Cách bảo vệ gia đình khỏi COVID-19

"Tôi có hai đứa con cần phải nuôi."- Jaimie, một bà mẹ hai con

COVID-19 có thể tác động đến tất cả mọi người. Có tới 40% số người trưởng thành nhiễm covid-19 không có triệu chứng và sẽ làm lan truyền virus mà không hề hay biết. Ngày càng có nhiều trẻ em và thanh thiếu niên bị nhiễm COVID-19 với những triệu chứng nghiêm trọng và mang virus về cho gia đình. Sau đây là cách mà bạn có thể tiếp sức mạnh cho những người thân yêu của mình chống lại COVID-19 và bảo vệ sức khỏe cho TẤT CẢ MỌI NGƯỜI.

Tìm hiểu về COVID-19

COVID-19 là bệnh, SARS-CoV2 là virus. Vì vậy, thực tế chúng ta không truyền COVID-19 cho nhau mà là truyền SARS-CoV2. Sau đây là cách thức mà SARS-CoV2 lây truyền.

- **Virus lơ lửng trong không khí,** thông qua các giọt bắn khi nói chuyện, cười, hát, hắt hơi, ho, vân vân.
- Virus cũng có ở trên các bề mặt. Bạn có thể bị nhiễm nó do chạm vào bề mặt bị nhiễm và sau đó chạm vào mặt.

Bảo vệ
Ủng hộ
Thịnh vượng

Các cách đơn giản để phòng chống COVID-19

Cách tốt nhất để không bị nhiễm COVID-19 đó là ở nhà. Điều đó không phải lúc nào cũng thực tế. Sau đây là cách mà bạn hoặc bất cứ ai trong nhà nên làm khi rời khỏi nhà:

- **Đeo khẩu trang**
- Giữ khoảng cách xã hội 6 feet
- Sử dụng khăn giấy khi ho hoặc hắt hơi
- Cất khẩu trang ở trong túi giấy sạch
- Không được chạm lên mặt
- Lau sạch và khử trùng các bề mặt thường xuyên
- Rửa tay thường xuyên
- Sử dụng nước sát khuẩn tay thường xuyên
- Giặt khẩu trang vải hàng ngày

BẢO VỆ
gia đình của bạn

Thông tin này cập nhật vào tháng 10 năm 2020. Denver Public Health sẽ cố gắng cập nhật cho bạn khi chúng tôi có thêm thông tin về COVID-19. Thông tin cập nhật nhất có trên trang web của chúng tôi:

denverpublichealth.org/COVID19Resources19

Một vài gợi ý hữu ích khác

"Tôi không thể mắc bệnh vì tôi còn phải đi làm"
Sara, một cư dân Denver rất dễ thương

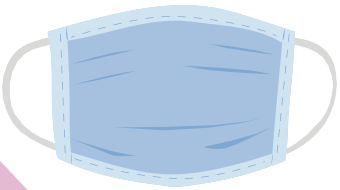
Giữ khoảng cách xã hội rất là quan trọng để phòng ngừa COVID-19. 6 feet tương đương với chiều dài của một tấm đệm Yoga. Vậy hãy hỏi bản thân bạn, "Liệu mình có đặt vừa một tấm đệm yoga ở giữa mình và người tiếp theo không?"

Hãy rửa tay thường xuyên sau mỗi hoạt động và ngay sau khi trở về nhà. Hãy chắc chắn phải rửa tay 20 giây. Hãy rửa giữa các ngón tay, dưới móng tay và lên đến khuỷu tay. Sử dụng nước sát khuẩn để rửa tay không phải là một ý kiến hay.

COVID-19 trong không khí là nguyên nhân chính khiến nhiều người nhiễm virus vì vậy mà khẩu trang rất có tác dụng!

COVID-19 có thể tác động đến tất cả mọi người, nhưng có người sẽ có các triệu chứng nghiêm trọng hơn. Hãy nói với các cơ sở chăm sóc sức khỏe về rủi ro của bạn nếu bạn 60 tuổi hoặc là hơn và/ hoặc nếu bạn có bất cứ tình trạng tiềm ẩn nào:

- Bệnh tim mạch bao gồm tăng huyết áp
- Bệnh phổi mãn tính/ hen suyễn nhẹ đến nặng
- Nếu bạn bị suy giảm miễn dịch
- Bệnh thận mãn tính
- Tiểu đường
- Ung thư
- Hoặc BMI >=30



Hãy đeo một chiếc mặt nạ mà có thể che được miệng, mũi và có thể che được phần má của bạn. COVID-19 có thể lơ lửng ở trong không khí giống như nước hoa không mùi rất lâu sau khi người đã đi khỏi, vì vậy mà bạn cần 1 chiếc khẩu trang vừa vặn và bạn nên đeo nó bất cứ khi nào rời khỏi nhà.

