

Hướng dẫn cho các gia đình đông người hoặc đại gia đình trong cùng một hộ gia đình

Người lớn tuổi và những người ở mọi lứa tuổi có các bệnh lý nền nghiêm trọng có nguy cơ mắc bệnh nặng do bệnh vi-rút corona 2019 (COVID-19) cao hơn. Nếu hộ gia đình của bạn bao gồm những người trong những nhóm này, thì tất cả các thành viên trong gia đình nên hành động như thể bản thân họ có nguy cơ cao hơn. Điều này có thể khó khăn nếu các gia đình lớn hoặc đại gia đình sống cùng nhau trong một không gian hạn chế. Thông tin sau đây có thể giúp bạn bảo vệ những người dễ mắc bệnh nhất trong gia đình.

Tài liệu này giải thích cách:

- Bảo vệ gia đình khi bạn phải ra ngoài có công việc
- Bảo vệ các thành viên trong gia đình có nguy cơ mắc bệnh nặng
- Bảo vệ trẻ em và những người khác khỏi bị bệnh
- Chăm sóc một thành viên bị bệnh trong gia đình
- Cách ly một thành viên bị bệnh trong gia đình
- Ăn uống cùng nhau và cho một thành viên bị ốm trong nhà ăn

Cách bảo vệ gia đình khi bạn phải ra khỏi nhà

Không rời khỏi nhà trừ khi **hoàn toàn cần thiết!**

Ví dụ, chỉ ra khỏi nhà nếu bạn phải đi làm, đến cửa hàng tạp hóa, hiệu thuốc hoặc các cuộc hẹn khám bệnh không thể trì hoãn (chẳng hạn như cho em bé hoặc cho những người có bệnh trạng nghiêm trọng). Chọn một hoặc hai thành viên trong gia đình không có nguy cơ mắc bệnh nặng từ COVID-19 cao hơn để ra ngoài làm những công việc cần thiết. **Nếu bạn phải rời khỏi nhà, hãy làm theo chín lời khuyên sau:**



1. **Tránh đám đông, bao gồm các cuộc tụ tập xã hội ở bất kỳ quy mô nào.**
2. **Giữ cách xa người khác ít nhất 6 feet.**
3. **Rửa tay thường xuyên.**
4. **Không chạm vào các bề mặt thường xuyên chạm vào ở các khu vực công cộng, chẳng hạn như nút thang máy và tay vịn.**
5. **Không sử dụng phương tiện giao thông công cộng, chẳng hạn như tàu hoặc xe buýt, nếu có thể.**
Nếu bạn phải sử dụng phương tiện công cộng,
 - » Duy trì khoảng cách 6 feet với các hành khách khác nhiều nhất có thể.
 - » Tránh chạm vào các bề mặt thường xuyên chạm vào như tay vịn.
 - » Rửa tay hoặc sử dụng nước rửa tay sớm nhất có thể sau khi rời khỏi phương tiện giao thông công cộng.
6. **Không đi chung xe với các thành viên của các hộ gia đình khác nhau.**
7. **Đeo khẩu trang để giúp làm chậm sự lây lan của COVID-19.**
 - » Thông tin về việc sử dụng khẩu trang có tại www.cdc.gov/coronavirus/2019-ncov/prevent-getting-sick/diy-cloth-face-covereds.html.



cdc.gov/coronavirus

8. Rửa tay ngay lập tức khi bạn trở về nhà.

9. Duy trì khoảng cách giữa bạn và những người có nguy cơ cao hơn trong gia đình bạn.

Ví dụ, tránh ôm, hôn hoặc dùng chung đồ ăn hoặc thức uống.

Bạn có thể tìm thêm thông tin về các thực hiện những công việc thiết yếu phải ra ngoài www.cdc.gov/coronavirus/2019-ncov/daily-life-coping/essential-goods-services.html.

Cách bảo vệ các thành viên trong gia đình có nguy cơ mắc bệnh nặng cao hơn

Người lớn từ 65 tuổi trở lên và những người có các bệnh lý nền nghiêm trọng có nguy cơ bị bệnh nặng do COVID-19 cao nhất. **Nếu hộ gia đình của bạn bao gồm những người trong những nhóm này, thì tất cả các thành viên trong gia đình nên hành động như thể bản thân họ có nguy cơ cao hơn.**



Dưới đây là bảy cách để bảo vệ các thành viên trong gia đình bạn.

1. Ở nhà càng nhiều càng tốt.

