử dụng nhà vệ sinh
  - trước, trong và sau khi xử lý thức ăn
  - trước khi ăn hoặc dùng chung đồ vật
- Rửa tay trong ít nhất 15 giây bằng xà phòng và nước ấm. Nếu bạn không thể rửa tay, hãy sử dụng dung dịch sát trùng tay chứa cồn.

### **Đeo Khẩu Trang**

Đeo khẩu trang đóng vai trò quan trọng trong việc ngăn chặn COVID-19 lây lan. Hãy đeo khẩu trang bất cứ khi nào bạn ở trong nhà trong các không gian công cộng, hoặc khi khó có thể giữ khoảng cách tiếp xúc.

Để biết thông tin mới nhất, vui lòng truy cập [Manitoba.ca/covid19](https://manitoba.ca/covid19).