Bạn có đang đeo đúng loại khẩu trang không?

Giám đốc Y tế của Denver Health, Tiến sĩ Connie Price thảo luận về cách chọn loại khẩu trang phù hợp để bảo vệ bạn và gia đình.

denverpublichealth.org/ProtectAgainstCOVID

BẢO VỆ gia đình bạn

Phải làm gì khi bạn nghĩ mình đã nhiễm COVID-19

Đừng lơ là cảnh giác đối với COVID-19. Chúng ta vẫn rất có khả năng mắc nó. Bạn phải bảo vệ bản thân - Ana và Flor, chuyên gia can thiệp bệnh tật

Nếu bạn cảm thấy ốm hoặc đã tiếp xúc với COVID-19, việc quan trọng cần làm là bạn phải **đi xét nghiệm ngay lập tức** để cảm thấy yên tâm và để bảo vệ những người khác. Các triệu chứng của COVID-19 có thể mất 14 ngày để bộc lộ và có thể bao gồm:

- Ho
- Sốt trên 100.3°
- Khó thở
- Đau họng
- Đau nhức cơ thể
- Mệt mỏi không rõ nguyên nhân
- Nôn mửa và tiêu chảy
- Mất vị giác hoặc khứu giác

Nếu bạn có một vài trong số các triệu chứng này…

- **Cô lập**: Hãy tránh xa những người khác, kể cả những người trong nhà bạn. Hạn chế ra ngoài.
- **Đeo khẩu trang để bảo vệ những người khác.**
- Hãy hỏi trung tâm y tế của bạn liệu họ có dịch vụ thăm khám từ xa.
- Gọi cho đường dây Y tá của Denver Health nếu bạn không có 1 trung tâm y tế.
- Hãy đi xét nghiệm - hoàn toàn miễn phí. Bạn co thể sử dụng đường dân bên dưới để tìm nơi xét nghiệm mễn phí ở gần bạn.
- Hãy tiếp tục tránh xa những người khác và đeo khẩu trang cho đến khi bạn có kết quả âm tính.

Bảo vệ
Ủng hộ
Thịnh vượng

Xét nghiệm COVID-19

Nếu nghi ngờ, hãy xét nghiệm. Việc này hoàn toàn miễn phí và rất tiện. Để tìm một cơ sở xét nghiệm ở gần bạn hãy sử dụng đường dẫn này:
https://www.denvergov.org/content/denvergov/en/COVID-19/recovery- guidance/testing.html

Để xem liệu xét nghiệm sẽ như thế nào, hãy xem video này.
Nó không đáng sợ như như những gì bạn nghĩ:
denverpublichealth.org/GetTestedForCOVID

Thông tin này cập nhật vào tháng 10 năm 2020. Denver Public Health sẽ cố gắng cập nhật cho bạn khi chúng tôi có thêm thông tin về COVID-19. Thông tin cập nhật nhất có trên trang web của chúng tôi:
denverpublichealth.org/COVID19Resources

BẢO VỆ
gia đình bạn

Phải cách ly như thế nào khi bạn nghĩ bạn đã nhiễm COVID-19

"Tôi muốn bảo vệ những người thân yêu của tôi, đặc biệt là người bà của tôi người mà có COPD - Jenny, cô cháu gái cưng

Nếu bạn nhiễm COVID-19 bạn nên đi xét nghiệm và sau đó cách ly. cách ly giúp bạn tránh khỏi lan truyền virus mà không hề hay biết.

Nếu bạn nhiễm COVID-19 hãy cách ly **14 ngày** hoặc cho đến khi bạn có kết quả **âm tính với COVID-19**.

Cách tốt nhất để cách ly đó là ở nhà. Điều đó không phải lúc nào cũng thực tế. Vì vậy nếu có thể, đừng đến chỗ đông người như siêu thị hoặc các phương tiện giao thông công cộng. Nếu bạn rời khỏi nhà, hãy giữ khoảng cách xã hội, rửa tay và **đeo khẩu trang để bảo vệ những người khác**.

Nếu bạn có BẤT KỲ triệu chứng nào, hãy tìm một trung tâm và tìm kiếm sự chăm sóc.

