

Bản Tin Chuẩn Bị Y Tế Công Cộng

Mùa Thu 2022: COVID-19 và bệnh cúm

Tháng 10 năm 2022

Bản tin này có sẵn bằng tiếng Amhara, tiếng Ả Rập, tiếng Pháp, tiếng Creole Haiti, tiếng Indonesia, tiếng Khmer, tiếng Bồ Đào Nha, tiếng Nga, tiếng Trung Giản Thể, tiếng Tây Ban Nha, tiếng Swahili và tiếng Việt tại <https://bit.ly/CRPNnewsletter>.

Để yêu cầu bản in miễn phí, vui lòng truy cập: <https://bit.ly/PHPMaterials> hoặc để lại lời nhắn qua số 215-429-3016.

Vắc-xin Cúm

Vắc-xin cúm được cập nhật hằng năm để bảo vệ chống lại các chủng hoặc loại cúm được dự đoán là phổ biến hoặc nguy hiểm nhất.

Vắc-xin COVID-19

Vì vi-rút COVID-19 biến đổi, các liều tăng cường được phát triển để bảo vệ chống lại các chủng hoặc loại vi-rút COVID-19 mới.

Để duy trì khả năng miễn dịch của quý vị, quý vị nên tiêm vắc-xin ngừa cúm hằng năm và liều tăng cường vắc-xin COVID-19. Các loại vắc-xin này sẽ bảo vệ quý vị khỏi các loại vi-rút mới hơn, dễ lây hơn. Quý vị có thể tiêm cả hai vắc-xin cùng lúc.

<https://bit.ly/FluPHL>

<https://bit.ly/COVIDvaxPHL>

Gọi 215-685-5488, nhấn phím 3 để nghe phiên dịch sang ngôn ngữ của quý vị, nhấn phím 2 cho tiếng Tây Ban Nha. Gọi 711 để nhận hỗ trợ TRS/TTY.

Câu Hỏi Thường Gặp



Tại sao vi-rút đột biến (thay đổi)?

- Vi-rút cần tạo ra bản sao của chính mình để sống sót.
- Đôi khi các bản sao này có những đột biến hoặc thay đổi nhỏ làm cho vi-rút nhiều hoặc ít nguy hiểm hơn.

Vắc-xin cúm hoặc COVID-19 có làm tôi thấy mệt không?

- Không, nếu quý vị cảm thấy mệt sau khi tiêm vắc-xin, có thể là do:
 - 1) quý vị bị tác dụng phụ thông thường của vắc-xin HOẶC
 - 2) quý vị tiếp xúc với vi-rút trước khi tiêm chủng.



Tại sao một số người vẫn mắc bệnh sau khi đã tiêm chủng đầy đủ?

- Không có vắc-xin nào hiệu quả 100%, quý vị có thể tiêm chủng và vẫn mắc bệnh.
- Tuy nhiên, vắc-xin làm giảm khả năng mắc bệnh cúm hoặc COVID-19 cũng như giảm khả năng quý vị nhập viện hoặc tử vong nếu quý vị thực sự mắc bệnh.

COVID-19 và bệnh cúm

Cả cúm và COVID-19 đều là vi-rút đường hô hấp ảnh hưởng đến phổi và hô hấp của quý vị. Cả hai đều lây từ người sang người theo các cách tương tự nhau và gây ra các triệu chứng giống nhau.

	Bệnh cúm	COVID-19
Nguyên nhân	Tất cả các loại vi-rút đều được dự đoán là sẽ đột biến hoặc thay đổi theo thời gian.	
	<ul style="list-style-type: none">Có hai loại vi-rút cúm chính: vi-rút cúm A và vi-rút cúm B.Các chủng hay loại vi-rút cúm A và vi-rút cúm B được dự đoán là thông thường hằng năm.	<ul style="list-style-type: none">COVID-19 được gây ra bởi vi-rút Corona 2019, còn gọi là SARS-CoV-2.Các chủng hoặc loại vi-rút COVID-19 được dự đoán là sẽ phát triển vì vi-rút thay đổi theo thời gian.
	Theo thời gian, COVID-19 có thể trở thành một loại vi-rút theo mùa, tương tự như bệnh cúm.	