2. Rửa tay thường xuyên, đặc biệt là sau khi bạn ở nơi công cộng hoặc sau khi xì mũi, ho hoặc hắt hơi. Thông tin về thời điểm và cách rửa tay có thể được tìm thấy tại đây:

www.cdc.gov/handwashing/when-how-handwashing.html.



3. Sử dụng nước rửa tay có chứa ít nhất 60% cồn nếu bạn không thể rửa bằng xà phòng và nước.

» Cho một lượng nước rửa tay bằng đồng xu vào lòng bàn tay và xoa hai bàn tay vào nhau, xoa đều tất cả các phần của bàn tay, ngón tay và móng tay cho đến khi cảm thấy khô.

4. Không chạm vào mắt, mũi và miệng bằng tay chưa rửa.



5. Che miệng khi ho và hắt hơi.

» Nếu bạn ho hoặc hắt hơi, hãy che miệng và mũi bằng khăn giấy hoặc dùng mặt trong của khuỷu tay.

» Vứt khăn giấy đã sử dụng vào thùng rác.

» Rửa tay ngay lập tức.

6. Vệ sinh và sau đó khử trùng nhà của bạn.

» Mang găng tay dùng một lần, nếu có.

» Vệ sinh các bề mặt thường xuyên chạm vào hàng ngày bằng xà phòng và nước hoặc các chất tẩy rửa khác. Các bề mặt này bao gồm bàn, tay nắm cửa, công tắc đèn, mặt bàn bếp, tay cầm, bàn làm việc, điện thoại, bàn phím, bồn cầu, vòi nước và bồn rửa.

» Sau đó, sử dụng chất khử trùng đã đăng ký EPA phù hợp với bề mặt. Làm theo hướng dẫn trên nhãn để sử dụng sản phẩm tẩy rửa an toàn và hiệu quả. Chất khử trùng là hóa chất tiêu diệt vi trùng trên bề mặt.



Các chất khử trùng đã đăng ký EPA được liệt kê ở đây: www.epa.gov/pesticide-registration/list-n-disinfectants-use-against-sars-cov-2.

Bạn có thể tìm thêm thông tin về vệ sinh và khử trùng tại đây: www.cdc.gov/coronavirus/2019-ncov/prevent-getting-sick/cleaner-disinfect.html

7. Không mời khách đến thăm trừ khi họ cần đến nhà của bạn.

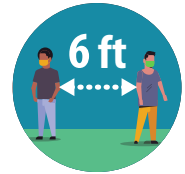
Bạn có thể tìm thêm thông tin tại www.cdc.gov/coronavirus/2019-ncov/need-extra-precautions/people-at-higher-risk.html.

Cách bảo vệ trẻ em và những người khác khỏi bị bệnh

Người lớn từ 65 tuổi trở lên và những người có bệnh lý nghiêm trọng nên tránh chăm sóc trẻ em trong gia đình, nếu có thể. Nếu những người có nguy cơ cao hơn phải chăm sóc trẻ em trong hộ gia đình thì trẻ do họ chăm sóc không được tiếp xúc với những người ngoài hộ gia đình.

Làm theo năm lời khuyên sau để giúp bảo vệ trẻ em và những người khác khỏi bị bệnh.

- 1. Dạy trẻ những điều tương tự mà mọi người nên làm để luôn khỏe mạnh.** Trẻ em và những người khác có thể lây lan vi-rút ngay cả khi họ không biểu hiện triệu chứng. Tìm hiểu thêm tại www.cdc.gov/coronavirus/2019-ncov/prevent-getting-sick/how-covid-spreads.html.
- 2. Không để trẻ em chơi chung với trẻ em từ các hộ gia đình khác.**
- 3. Dạy trẻ em đang chơi bên ngoài tránh xa bất kỳ ai không ở cùng nhà 6 feet.**
- 4. Giúp trẻ kết nối với bạn bè thông qua trò chuyện video và gọi điện thoại.**
- 5. Dạy trẻ rửa tay.** Giải thích rằng rửa tay có thể giữ cho trẻ khỏe mạnh và ngăn vi-rút lây lan sang người khác.
 - » Rửa tay bằng nước sạch (ấm hoặc lạnh), tắt vòi và dùng xà phòng.
 - » Xoa bằng cách chà tay với xà phòng. Xoa bọt xà phòng trên mu bàn tay, kẽ ngón tay và dưới móng tay.
 - » Chà tay trong ít nhất 20 giây.
 - » Rửa sạch tay dưới vòi nước sạch.
 - » Lau khô tay dùng khăn sạch hoặc sấy khô tay.