Tim của bạn có đăng nhập nhanh không? Bạn có đang cảm thấy mệt hơn bình thường không?

Bạn có thấy khó thở không? Bạn có ho không kiểm soát?

Bạn có thấy choáng và nhức đầu không? Các hoạt động thường ngày của bạn có thấy khó khăn không?

Kiểm tra thân nhiệt. Bạn có bị sốt không? Bạn có run không?

Bạn có thể gửi và ném đồ ăn được không? Cảm giác ngon miệng của bạn thế nào? Bạn có bị nôn mửa không?

Thắc mắc về sự khác nhau giữa

Tự cách ly và **Cô lập**?

Hãy xem video này trên trang web của chúng tôi để biết thêm thông tin: denverpublichealth.org/HowToQuarantine

BẢO VỆ

gia đình của bạn

Người CÔ LẬP và TỰ CÁCH LY nên ở nhà và tránh xa những người khác trừ khi đi khám

Phải làm gì nếu bạn bị nhiễm COVID-19

"Tôi rất ngạc nhiên khi mình dương tính với COVID-19. Tôi đi làm ở ngoài và nghĩ rằng mình đã cẩn thận lắm rồi."
-Thành viên đội xây dựng Denver.

Vậy là bạn đã dương tính với COVID-19. Hãy hỏi trung tâm chăm sóc sức khỏe của bạn liệu bạn có thể và làm cách nào để bạn có thể tự chăm sóc bản thân ở nhà. Nếu bạn được phép ở nhà, hãy xem đằng sau tờ rơi này để biết cách cô lập. Bạn cũng có thể gọi đường dẫn Y tá Denver 303-739- 1211. Nhấn "2" Để chọn tiếng Tây Ban Nha và nhấn "3" để chọn ngôn ngữ khác

Thường xuyên kiểm tra bản thân

Nếu các triệu chứng của bạn trở nên nặng hơn thì đã đến lúc đến bệnh viện. Hãy sử dụng xung đo hoặc đếm nhịp đập của tim. Sử dụng nhiệt kế để kiểm tra nhiệt độ. Nếu bạn chờ đợi quá lâu để được giúp đỡ thì sự sống có thể rất mong manh. Nếu bạn trả lời là có cho những câu hỏi bên dưới thì đã đến lúc phải vào.

Bảo vệ
Ủng hộ
Thịnh vượng

Theo dõi các triệu chứng của bạn

Tim của bạn có đăng nhập nhanh không? Bạn có đang cảm thấy mệt hơn bình thường không?

Bạn có thấy khó thở không? Bạn có ho không kiểm soát?

Bạn có thấy choáng và nhức đầu không? Các hoạt động thường ngày của bạn có thấy khó khăn không?

Kiểm tra thân nhiệt. Bạn có bị sốt không? Bạn có run không?

Bạn có thể gửi và ném đồ ăn được không? Cảm giác ngon miệng của bạn thế nào? Bạn có bị nôn mửa không?

Kiểm tra với những người khác

Hàng nghì người đã nhiễm COVID-19 ở Mỹ. Bạn không chỉ có một mình, sẽ ổn thôi nếu bạn nói với mọi người rằng bạn đã bị nhiễm COVID-19. Hãy bảo vệ cộng đồng bằng cách cho mọi người biết rằng họ có thể tiếp xúc với COVID-19. Để xem các câu chuyện về vượt qua các dấu hiệu của bệnh, hãy truy cập: denverpublichealth.org/IfYouHaveCOVID

BIỆN HỘ

cho bản thân

Thông tin này cập nhật vào tháng 10 năm 2020. Denver Public Health sẽ cố gắng cập nhật cho bạn khi chúng tôi có thêm thông tin về COVID-19. Thông tin cập nhật nhất có trên trang web của chúng tôi: denverpublichealth.org/COVID19Resources

Phải cô lập như thế nào nếu bạn nhiễm COVID-19

"Tôi đã rất sợ hãi nếu xét nghiệm dương tính với COVID-19. Tôi còn có con nhỏ. Đội ngũ đến thăm nhà giúp làm giảm bớt lo lắng."
- người tham gia chương trình EPS

Sau đây là một hướng dẫn đơn giản về cách chăm sóc bản thân và CÔ LẬP khi bị nhiễm COVID-19.
Denverpublichealth.org/HowToIsolate

Hãy ở nhà

Bạn phải cô lập cho đến khi bạn có TẤT CẢ các chỉ số sức khỏe sau đây:

- ✓ Các triệu chứng phải biến mất ít nhất **10 ngày**.
- ✓ Ít nhất **24 giờ** không bị sốt mà không sử dụng bất cứ loại thuốc hạ sốt nào (ví dụ tylenol).
- ✓ Các triệu chứng của bạn đã được cải thiện.