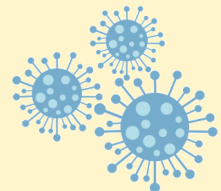
Cách vi-rút lây lan	<ul style="list-style-type: none">Các giọt bắn là các phần rất nhỏ của vi-rút, hoặc các hạt vi-rút. Các giọt bắn lơ lửng trong không khí khi ai đó thở ra, và người khác có thể hít chúng vào và bị lây bệnh.	
	<ul style="list-style-type: none">Người ta chạm vào những thứ có vi-rút bám lên, sau đó tiếp xúc với vi-rút khi chạm vào mặt của mình.Người bị nhiễm COVID-19 hoặc cúm có thể không cảm thấy bệnh trong nhiều ngày. Trong thời gian đó, họ có thể lây bệnh cho người khác trước khi họ biết họ mắc bệnh.	

Ai có nguy cơ cao?

Một số người có nguy cơ bị bệnh nặng nếu họ nhiễm COVID-19 hoặc cúm:

- Người từ 65 tuổi trở lên
- Trẻ sơ sinh và trẻ nhỏ
- Người có sẵn một số bệnh trạng
- Người đang mang thai

Hãy nhớ, người khỏe mạnh ở bất kỳ độ tuổi nào cũng có thể bị bệnh nặng do COVID-19, nhập viện và đôi khi tử vong do các biến chứng của vi-rút COVID-19.




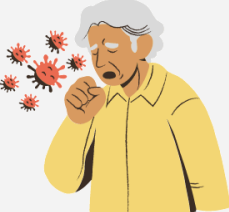
Sức Khỏe Tâm Thần và Phúc Lợi

Quý vị cần hỗ trợ về khủng hoảng về sức khỏe tâm thần? Vui lòng gọi 215-685-6440
Để nhận Dịch Vụ Sức Khỏe Tâm Thần & Nghiện Ngập, vui lòng gọi 888-545-2600
Mở 24/7, có sẵn phiên dịch

Tầm soát sức khỏe hành vi trực tuyến, miễn phí và tài nguyên tại HealthyMindsPhilly.org

Hãy nhờ hỗ trợ.

	Bệnh cúm	COVID-19
Phòng Ngừa Bệnh Tật	<p>Trong hầu hết các trường hợp, vắc-xin có thể ngăn ngừa bệnh COVID-19 và cúm trở nặng hoặc gây tử vong.</p> <p>Để bảo vệ khỏi COVID-19, cúm và các vi-rút đường hô hấp khác:</p> <ul style="list-style-type: none">• Đeo khẩu trang trong các không gian công cộng đông đúc.<ul style="list-style-type: none">• Khẩu trang MIỄN PHÍ https://bit.ly/FreeN95s• Rửa tay thường xuyên và trong ít nhất 20 giây.• Sử dụng dung dịch rửa tay khô nếu không có xà phòng và nước.• Hắt hơi hoặc ho vào khuỷu tay và sau đó lau sạch tay.• Ở nhà nếu quý vị bị bệnh.	
Triệu Chứng	<p>Cả cúm và COVID-19 đều có thể không có triệu chứng, có các triệu chứng nhẹ hoặc nặng, hoặc có thể dẫn đến tử vong.</p> <p>Các triệu chứng của COVID-19 và cúm tương tự nhau và có thể bao gồm:</p> <ul style="list-style-type: none">• Sốt hoặc ớn• lạnh• Ho hoặc đau họng• Khó thở• Mệt mỏi, đau cơ hoặc đau nhức người• Chảy mũi hoặc nghẹt mũi• Đau đầu• Nôn mửa hoặc tiêu chảy• Thay đổi hoặc mất vị giác hoặc khứu giác<ul style="list-style-type: none">◊ Triệu chứng này xảy ra thường xuyên hơn với COVID-19. 	
Xét Nghiệm	<p>Quý vị không thể biết được mình nhiễm cúm hay COVID-19 chỉ qua các triệu chứng. Cần được xét nghiệm để biết quý vị nhiễm cúm, COVID-19 hay thậm chí là cả hai.</p> <ul style="list-style-type: none">• Nhận xét nghiệm COVID-19 MIỄN PHÍ, ngay cả khi quý vị không có bảo hiểm tại: https://bit.ly/PHLTestingSites• Các công ty bảo hiểm sức khỏe được yêu cầu hoàn tiền cho 8 xét nghiệm tại nhà mỗi tháng: https://go.cms.gov/3Lqo0Yk	

