

# CHUẨN BỊ SẴN SÀNG CHO Y TẾ CÔNG CỘNG BẢN TIN

MÙA THU 2024

Bản tin này do Chương trình Sẵn sàng ứng phó cùng với Sở Y Tế Công Cộng Philadelphia tạo ra. Chúng tôi giúp các cư dân sẵn sàng cho những khi xảy ra trường hợp khẩn cấp về sức khỏe cộng đồng, ví dụ như thời tiết khắc nghiệt, bùng phát dịch bệnh, những cơn bão khổng lồ và các trường hợp khẩn cấp khác.

Bản tin này có sẵn bằng tiếng Amhara, tiếng Ả Rập, tiếng Ba Tư, 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 [bit.ly/PHPGuidance](https://bit.ly/PHPGuidance).

Để yêu cầu bản in miễn phí, hãy truy cập [bit.ly/PHPMaterials](https://bit.ly/PHPMaterials) hoặc để lại lời nhắn qua số **215-429-3016**.

## Sẵn sàng ứng phó với mùa Vi-rút đường hô hấp

### Các chiến lược ngăn ngừa cốt lõi



Tiêm chủng



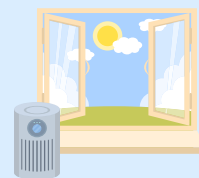
Vệ sinh



Điều trị



Ở nhà và tránh lây lan



Các bước làm không khí trong lành hơn

### Các chiến lược ngăn ngừa bổ sung



Khẩu trang



Giữ khoảng cách



Xét nghiệm

### Sử dụng các chiến lược ngăn ngừa bổ sung khi:

- ✓ Có nhiều người trong cộng đồng của quý vị bị bệnh do các vi-rút đường hô hấp.
- ✓ Quý vị hoặc những người xung quanh mình có các yếu tố nguy cơ dẫn đến các bệnh nghiêm trọng.
- ✓ Quý vị hoặc những người xung quanh mình gần đây mới tiếp xúc, đang bệnh hoặc đang phục hồi.

### Quý vị có biết không...

- Trong tất cả những người nhiễm bệnh nặng và nhập viện vì COVID-19 tại Hoa Kỳ.
  - 95% **không cập nhật vắc-xin đúng hạn**
  - 70% **từ 50 tuổi trở lên**
- **Tất cả chúng ta phải luyện tập các cách thức phòng ngừa để giữ an toàn cho bản thân, những người thân thương và cả cộng đồng của mình!**

**Đọc thông tin về cách bảo vệ bản thân và người thân tránh khỏi mùa này.**

- Hướng dẫn Sức khỏe đường hô hấp Trang 2
- Tiêm phòng Trang 3
- Hỗ Trợ Tiện Ích Trang 4
- Chăm sóc sức khỏe cơ bản và Góc tài nguyên về Sức khỏe tâm thần Trang 4

# CẬP NHẬT HƯỚNG DẪN COVID, BỆNH CÚM VÀ RSV

## NẾU QUÝ VỊ BỊ BỆNH, HÃY TRÁNH XA MỌI NGƯỜI

**Nếu quý vị có các yếu tố nguy cơ dẫn đến bệnh nghiêm trọng** từ các vi-rút đường hô hấp và đang bệnh hoặc tiếp xúc với bệnh, hãy nhanh chóng tìm kiếm chăm sóc y tế để **xét nghiệm và điều trị**.

Quý vị có thể quay lại các hoạt động bình thường, trong ít nhất 24 giờ:

- Các triệu chứng của quý vị tổng thể tốt hơn **VÀ**
- quý vị hết sốt mà không cần dùng thuốc giảm sốt

Khi quý vị quay lại với các hoạt động bình thường, hãy **thực hiện các biện pháp phòng ngừa bổ sung trong 5 ngày tiếp theo**. Quý vị càng phòng ngừa nhiều thì càng tốt.

## NẾU QUÝ VỊ TIẾP XÚC VỚI VI-RÚT ĐƯỜNG HÔ HẤP

Theo dõi các triệu chứng của mình và **thực hiện các biện pháp phòng ngừa bổ sung trong 1-2 tuần**. Trong trường hợp quý vị nhiễm vi-rút, thì điều này sẽ giảm nguy cơ lây cho người khác.

## NẾU QUÝ VỊ XÉT NGHIỆM DƯƠNG TÍNH VỚI VI-RÚT ĐƯỜNG HÔ HẤP MÀ KHÔNG CÓ TRIỆU CHỨNG

Quý vị có thể đã bị lây bệnh. Trong **5 ngày tiếp theo, hãy thực hiện các biện pháp phòng ngừa bổ sung**.

## CÁC TRIỆU CHỨNG CỦA VI-RÚT ĐƯỜNG HÔ HẤP:

Đáng chú ý nhất là sốt, ớn lạnh, mệt mỏi, ho, sổ mũi và nhức đầu.