Nếu bạn xét nghiệm dương tính với COVID-19 nhưng không có bất kỳ triệu chứng nào thì hãy ở nhà ít nhất 10 ngày sau khi có kết quả dương tính.

Cô lập với các thành viên khác trong nhà:

- **Luôn đeo khẩu trang.**
- Hãy ở yên trong phòng chỉ
- dành riêng cho bạn.
- Tránh xa thú cưng.
- Hãy tránh xa mọi người, đặc biệt là người có nguy cơ cao.
- Sử dụng nhà vệ sinh riêng. Nếu bạn không thể thì hãy đeo khẩu trang khi đi
- vào nhà vệ sinh. Hãy để cho phòng được thông gió trước khi ai đó sử dụng và lau sạch bằng cách sản phẩm tẩy trắng sau mỗi lần sử dụng.
- Hãy sát khuẩn khu vực của bạn thường xuyên và đảm bảo rằng nó được thông gió tốt (cạnh một cửa sổ mà bạn có thể mở).

Hãy theo dõi các triệu chứng của bạn. Nếu chúng trở nên nghiêm trọng hơn thì đã đến lúc gọi 911

911 CHO CÁC TÌNH HUỐNG CẤP CỨU

GỌI 911 CHO:

- CÁC TRIỆU CHỨNG ĐAU TIM HAY ĐỘT QUỴ
- KHÓ THỞ HAY BỊ NGHẸN
- KHÓ NÓI, ĐI BỘ HAY NHÌN
- MỘT PHẢN ỨNG DỊ ỨNG
- LÚ LẪN, CHÓNG MẶT HAY MẤT PHƯƠNG HƯỚNG
- ĐAU ĐỘT NGỘT, NẶNG

KHÔNG gọi 911 cho:
- Thông tin về COVID-19
- Bố trí đưa đến văn phòng bác sĩ
- Xét nghiệm COVID-19
- Các triệu chứng nhẹ

Để biết thêm thông tin, truy cập: covid19.colorado.gov

COLORADO
Department of Public Health & Environment

BIỆN HỘ
cho bản thân

Làm thế nào để điều trị COVID-19

Vậy là bạn đã dương tính với COVID-19. Hãy thu thập thông tin đúng đắn về cách chăm sóc bản thân. denverpublichealth.org/HowToTreatCOVID

"Bạn có thể hỏi lại về những gì bác sĩ nói với bạn. Chỉ có bạn mới thực sự biết bản thân mình cảm thấy như thế nào và bạn có thể hỏi ý kiến từ một người khác."

-Toàn thể nhóm hỗ trợ bệnh nhân nâng cao

Tôi có thể điều trị COVID-19 ở nhà được không?

Trước khi tự điều trị tại nhà hãy kiểm tra với trung tâm chăm sóc sức khỏe. Hãy nói cho họ biết với tất cả các vấn đề y tế mà bạn có và hỏi liệu rằng thuốc theo toa có thể giúp bạn được không. Hãy vô tư thêm trà xanh, vitamin, hoa quả, rau xanh và một chút ánh nắng mặt trời trong khi bị cô lập nhưng những điều này không thể chữa khỏi COVID-19.

Những cách điều trị COVID-19 không có căn cứ có thể gây hại

Có một số cách điều trị COVID-19 không có căn cứ mà có thể làm hại bạn. Nếu bạn không chắc một cách điều trị có chính thống hay không, bạn có thể gọi cho bác sĩ của mình hoặc trung tâm y tế. Những cách sau đây không thể chữa được COVID-19

- Hít chất tẩy trắng
- Uống rượu
- Chỉ sử dụng dược thảo
- Hydroxychloroquine
- Thuốc điều trị HIV

Bảo vệ
Ủng hộ
Thịnh vượng

Một số cách điều trị ở bệnh viện dành cho bạn

Nếu nồng độ OXY của bạn thấp, các triệu chứng của bạn trở nên tồi tệ hơn, hãy đến bệnh viện. Bạn có quyền được đòi hỏi các biện pháp điều trị COVID-19 mới nhất. Hiện tại bạn có thể hỏi liệu remdesivir và/hoặc dexamethasone có phải là những lựa chọn điều trị thích hợp dành cho bạn. Bệnh nhân nên hỏi tại sao họ không được điều trị bằng cách này hay cách khác nếu nhập viện.

