



COVID-19 (coronavirus)

COVID-19 có thể trở nên nghiêm trọng và khiến người bệnh phải nhập viện nhưng hầu hết các trường hợp mắc bệnh đều có biểu hiện nhẹ và có thể xử lý một cách an toàn tại nhà.

Tài liệu này chứa thông tin quan trọng về cách chăm sóc bản thân khi bạn bị COVID-19 và những việc cần làm nếu tình trạng của bạn thay đổi.

Khi nào cần tìm người giúp đỡ

Khi nhân viên y tế đánh giá bạn, họ nhận thấy rằng bệnh của bạn có thể được xử lý một cách an toàn tại nhà với sự hỗ trợ của [Chương trình Phương hướng Điều trị Tích cực COVID](#) hoặc sự hỗ trợ của bác sĩ.

Điều quan trọng là phải theo dõi các triệu chứng của bạn vì tình trạng của bạn có thể thay đổi và bạn có thể cần thêm trợ giúp.

Theo dõi các triệu chứng của bạn

Nếu bạn có **các triệu chứng nhẹ** như là:

- Ho khan
- Đau họng
- Sổ mũi
- Nhức mỏi và đau nhức

Bạn nên theo dõi chặt chẽ các triệu chứng của mình và quản lý chúng bằng cách:

- ✓ Nghỉ ngơi đầy đủ

- ✓ Duy trì hoạt động (ở trong nhà và/hoặc vườn)
- ✓ Ăn uống tốt
- ✓ Uống nhiều nước và ăn uống bình thường.
- ✓ Dùng bất kỳ loại thuốc nào đã được thảo luận với bác sĩ gia đình của bạn (hoặc nhà cung cấp dịch vụ y tế khác).

Liên hệ với Chương trình Phương hướng Điều trị Tích cực COVID của bạn hoặc bác sĩ của bạn

Nếu bạn có biểu hiện bất cứ **triệu chứng mới nào vừa phải**, như là:

- Hơi khó thở khi di chuyển hoặc ho
- Ho ra đờm thường xuyên
- Sốt trên 38 độ C
- Đau và nhức cơ nghiêm trọng
- Cảm thấy rất yếu và mệt mỏi
- Run rẩy và rùng mình
- Nôn mửa hoặc tiêu chảy
- Đi tiểu ít hoặc không đi tiểu

Hoặc nếu bạn cảm thấy rằng:

- Các triệu chứng của bạn ngày càng nặng hơn thay vì giữ nguyên trạng thái hoặc thuyên giảm
- Có điều gì đó không ổn và bạn lo lắng rằng bạn đang trở nên tồi tệ hơn nhiều
- Bạn không thể chăm sóc bản thân và những người khác không thể chăm sóc bạn (những việc như giặt giũ, mặc quần áo, đi vệ sinh hoặc làm thức ăn)

Bạn nên được đánh giá bởi một chuyên gia y tế:

- ✓ Thực hiện theo kế hoạch do Chương trình Phương hướng Điều trị Tích cực COVID cung cấp cho bạn nếu bạn có.
- ✓ Nếu bạn chưa có kế hoạch, hãy liên hệ với Chương trình Phương hướng Điều trị Tích cực COVID trong khu vực của bạn để được trợ giúp càng sớm càng tốt.
- ✓ Nếu bạn chưa đăng ký Chương trình Phương hướng Điều trị Tích cực COVID, hãy liên hệ với bác sĩ của bạn.
- ✓ Nếu bạn không được Chương trình Phương hướng Điều trị Tích cực COVID hoặc bác sĩ của bạn liên lạc lại và đánh giá trong vòng 2 giờ, hãy đến phòng cấp cứu địa phương của bạn.
- ✓ Nếu bạn không thể đến phòng cấp cứu tại địa phương, hãy liên hệ với 000.