Bạn có thể tham khảo thêm thông tin về chăm sóc trẻ em tại www.cdc.gov/coronavirus/2019-ncov/daily-life-coping/children.html.

Cách chăm sóc người bệnh trong gia đình

Hầu hết những người nhiễm COVID-19 sẽ chỉ bị bệnh nhẹ và nên ở nhà để phục hồi. Chăm sóc tại nhà có thể giúp ngăn chặn sự lây lan của COVID-19 và giúp bảo vệ những người có nguy cơ bị bệnh nặng do COVID-19.

Nếu bạn đang chăm sóc người bệnh tại nhà, hãy làm theo sáu lời khuyên sau:

- 1. Cho người đó ở trong một phòng, tránh xa những người khác, kể cả bạn, càng nhiều càng tốt.**
- 2. Để họ sử dụng nhà vệ sinh riêng nếu có thể.**
- 3. Quan sát các dấu hiệu cảnh báo khẩn cấp* đối với COVID-19. Nếu ai đó có bất kỳ dấu hiệu nào trong số những dấu hiệu này, hãy đi cấp cứu ngay lập tức:**
 - » Khó thở
 - » Đau dai dẳng hoặc áp lực ở ngực
 - » Tình trạng lẫn lộn mới xuất hiện
 - » Không có khả năng tỉnh hoặc thức dậy
 - » Môi hoặc mặt hơi tím tái



* Danh sách này không phải là tất cả các triệu chứng có thể xảy ra. Vui lòng gọi cho phòng khám của bạn nếu có bất kỳ triệu chứng nào nặng hoặc khiến bạn lo lắng.

- 4. Đảm bảo người nhiễm COVID-19 thực hiện những việc sau:**

- » Uống nhiều chất lỏng để giữ đủ nước
- » Nghỉ ngơi tại nhà
- » Sử dụng thuốc không kê đơn để giúp giảm các triệu chứng (sau khi nói chuyện với bác sĩ)

Đối với hầu hết mọi người, các triệu chứng kéo dài vài ngày và sẽ thuyên giảm sau một tuần.

5. Chuẩn bị sẵn số điện thoại của bác sĩ và gọi cho bác sĩ nếu người bị COVID-19 bị nặng hơn.

Nếu tiếng Anh là ngôn ngữ thứ hai của bạn, một thành viên trong gia đình cần biết cách yêu cầu thông dịch viên.



6. Gọi 911 khi cấp cứu y tế.

Cho nhân viên tổng đài 911 biết rằng bệnh nhân có hoặc nghi ngờ nhiễm COVID-19.

Nếu tiếng Anh là ngôn ngữ thứ hai của bạn, một thành viên trong gia đình cần biết cách yêu cầu thông dịch viên.

Bạn có thể tìm thêm thông tin về cách chăm sóc người bị bệnh tại www.cdc.gov/coronavirus/2019-ncov/if-you-are-sick/care-for-someone.html.

Cách ly người bệnh trong gia đình khi không gian gia đình bị hạn chế

Nếu bạn không thể dành riêng một phòng và phòng tắm cho người nhiễm COVID-19, hãy cố gắng tách họ ra khỏi các thành viên khác trong gia đình. Cố gắng tạo ra sự tách biệt phù hợp trong gia đình của bạn để bảo vệ mọi người, đặc biệt là những người có nguy cơ cao hơn (những người trên 65 tuổi và những người có bệnh lý nền).

Hãy làm theo mười lời khuyên sau khi cách ly một thành viên mắc bệnh trong gia đình:

1. Giữ khoảng cách 6 feet giữa người bị bệnh và các thành viên khác trong nhà.
2. Che miệng khi ho và hắt hơi; rửa tay thường xuyên; và không chạm vào mắt, mũi và miệng của bạn.
3. Yêu cầu thành viên mắc bệnh trong gia đình đeo khẩu trang khi họ ở xung quanh những người khác ở nhà và ra ngoài (kể cả trước khi họ vào phòng khám bác sĩ).

Nhưng không nên đeo khẩu trang cho trẻ em dưới 2 tuổi, bất kỳ ai bị khó thở, hoặc bất kỳ ai không thể tháo khẩu trang mà không cần giúp đỡ. Bạn có thể tham khảo thêm về khẩu trang tại www.cdc.gov/coronavirus/2019-ncov/prevent-getting-sick/diy-cloth-face-covereds.html.

