



**Ambulance**Victoria

---

# 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

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.

## Hãy ở nhà và chăm sóc cho bản thân

Nếu bạn có **các triệu chứng nhẹ**, ví dụ như:

- Ho khan
- Đau họng
- Sổ mũi
- Nhức mũi và đau
- Thỉnh thoảng nôn mửa hoặc tiêu chảy
- Sốt
- Đau đầu

## Bạn nên:

- ✓ Uống đủ nước  
Đặt một chai nước bên cạnh, uống nhiều nước và đổ đầy chai nước suốt cả ngày
- ✓ Nghỉ ngơi nhiều nhất có thể  
Nghỉ ngơi chất lượng tốt sẽ giúp bạn phục hồi nhanh hơn
- ✓ Tập thể dục nhẹ nhàng mỗi ngày  
Đi dạo nhẹ nhàng quanh nhà hoặc vườn
- ✓ Cố gắng ăn nhiều bữa nhỏ đều đặn trong ngày
- ✓ Cân nhắc dùng paracetamol hoặc ibuprofen theo chỉ dẫn trên bao bì để trị đau nhức, sốt hoặc đau đầu  
Thuốc không kê đơn có thể giúp giảm các triệu chứng nhưng không dùng thuốc này nếu bạn đã được bác sĩ dặn dò trước đó rằng chúng có thể gây hại cho bạn.
- ✓ Dùng bất kỳ loại thuốc nào khác theo yêu cầu  
Như đã thảo luận với bác sĩ hoặc chuyên gia y tế khác của bạn

Nếu các triệu chứng của bạn trở nên tồi tệ hơn, thì bạn có thể cần phải thay đổi kế hoạch của mình

Kiểm tra xem các triệu chứng của bạn có trùng khớp với các loại khác bên dưới đây không

## Liên hệ với bác sĩ

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

- Hơi khó thở khi di chuyển loanh quanh hoặc ho
- Khó chịu nhẹ ở ngực khi ho
- Ho ra đờm thường xuyên
- Nhiệt độ trên 38°C trong hơn 2 ngày
- Đau và nhức cơ nghiêm trọng
- Run và rùng mình nghiêm trọng
- Nôn mửa hoặc tiêu chảy kéo dài hơn 2 ngày
- Đi tiểu ít hoặc không đi tiểu
- Nhức đầu nhẹ chỉ kéo dài trong chốc lát

## HOẶC

- Các triệu chứng của bạn ngày càng nặng hơn thay vì giữ nguyên tình trạng hoặc thuyên giảm
- 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 cần phải được một chuyên gia y tế đánh giá:**

- 1.** Liên hệ với **Chương trình Phương hướng Điều trị Tích cực COVID** của bạn nếu có.
- 2.** Nếu bạn không có, **thì hãy liên hệ với một bác sĩ để đặt hẹn y tế từ xa.**
- 3.** Nếu bạn không thể đặt lịch hẹn với một bác sĩ, **thì hãy đến khoa cấp cứu bệnh viện địa phương của bạn** trong ô tô của riêng bạn.

**4. Nếu bạn không thể đến bệnh viện, thì hãy gọi tổng đài Ba Số Không (000) và yêu cầu Xe Cứu thương.**

Nếu các triệu chứng của bạn trở nên tồi tệ hơn, thì bạn có thể cần phải thay đổi kế hoạch của mình

Kiểm tra xem các triệu chứng của bạn có có trùng khớp với loại dưới đây không

**Gọi tổng đài Ba Số Không (000) để gọi Xe Cứu thương**

Nếu bạn có diễn tiến bất kỳ **triệu chứng nghiêm trọng** nào, ví dụ như:

- Thở dốc nghiêm trọng hoặc khó thở
  - Thở dốc nặng ngay cả khi nghỉ ngơi và không di chuyển
  - Khó thở khi nói chuyện và khó nói hết câu
  - Hô hấp của bạn đột ngột yếu hơn
- Đau ngực liên tục hoặc dữ dội
- Môi hoặc mặt trở nên tím tái
- Ngất xỉu hoặc thường xuyên có cảm giác như sắp ngất xỉu
- Bối rối, lú lẫn hoặc buồn ngủ nghiêm trọng
- Bạn cảm thấy có điều gì đó rất không ổn, lo lắng rằng mình đang trở nên tồi tệ hơn nhiều và cần được giúp đỡ ngay lập tức



**Bạn nên gọi 000 ngay lập tức, cho họ biết các triệu chứng của mình 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 tự xét nghiệm bằng [Kiểm tra Kháng nguyên Nhanh \(RAT\)](#) nếu bạn có hoặc tìm được địa điểm xét nghiệm COVID gần nhất với bạn [ở đây](#). Nếu kết quả RAT âm tính mặc dù có các triệu chứng, thì bạn nên tìm kiếm xét nghiệm PCR từ địa điểm xét nghiệm COVID vì kết quả PCR nhạy bén hơn trong giai đoạn đầu bị nhiễm.

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

### Cách ly tại nhà

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

Nếu bạn cần rời khỏi nhà để tìm sự chăm sóc y tế, thì trước và sau khi đến, 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.

### 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.

[Nhấn vào đây để biết 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 với bạn hoặc bạn cảm thấy mình không đối phó được, thì bạn cũng có thể tìm sự trợ giúp từ:

- [Lifeline Australia \(Đường dây Hỗ trợ Úc\)](#) **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.

- [Kids Helpline \(Đường dây Trợ giúp Trẻ em\)](#) **1800 55 1800**

Một dịch vụ tư vấn miễn phí và bảo mật cho những người trẻ tuổi

Xe Cứu thương Victoria (Ambulance Victoria) là 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 phản hồi góp ý, thì vui lòng liên hệ Bộ phận Trải nghiệm của Bệnh nhân và sự Tham gia của Người tiêu dùng đến

[patientexperience@ambulance.vic.gov.au](mailto:patientexperience@ambulance.vic.gov.au) hoặc gọi điện đến số **1800 875 137**.