Gọi 000

Nếu bạn có bất kỳ triệu chứng nghiêm trọng nào, như:

- Thở dốc nghiêm trọng hoặc khó thở
- Hô hấp của bạn đột ngột yếu hơn
- Ho ra máu
- Môi hoặc mặt trở nên tím tái
- Da lạnh và dính dớp, hoặc nhợt nhạt và có đốm
- Đau tức ngực hoặc căng ép trong ngực của bạn
- Ngất xỉu hoặc thường xuyên có cảm giác như sắp ngất xỉu
- Trở nên bồn chồn, lẫn lộn hoặc rất buồn ngủ
- Có vết phát ban mà không mờ đi nếu bạn lăn một tấm kính trong suốt lên



Bạn nên gọi 000 ngay lập tức, cho họ biết các triệu chứng của bạn và cho họ biết bạn bị mắc COVID-19.

Tùy thuộc vào tình trạng của bạn, xe cấp cứu có thể được gửi đến, hoặc nhân viên y tế hoặc y tá có thể nói chuyện với bạn qua điện thoại để giúp bạn có được sự chăm sóc tốt nhất cho tình trạng của mình.

Việc cần làm lúc này

Làm xét nghiệm

Nếu bạn chưa xét nghiệm COVID kể từ khi có các triệu chứng hiện tại, thì bạn sẽ cần phải được xét nghiệm ngay lập tức.

Bạn có thể tìm thấy địa điểm xét nghiệm COVID gần nhất của mình [ở đây](#).

Xét nghiệm COVID miễn phí cho tất cả mọi người. Điều này cũng áp dụng cho những người không có thẻ Medicare, chẳng hạn như du khách từ nước ngoài, người lao động nhập cư và người xin tị nạn.

Cách ly tại nhà

Nếu bạn nhận được kết quả xét nghiệm COVID-19 dương tính, bạn phải tuân theo các chỉ dẫn y tế công cộng và ở nhà, trừ khi bạn cần tìm sự chăm sóc y tế.

Bác sĩ của bạn hoặc phòng khám nơi bạn đã được xét nghiệm sẽ liên hệ với bạn qua điện thoại hoặc tin nhắn SMS để cung cấp kết quả cho bạn.

Nếu bạn cần rời khỏi nhà để tìm sự chăm sóc y tế, bạn phải đeo khẩu trang, rửa tay thường xuyên và thông báo cho chuyên gia y tế của bạn rằng bạn dương tính với COVID trước và sau khi đến.

Chăm sóc bản thân

Điều quan trọng là phải chăm sóc sức khỏe tinh thần và thể chất của bạn khi bạn mắc COVID-19.

[Nhấp vào đây để có thêm thông tin](#) hoặc nói chuyện với Chương trình Phương hướng Điều trị Tích cực COVID, bác sĩ gia đình của bạn hoặc chuyên gia y tế khác.

Nếu điều này làm nảy sinh các vấn đề cá nhân cho bạn hoặc bạn cảm thấy mình không đối phó được, bạn cũng có thể tìm sự trợ giúp từ:

- [Lifeline Úc](#) **13 11 14**
Một dịch vụ xử lý khủng hoảng cung cấp sự hỗ trợ bất cứ lúc nào.
- [Beyond Blue](#) **1300 22 4636**
Cung cấp sự trợ giúp của chuyên gia cho những người đang phải cách ly.
- [Đường dây trợ giúp trẻ em Kids Helpline](#) **1800 55 1800**
Một dịch vụ tư vấn miễn phí và bí mật cho những người trẻ tuổi

Xe cứu thương Victoria (Ambulance Victoria) là một mắt xích quan trọng trong hệ thống chăm sóc sức khỏe của Victoria. Chúng tôi hoan nghênh các ý kiến đóng góp của bạn vì điều đó giúp chúng tôi cải thiện dịch vụ của mình. Nếu bạn muốn gửi nhận xét góp ý, vui lòng liên hệ Bộ phận Trải nghiệm của Bệnh nhân và Sự Tham gia của Người tiêu dùng qua patientexperience@ambulance.vic.gov.au hoặc gọi **1800 875 137**.

* Các cuộc gọi từ điện thoại di động có thể bị tính phí cao hơn