4. Giữ cho những người có nguy cơ cao tách biệt khỏi bất kỳ ai bị bệnh.
5. Chỉ để một người trong gia đình chăm sóc người bị bệnh.
Người chăm sóc này phải là người không có nguy cơ mắc bệnh nặng cao hơn.
 - » Người chăm sóc phải vệ sinh nơi người bệnh đã ở cũng như giường và đồ giặt của họ.
 - » Người chăm sóc cần hạn chế tối đa việc tiếp xúc với những người khác trong gia đình, đặc biệt là những người có nguy cơ mắc bệnh nặng cao hơn.
 - » Có một người chăm sóc cho người bị bệnh và một người chăm sóc khác cho các thành viên khác trong gia đình, những người cần giúp đỡ dọn dẹp, tắm rửa hoặc các công việc hàng ngày khác.
6. Vệ sinh và khử trùng các bề mặt, tay nắm cửa và các bề mặt thường chạm vào khác với các chất khử trùng đã đăng ký EPA hàng ngày. Tìm danh sách ở đây: www.epa.gov/pesticide-registration/list-n-disinfectants-use-against-sars-cov-2.



7. Hạn chế khách đến thăm bằng cách chỉ mời những người cấp thiết phải đến nhà
8. Không dùng chung các vật dụng cá nhân như điện thoại, bát đĩa, giường hoặc đồ chơi.
9. Cố gắng làm những điều sau nếu bạn cần ở chung phòng ngủ với người bị bệnh:

- » Đảm bảo phòng có luồng không khí tốt. Mở cửa sổ và bật quạt để mang lại không khí trong lành.
- » Đặt các giường cách nhau ít nhất 6 feet, nếu có thể.
- » Ngủ từ đầu đến chân.
- » Đặt một tấm màn xung quanh hoặc đặt một tấm ngăn cách vật lý khác để ngăn cách giường của người bệnh với các giường khác. Ví dụ: bạn có thể sử dụng rèm tắm, màn ngăn phòng, tấm áp phích bìa cứng lớn, chăn bông hoặc khăn trải giường lớn.



10. Yêu cầu người bệnh vệ sinh và khử trùng các bề mặt thường xuyên chạm vào trong phòng tắm chung.

Nếu không được, những người khác dùng chung phòng tắm nên đợi càng lâu càng tốt sau khi người bệnh sử dụng phòng tắm trước khi vào phòng tắm để vệ sinh và khử trùng hoặc sử dụng phòng tắm. Đảm bảo phòng có luồng không khí tốt. Mở cửa sổ và bật quạt (nếu có thể) để đưa không khí trong lành vào và lưu thông.

Cách dùng bữa cùng nhau và cho người bệnh trong nhà ăn

Nếu có thể, hãy đem thức ăn cho người bệnh trong gia đình ăn trong khu vực riêng mà họ đang ở. Nếu không thể ăn trong khu vực riêng mà người bệnh đang ở, người bệnh cần cách xa các thành viên khác trong gia đình ít nhất 6 feet trong bữa ăn. Hoặc, người bệnh nên ăn vào thời gian khác với những người khác trong gia đình.

Ngoài ra, hãy làm theo bảy lời khuyên sau:

- 1. Không giúp chuẩn bị thức ăn nếu bạn bị bệnh.**
- 2. Rửa tay ít nhất 20 giây bằng xà phòng và nước trước khi ăn.**
Quy định này áp dụng cho tất cả mọi người trong gia đình!
- 3. Sử dụng dụng cụ sạch khi đặt thức ăn trên đĩa của mọi thành viên trong gia đình.**
- 4. Không ăn chung bát đĩa hoặc dùng chung đồ dùng với người khác trong gia đình.**
- 5. Đeo găng tay để xử lý các món ăn, ly uống nước và dụng cụ (đồ dùng phục vụ ăn uống), nếu có thể.**
Ngoài ra, hãy giặt những vật dụng không dùng một lần này bằng nước nóng và xà phòng hoặc trong máy rửa bát sau khi bạn sử dụng chúng.
- 6. Chỉ để một người mang thức ăn đến cho người bệnh và dọn dẹp các vật dụng phục vụ thức ăn của người bệnh.** Đây phải là người không có nguy cơ bị bệnh nặng cao hơn.
- 7. Rửa tay sau khi xử lý các vật dụng phục vụ thực phẩm đã sử dụng.**

