

Thông Tin Về COVID-19 Bởi và Dành Cho Người Khuyết Tật



COVID-19 là gì?

- Đây là một bệnh mới đang lây lan trên toàn cầu.
- Tên gọi không chính thức của bệnh này là virus corona.

Bạn có thể nhiễm COVID-19 theo con đường nào?



- Một người bị nhiễm COVID-19 có thể truyền mầm bệnh của họ sang cho bạn.
- Khi họ ho hoặc hắt hơi, mầm bệnh của họ có thể bắn vào không khí, bám vào bạn, và vào đồ vật.
- Mầm bệnh xâm nhập vào cơ thể bạn qua miệng, mũi, và mắt bạn.

Điều gì xảy ra nếu bạn nhiễm COVID-19?



Sốt từ 100,4°F trở lên



Ho



Khó thở



Nếu bạn gặp những triệu chứng này, điều đó không có nghĩa là bạn nhiễm virus corona. Rất nhiều người bị sốt hoặc ho. Có thể là bạn chỉ bị cảm lạnh hoặc cảm cúm.

Nếu tôi bị ốm, khi nào tôi nên gọi cho bác sĩ?



- Gọi nếu bạn đã hoặc đang ở nước ngoài.
- Gọi nếu bạn đã hoặc đang ở cùng ai đó bị nhiễm virus.
- Gọi nếu bạn đã hoặc đang ở nơi có người nhiễm COVID-19 nhận điều trị y tế.

Hãy gọi cho bác sĩ của bạn, không đến văn phòng

Bạn bị ốm như thế nào?



- Hầu hết mọi người đều không ốm quá nặng. Chỉ giống như bị cảm lạnh hoặc cảm cúm.
- Một số người cao tuổi có thể bị ốm rất nặng. Một số người khuyết tật phải nhập viện.

Tôi có thể làm gì để được khỏe mạnh, hoặc không nhiễm virus?

Rửa tay.



- Sử dụng nhiều xà phòng và nước.
 - Rửa tay ít nhất 20 giây. Nếu có thể, hãy đếm đến 20.
 - Rửa tay sau khi đi vệ sinh hoặc ở nơi công cộng (giống như đến cửa hàng).
- Nếu không có xà phòng và nước, hãy sử dụng nước rửa tay khô. Tuy nhiên, rửa tay bằng nước và xà phòng vẫn tốt hơn.



Họ hoặc Hắt Hơi vào khuỷu tay.



Ho và Hắt hơi vào khuỷu tay để ngăn mầm bệnh bắn vào không khí và bám vào tay của bạn.

Cố gắng không chạm vào mặt



- Không dụi mắt.
- Không chạm vào miệng.
- Không chạm vào mũi.

Hãy nhớ, đó là cách mầm bệnh xâm nhập vào cơ thể bạn.



Nếu bạn phải chạm vào mặt, hãy chạm bằng giấy ăn hoặc khi tắm.

Hãy cố gắng khiến tay bạn hoạt động liên tục:



- Vỗ đầu gối.
- Bấm đầu bút.
- Sử dụng con quay.
- Sử dụng nước rửa tay khô.
- Vẽ nghệch ngoạc.
- Bóp bóng giảm căng thẳng.
- Chơi trò chơi trên thiết bị của bạn.

Nếu tôi bị ốm, tôi phải làm gì?

Hãy gọi cho bác sĩ của bạn. KHÔNG đến bệnh viện hoặc cơ sở Chăm Sóc Khẩn Cấp.



Ở Nhà



Sử dụng khăn giấy, sau đó vứt đi



Tránh tiếp xúc với người khác



Giữ cho các đồ vật và bề mặt được sạch sẽ

Hãy gọi lại cho bác sĩ nếu tình trạng của bạn xấu đi. Gọi lại nếu bạn thấy khó thở. Hãy làm theo những lời bác sĩ dặn.

Nếu nhân viên của tôi bị ốm, tôi phải làm gì?



- Bác sĩ nói rằng nếu bạn bị ốm, hãy ở nhà. Không được đi làm. Một nhân viên bị ốm nên ở nhà cho đến khi khỏe lại.
- Nói với nhóm của bạn. Nói với quản lý trường hợp của bạn.

Tôi phải làm gì nếu người sống chung với tôi bị ốm?

Ai đó sống trong nhà của bạn có thể bị nhiễm virus corona hoặc nghĩ rằng họ có những mầm bệnh này trong cơ thể họ.



- Tránh xa người bị ốm ít nhất 6 feet.
- Không chạm vào các bề mặt hoặc thức ăn mà người ốm đã chạm vào.
- Liên tục rửa sạch tay.
- **Gọi cho quản lý trường hợp của bạn.** Có thể có nơi nào đó mà bạn có thể ở trong vài ngày.