	Bệnh cúm	COVID-19
Những việc cần làm nếu quý vị cảm thấy bị bệnh	<p>Xét nghiệm nhanh COVID-19:</p> <ul style="list-style-type: none"> Nếu kết quả dương tính: Ở nhà trong 5 ngày và tự cách ly hoặc tránh xa người khác trong nhà. Nếu kết quả âm tính: Ở nhà trong ít nhất 24 giờ sau khi dứt cơn sốt, trừ khi cần nhận chăm sóc y tế hoặc nhu yếu phẩm. <p>Hầu hết mọi người đều có thể tự điều trị tại nhà:</p> <ul style="list-style-type: none"> Nghỉ ngơi – Hãy để cơ thể của quý vị chống lại bệnh. Uống nước – Uống nhiều nước, nước ép, trà và ăn súp. Không uống thức uống có đường. Uống thuốc – Thuốc không kê đơn có thể giúp điều trị một số triệu chứng. 	
Hãy liên hệ nhà cung cấp dịch vụ chăm sóc sức khỏe	<p>Nếu quý vị có nguy cơ bị biến chứng.</p> <p>Nếu quý vị có thắc mắc về các triệu chứng của mình hoặc nếu quý vị muốn biết mình có đủ điều kiện dùng thuốc kháng vi-rút hay không.</p>	
Hãy tìm nhà cung cấp mà quý vị thích và tin tưởng	<p>Quý vị cần có một bác sĩ chăm sóc chính mà quý vị tin tưởng để trả lời các câu hỏi của quý vị và giúp quý vị đảm bảo sức khỏe.</p> <ul style="list-style-type: none"> Quý vị có thể thử nhiều lần trước khi tìm được nhà cung cấp mà quý vị thích. <p>Sử dụng Primary Care Finder: www.phila.gov/primary-care để tìm dịch vụ chăm sóc y tế miễn phí hoặc chi phí thấp.</p> <ul style="list-style-type: none"> Tìm theo ngôn ngữ, vị trí, chuyên khoa và hơn thế nữa. 	
Thông Tin Thêm		
<p>COVID-19: www.phila.gov/COVID; Bệnh cúm: https://bit.ly/FluPHL</p> <p>Để sử dụng dịch vụ phiên dịch, vui lòng gọi Tổng Đài PDPH theo số 215 685-5488. Nhấn phím 3 để nghe phiên dịch sang ngôn ngữ của quý vị, nhấn phím 2 cho tiếng Tây Ban Nha và gọi 711 để nhận hỗ trợ TRS/TTY.</p>		

Hãy luôn giữ kết nối!

Truy cập trang web của chúng tôi tại <https://bit.ly/PDPHPreparednessOutreach>

Nếu quý vị muốn yêu cầu bản in của bản tin này, cần giải đáp thắc mắc hoặc có vấn đề với bản dịch, hãy gửi email cho chúng tôi theo địa chỉ PublicHealthPreparedness@phila.gov hoặc để lại lời nhắn qua số (215) 429-3016. **Chúng tôi mong muốn nhận được ý kiến đóng góp của quý vị!**

Đăng ký **Mạng Lưới Đối Tác Phản Hồi Cộng Đồng** tại <http://bit.ly/phlcommunityresponse> để nhận thông tin cần thiết về sức khỏe công cộng để gửi cho gia đình, bạn bè và mọi người xung quanh. **Hãy giữ an toàn!**