- Remdesivir - làm chậm virus khỏi tái tạo trong cơ thể
- Dexamethasone - làm giảm viên gây ra bởi hệ miễn dịch chống lại virus
- Convalescent plasma: plasma được hiến bởi những người đã hoàn toàn khỏi nhiễm COVID-19. Plasma này có chứa các kháng thể giúp bạn bình phục nhanh hơn.

Thông tin này cập nhật vào tháng 10 năm 2020. Denver Public Health sẽ cố gắng cập nhật cho bạn khi chúng tôi có thêm thông tin về COVID-19. Thông tin cập nhật nhất có trên trang web của chúng tôi: DenverPublicHealth.org/Coronavirus.

BIỆN HỘ
cho bản thân

Trang trải cho COVID-19 như thế nào

Vậy là bạn có xét nghiệm dương tính với COVID-19. Hãy thu thập thông tin đúng đắn về cách trang trải cho việc chăm sóc sức khỏe của bạn. Nếu bạn có thể, hãy tìm hiểu về bảo hiểm sức khỏe phù hợp với bạn. Ngoài ra, bất kỳ hệ thống y tế lớn nào cũng có văn phòng hoặc bộ phận ghi danh có thể hỗ trợ bạn. Bạn cũng có thể bắt đầu với việc trao đổi về vấn đề sức khỏe trên trang web: https://www.healthcare.gov/get-coverage/

"Chúng tôi đã quen với việc bươn chải mưu sinh. Nhưng khi cả chồng tôi và tôi đều bị mắc COVID-19, chúng tôi đã lo lắng về việc chúng tôi sẽ tiếp tục kiếm sống như thế nào."

- Người tham gia chương trình Denver EPS

Nếu bảo hiểm không phải là một lựa chọn thì sao?

Tại Colorado, chương trình bảo hiểm y tế Medicaid sẽ đài thọ toàn bộ chi phí đến phòng cấp cứu và nhập viện vì COVID-19. Sau khi bạn rời khỏi bệnh viện, chương trình bảo hiểm y tế hỗn hợp sẽ đài thọ oxy và 2 lần thăm khám chính.

- Chương trình bảo hiểm y tế Medicaid có sẵn cho những người không có bảo hiểm và hoặc những cá nhân không có địa vị trong xã hội
- Chi phí giúp đỡ những người không có bảo hiểm không được chuyển cho công chúng
- **Denver Health là một nơi an toàn cho người bệnh. Chúng tôi bảo vệ TẤT CẢ thông tin của người bệnh.**
  https://www.denverhealth.org/patients-visitors/amenities-experience/immigrant-refugee-patient-rights

Bảo vệ
Ủng hộ
Thịnh vượng

Các chi phí liên quan đến COVID-19 không chỉ thuộc về y học

Đại dịch đã ảnh hưởng đến tài chính của nhiều người. Có những chương trình có sẵn có thể giúp bạn cảm thấy nhẹ nhõm hơn

... chúng tôi nắm giữ một danh sách các nguồn tài nguyên để hỗ trợ bạn trên trang web của chúng tôi: denverpublichealth.org/HowToPayForCOVID

BIỆN HỘ
cho bản thân

Việc phỏng vấn và truy tìm đối tượng tiếp xúc giúp ích cho cộng đồng như thế nào

Theo dõi tiếp xúc làm chậm sự lây lan của COVID-19, bảo vệ bạn và cộng đồng của bạn. Việc cho mọi người biết họ đã tiếp xúc với COVID-19 cho phép họ thực hiện theo các bước để đối phó với virus, cũng như bảo vệ những người khác.

"Lúc đầu, tôi không ở nhà, vì tôi nghĩ đó chỉ là dị ứng. Tôi đã không đi xét nghiệm cho đến khi các triệu chứng của tôi trở nên tồi tệ hơn, vì vậy tôi đã vô tình tiếp xúc với rất nhiều người." – Người tham gia chương trình EPS

Tại sao bạn nên sử dụng truy tìm đối tượng tiếp xúc

Nếu nhà bạn bị cháy, bạn sẽ cố gắng ngăn chặn nó và bảo mọi người thoát ra ngoài trước khi nó lan rộng, phải không? Việc truy tìm đối tượng tiếp xúc cũng tương tự. Nó xác định trường hợp mắc COVID-19 và ngăn chặn lây lan bằng cách yêu cầu những người bị ảnh hưởng chăm sóc và cách ly tạm thời. Hãy chờ điện thoại từ các chuyên gia y tế công cộng nếu bạn có kết quả dương tính, họ sẽ giúp bạn và cộng đồng.