Làm thế nào để chào bạn bè của tôi?



- Không bắt tay. Không ôm. Không nắm tay chào hỏi.
- Mỉm cười, chào bằng chạm khuỷu tay, nhắn tin, gọi điện, gửi tin nhắn

Tôi có thể đi đâu trong những ngày này?



đông người.

- Không đến rạp chiếu phim hoặc trung tâm thương mại
- Cố gắng tránh phương tiện giao thông công cộng.
- Đi đến cửa hàng tạp hóa vào ban ngày khi không đông người.

Không ăn chung hoặc uống chung.



Tại sao phải làm tất cả những điều này?



- Bạn không muốn ông bà của bạn bị ốm, phải không?
- Một số người khuyết tật rất dễ mắc bệnh. Bạn sẽ thấy thật tệ nếu bạn khiến bạn bè hoặc gia đình của bạn bị ốm.

Có mũi tiêm chủng nào để tôi không bị ốm không?



Không. Không có mũi tiêm chủng hoặc vắc-xin nào ngăn vi-rút corona.

Có thuốc không?



- Không có thuốc cho COVID-19.
- Dùng thuốc khi bạn bị cảm lạnh hoặc cảm cúm.
- Uống nhiều nước. Nghỉ ngơi đầy đủ.

Tôi nên nói gì với bạn bè của mình nếu họ sợ hãi hoặc rất lo lắng?



- Nói chuyện với người mà bạn tin tưởng.
- Bạn có thể cho họ xem tập sách này để biết ý tưởng về những việc cần làm.

Tôi có một công việc. Tôi lo lắng bị mất việc.



- Nếu bạn bị ốm, bạn cần phải ở nhà.
- Có sức khỏe mới kiếm được tiền.
- Nói với sếp của bạn rằng bạn không khỏe.
- Nếu bạn lo lắng về tiền bạc, hãy nói chuyện với gia đình, bạn bè hoặc nhóm của bạn.

Lập kế hoạch trong trường hợp bạn phải ở nhà.



- Ai có thể đi mua thức ăn cho bạn?
- Ai sẽ gọi để hỏi thăm bạn?
- Phải làm gì nếu nhân viên của bạn gọi điện xin nghỉ ốm?
- Hãy chắc chắn rằng bạn biết số điện thoại của bác sĩ của bạn.

Nói chuyện với nhóm tự hỗ trợ bản thân, bạn bè, gia đình hoặc nhân viên hỗ trợ của bạn về những lo lắng và mối quan ngại của bạn.



Nếu bạn đã ở gần một người bị nhiễm Virus corona, bạn có thể được yêu cầu ở nhà. Một người có thể bị nhiễm virus corona trong cơ thể nhưng không thấy bị ốm. Phải mất một vài ngày để bị ốm. Virus này lây lan rất nhanh. Bạn không muốn lây virus cho người khác.



Cảm ơn Hội Đồng về Khuyết Tật Phát Triển Vermont đã cung cấp hướng dẫn và hỗ trợ để soạn ra tập sách này. Ấn phẩm này được hỗ trợ một phần bởi một thỏa thuận hợp tác giữa Cục Quản Lý Khuyết Tật Trí Tuệ và Phát Triển, Cục Quản Lý Sinh Hoạt Cộng Đồng, Bộ Y Tế và Dịch Vụ Nhân Sinh Hoa Kỳ.

Người được trợ cấp thực hiện các dự án dưới sự bảo trợ của chính phủ được khuyến khích tự do bày tỏ những phát hiện và kết luận của họ. Do đó, quan điểm hoặc ý kiến không nhất thiết phải đại diện cho chính sách chính thức của Cục Quản Lý Khuyết Tật Trí Tuệ và Phát Triển.

Trung Tâm Hỗ Trợ Kỹ Thuật Và Nguồn Lực Tự Hỗ Trợ Bản Thân (SARTAC) tìm cách tăng cường phong trào tự hỗ trợ bản thân bằng cách hỗ trợ các tổ chức tự hỗ trợ bản thân phát triển trong sự đa dạng và dưới sự lãnh đạo. Trung tâm nguồn lực là một dự án của Những Người Tự Hỗ Trợ Bản Thân Trở Thành Người Được Trao Sức Mạnh (SABE). SARTAC <https://selfadvocacyinfo.org/> là một Dự Án về Khuyết Tật Phát Triển Có Ý Nghĩa Quốc Gia, do Cục Quản Lý Sinh Hoạt Cộng Đồng - Cục Quản Lý Khuyết Tật Trí Tuệ và Phát Triển (AIDD) tài trợ.