- Thông tin của bạn được sử dụng để theo dõi virus và không nhằm mục đích khác Khi
- bạn làm việc với 1 người theo dõi đối tượng tiếp xúc, tức là bạn đang giúp cộng đồng của mình thịnh vượng và luôn an toàn.

Bảo vệ
Ủng hộ
Thịnh
vượng

Hiểu được tiến trình phỏng vấn và theo dõi đối tượng tiếp xúc

Bằng cách tham gia theo dõi đối tượng tiếp xúc, bạn đã giúp đỡ cộng đồng. Sau đây là cách nó hoạt động:

Phỏng vấn: Một nhân viên theo dõi sự tiếp xúc được đào tạo chuyên sâu sẽ gọi cho bạn và hỏi một vài câu hỏi. Họ đang chỉ ra những người mà bạn đã tiếp xúc gần, vì vậy họ có thể gọi cho từng người và cho họ biết họ đã tiếp xúc với COVID19.

Theo dõi đối tượng tiếp xúc: Khi họ đã khoanh vùng được những đối tượng này, nhân viên sẽ gọi cho những người có tiếp xúc gần để thông báo cho họ biết một cách nhanh chóng và tế nhị rằng họ đã có tiếp xúc. Họ cũng sẽ cung cấp cho những cá nhân này tài nguyên và hỗ trợ. **Theo luật, những người theo dõi tiếp xúc không được nêu tên người mắc COVID-19. Bạn sẽ được ẩn danh vì quyền riêng tư của người bệnh luôn được bảo vệ.**

Ngăn chặn: Người theo dõi tiếp xúc sau đó sẽ khuyên những người tiếp xúc gần với bạn cách ly tạm thời để họ có thể tự bảo vệ chính mình và những người thân yêu của họ. Họ cũng sẽ tìm hiểu về các triệu chứng và cách theo dõi chúng. Nếu họ thấy gia tăng các triệu chứng, họ cũng sẽ được cung cấp các nguồn thông tin để đi xét nghiệm. Nếu họ mắc COVID-19, quá trình theo dõi tiếp xúc sẽ bắt đầu lại.

Hãy xem video sau đây về theo dõi đối tượng tiếp xúc: denverpublichealth.org/StopTheSpread

THỊNH VƯỢNG
trong cộng đồng

Tiêm chủng là gì, tiêm như thế nào, và tại sao lại cần tiêm chủng

"... Tôi không thể bị bệnh. Tôi đã có khoản nợ vay sinh viên và cũng không muốn lo lắng về khoản nợ y tế, nếu tôi có thể giúp nó " Grace, 1 cư dân Millennial Denver

Vắc xin có cùng các mầm mống gây bệnh, nhưng các vi trùng này đã bị tiêu diệt hoặc làm yếu đi, do đó bạn sẽ không bị bệnh. Bằng cách đó, cơ thể bạn học cách chống lại giai đoạn còn yếu của căn bệnh và có cơ hội tốt hơn để chống lại căn bệnh một cách toàn diện.
denverpublichealth.org/ResourcesOnVaccination

Nếu bạn đã tiêm phòng và có khả năng không bị ảnh hưởng bởi một căn bệnh nào đó, bạn cũng sẽ giảm nguy cơ lây bệnh cho những người bạn yêu thương hoặc những người dễ bị tổn thương.

Bảo vệ
Ủng hộ
Thịnh vượng

Mỗi năm có khoảng 30,000 đến

60,000 người chết vì cúm ở Mỹ

COVID-19 và bệnh cúm kết hợp với nhau có thể thực sự làm tổn thương cộng đồng và tràn ngập khắp các bệnh viện. Tiêm vắc xin để chúng ta có thể làm mọi cách để bảo vệ những người thân yêu của mình.

Tìm cách tiêm chủng không tốn kém, chi phí thấp cho bạn và gia đình bạn:

Phòng khám chủng ngừa của trung tâm chăm sóc sức khỏe Denver Healths cung cấp tất cả các loại vắc-xin thông thường và các loại vắc-xin được đề xuất cho trẻ em, người lớn và khách du lịch. Họ chấp nhận đài thọ và cung cấp vắc xin miễn phí và chi phí thấp cho những người không có bảo hiểm. Bạn có thể gọi cho họ theo số 303-602-3520 hoặc xem trực tiếp trên trang web:

https://www.denverpublichealth.org/clinics-services/immunization

THỊNH VƯỢNG
trong cộng đồng

Cách tự chăm sóc bản thân trong thời gian COVID-19

Theo văn hóa, chúng ta không thường bàn về sức khỏe tinh thần nhưng sẽ là điều bình thường nếu bạn cảm thấy lo lắng khi bạn bị cô lập. Bạn có thể nhờ giúp đỡ." - Người cha Denver của 4 đứa con

Chúng tôi biết rằng các tình trạng y tế hiện có có thể làm tăng nguy cơ biến chứng do COVID-19. Quản lý bất kỳ vấn đề sức khỏe nào bạn gặp phải là điều quan trọng và ưu tiên các thói quen lành mạnh là yếu tố quyết định vì một tương lai thịnh vượng.

Kiểm soát các vấn đề sức khỏe hiện tại của bạn

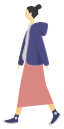
Các tình trạng như huyết áp cao, tiểu đường, bệnh phổi và suy giảm miễn dịch có thể làm cho COVID-19 tồi tệ hơn (thậm chí gây tử vong) cho những người sống với những tình trạng này. Hãy liên hệ với bác sĩ ngay bây giờ để lập kế hoạch kiểm soát sức khỏe của bạn. Một kế hoạch hoàn chỉnh nên bao gồm dinh dưỡng, tập thể dục, các loại thuốc cần thiết và các thói quen lành mạnh khác. Tuy nhiên, bạn không cần phải có một kế hoạch hoàn chỉnh để bắt đầu. Năm phút cho cơ thể và tâm trí của bạn có thể giúp bạn kiểm soát căng thẳng một cách lâu dài, ngay cả khi bạn thiếu thời gian và nguồn lực. denverpublichealth.org/SelfCareDuringCOVID

Bảo vệ
Ủng hộ
Thịnh
vượng

Hãy chăm sóc cơ thể của bạn

Cố gắng tập thể dục, chỉ cần vài phút mỗi ngày. Tập thể dục có thể có nhiều hình thức, bao gồm dắt chó đi dạo, nhảy theo vài điệu nhạc khi bạn làm việc nhà hoặc làm vườn. Nó giúp giảm căng thẳng, lo lắng, trầm cảm và huyết áp cao. Nói chuyện với các nơi cung cấp dịch vụ chăm sóc sức khỏe của bạn về các bài tập thể dục phù hợp với sức khỏe và loại thể trạng của bạn.

Hãy chăm sóc sức khỏe tinh thần của bạn



COVID-19 đang tấn công tất cả mọi người. Kiểm soát lo lắng bằng cách đi dạo, hít thở sâu, nói chuyện với người bạn tin tưởng. Nếu bạn không thể ngủ được hoặc luôn cảm thấy lo lắng hoặc buồn bã, hãy tìm đến các trung tâm chăm sóc sức khỏe chuyên nghiệp. Kết nối xã hội rất quan trọng để cảm thấy hạnh phúc và khỏe mạnh. Dành thời gian để trò chuyện với những người thân yêu và những người bạn quan tâm, mặc dù đang ở khoảng cách xa.

THỊNH VƯỢNG

trong cộng đồng

Hỗ trợ bệnh nhân COVID-19 nâng cao

Tài liệu này mô tả ngắn gọn mục đích và chức năng của Chương trình Hỗ trợ Bệnh nhân COVID-19 nâng cao

Dưới đây là các tiêu chí cần thiết để tham gia chương trình:

1. **Dương tính với COVID-19 trong vòng 7 ngày qua**
2. **Không có bác sĩ PCP hiện tại và hoặc / không có bảo hiểm y tế**
3. **Cư dân quận**
4. **Denver**

Chúng tôi là ai và tại sao lại thành lập ra nhóm này?

Chúng tôi là một nhóm đa năng được thiết kế để hỗ trợ và kết nối mọi người được chẩn đoán dương tính với COVID-19 cho các lần khám bệnh, các nguồn và thông tin y tế khác.

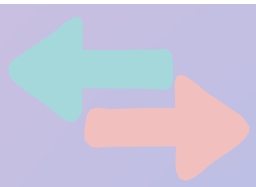
Chúng tôi thành lập nhóm này vì quan tâm đến cộng đồng của chúng tôi và muốn phản hồi nhanh chóng hơn cho các thành viên/gia đình cộng đồng bị ảnh hưởng nặng nề bởi COVID-19. Chúng tôi tập trung vào trao quyền và tự vận động. Chúng tôi muốn bạn và những người thân yêu của bạn sớm phục hồi sức khỏe nhanh nhất có thể.

Chúng tôi làm gì?

Chúng tôi phục vụ những người dương tính với COVID-19 trong vòng 7 ngày qua, những người mà không có bác sĩ chăm sóc riêng/ và hoặc không có báo hiểm. Chúng tôi có ba chức năng chính:

Thăm khám tại nhà và kết nối tài nguyên: Đây là một dịch vụ miễn phí cho những người mà không có bảo hiểm và/hoặc bác sĩ chăm sóc riêng. Nhóm của chúng tôi sẽ gọi cho bạn để cung cấp dịch vụ khám bệnh thông qua điện thoại và /hoặc tại nhà bạn nếu bạn muốn. Thăm khám tại nhà chỉ diễn ra nếu được sự đồng ý của người bị ảnh hưởng bởi COVID-19.

Hợp tác và giáo dục sức khỏe: Đội ngũ EPS đang hợp tác với các tổ chức cộng đồng để giúp chia sẻ các thông tin sức khỏe về COVID-19 cho nhiều người hơn. Việc hợp tác cũng giúp dạy nhóm cách phản hồi nhu cầu cộng đồng tốt hơn.



Truyền thông

Đội ngũ EPS đang làm việc với một hãng truyền thông hàng đầu để phát triển truyền thông liên văn hóa về COVID-19 và để giúp thông báo cho sức khỏe cộng đồng về các kỹ thuật truyền thông có ý nghĩa để thiết kế các tài liệu và thông tin liên lạc nổi bật về văn hóa.

BẢO VỆ

ỦNG HỘ

THỊNH VƯỢNG

Xin chào!

Hãy gặp gỡ nhóm!

- **Giám đốc y tế,** Michelle Haas
- **Cố vấn giám đốc y tế**, Lilia Cervantes
- **Điều phối Viên hoạt động,** Ashley Wheeler-Bell
- **Điều phối viên tài nguyên**, Alexis Juarez
- **Chuyên gia can thiệp bệnh tật:** Flor Ramirez, Alex Perez and Ana Araiza
- **Nhân viên xã hội,** Tempey Hamilton
- **Trợ lý Quản trị,** Kelcy Workman
- **Nhà dịch tễ học,** Guadalupe Solis
- **Hệ thống dữ liệu,** Jesse Carlson

Hỗ trợ bệnh nhân nâng cao

Tìm hiểu thêm về cách để tham gia vào chương trình hỗ trợ bệnh nhân nâng cao.

Dưới đây là các tiêu chí cần thiết để tham gia chương trình:

1. **Dương tính với COVID-19 trong vòng 7 ngày qua**
2. **Không có bác sĩ PCP hiện tại và hoặc / không có bảo hiểm y tế**
3. **Cư dân quận Denver**

Chúng tôi tự hào hợp tác với:

- Tổ chức sức khỏe Colorado Black
- Hiệp hội Vuela vì sức khỏe
- Nhóm điều hướng bệnh nhân không nói tiếng Anh, không nói tiếng Tây Ban Nha (NENS)

DENVER PUBLIC HEALTH

Tôi có thể tham gia vào chương trình hỗ trợ bệnh nhân nâng cao được không?

Đội ngũ hỗ trợ bệnh nhân nâng cao được thiết kế đặc biệt để đáp ứng nhu cầu của những người đáp ứng được tiêu chí này. **Để được giới thiệu một người phải là:**

- Người dương tính với covid-19 trong vòng 7 ngày trở lại đây
- Người mà chưa từng có bác sĩ chăm sóc chính hoặc bảo hiểm sức khỏe
- Người sống ở quận Denver

Chúng tôi hiểu nhu cầu có những dịch vụ xung quanh thật tuyệt. Tuy nhiên đội ngũ này là một nỗ lực có mục tiêu cho những người đáp ứng được tiêu chí này.

Liên hệ với chúng tôi!

Điện thoại: 303-602-4337

Email: EPS.COVID@dhha.org

BẢO VỆ
ỦNG HỘ
THỊNH VƯỢNG