## NHỮNG NGƯỜI CÓ YẾU TỐ NGUY CƠ DẪN ĐẾN BỆNH NGHIÊM TRỌNG BAO GỒM:

- Người lớn tuổi
- Trẻ em dưới 5 tuổi
- Những người có hệ miễn dịch yếu
- Những người khuyết tật
- Những người mang thai
- Những người có các bệnh lý nhất định

## CÁC BIỆN PHÁP PHÒNG NGỪA BỔ SUNG:

- Thực hiện các bước để **không khí trong lành hơn**. Mở cửa sổ, mở quạt, dùng điều hòa trung tâm hoặc màng lọc HEPA, hoặc đi ra ngoài trời.
- Thực hành **giữ vệ sinh tốt**. Che miệng khi ho và hắt xì, thường xuyên rửa hoặc sát khuẩn tay, thường xuyên làm sạch các bề mặt hay chạm vào.
- **Đeo khẩu trang** khi ở cạnh người khác.
- **Giữ khoảng cách thể lý** với những người có yếu tố nguy cơ dẫn đến bệnh nghiêm trọng.
- **Xét nghiệm** trước khi gặp người khác bên trong nhà, đặc biệt nếu họ có các yếu tố nguy cơ.
  - Quý vị không thể biết được mình nhiễm cúm, COVID-19 hay RSV chỉ qua các triệu chứng. Cần xét nghiệm để biết quý vị nhiễm loại vi-rút nào và cách điều trị nào là tốt nhất.
  - Xét nghiệm tại nhà hoặc tại nơi cung cấp chăm sóc y tế cho quý vị.
    - Xem trang 4 để tìm một nhà cung cấp.
    - Nhận xét nghiệm COVID-19 MIỄN PHÍ, ngay cả khi quý vị không có bảo hiểm tại: [bit.ly/COVIDResourceHubs](https://bit.ly/COVIDResourceHubs).

# TIÊM VẮC-XIN LÀ CÁCH **BẢO VỆ** TỐT NHẤT.

Vắc-xin là cách an toàn nhất để xây dựng hệ miễn dịch đối với một vi-rút.

Tìm phòng vắc-xin gần quý vị: [phila.gov/vaccine](https://www.phila.gov/vaccine); [vaccines.gov](https://www.vaccines.gov).

**Tham vấn nhà cung cấp chăm sóc y tế nếu quý vị có bất kỳ thắc mắc nào.**

## Vắc-xin Cúm

- Vắc-xin cúm được cập nhật mỗi năm để bảo vệ và chống lại các chủng cúm được dự đoán là phổ biến hoặc nguy hiểm trong năm đó. Truy cập [bit.ly/FluPHL](https://bit.ly/FluPHL) để biết thêm thông tin.
- Những người từ 6 tháng tuổi trở lên nên tiêm vắc-xin cúm mỗi năm.

## Vắc-xin Ngừa COVID-19

- Do COVID-19 thay đổi nên các vắc-xin mới được phát triển để bảo vệ khỏi những chủng mới từ vi-rút này. Truy cập [www.phila.gov/COVID](https://www.phila.gov/COVID) để biết thêm thông tin.
- Những người từ 6 tháng tuổi trở lên nên cập nhật vắc-xin COVID-19.

## Tiêm phòng RSV

Truy cập [cdc.gov/RSV](https://www.cdc.gov/RSV) để biết thêm thông tin.

**Người lớn tuổi** - Những người trên 60 tuổi có thể cần nhận một mũi vắc-xin RSV.

**Trẻ sơ sinh** - Trẻ sơ sinh có thể được bảo vệ RSV trong suốt mùa RSV đầu tiên.

**Những người mang thai** - Những người mang thai có thể nhận một mũi vắc-xin RSV cho mẹ trong tuần thứ 32-36 của thai kỳ.

## Các Câu Hỏi Thường Gặp

### Vi-rút lây lan như thế nào?

- Khi mọi người ho, hắt xì hoặc thở ra thì những giọt bắn nhỏ chứa vi-rút có thể bắn ra từ đó.
- Những giọt bắn này có thể rơi vào mắt, mũi hoặc miệng của người gần đó và lây bệnh cho họ.
- Mọi người cũng có thể chạm vào vật chứa vi-rút trên đó và sau đó truyền mầm bệnh cho chính mình.

### 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 đối với con người.
- Vi-rút được dự kiến sẽ đột biến hoặc thay đổi.

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

- Không, không có bất kỳ vắc-xin chống vi-rút đường hô hấp nào có chứa vi-rút sống. Quý vị không thể nhiễm cúm, COVID-19 hoặc RSV từ các vắc-xin này.
- Rất nhiều người trải qua các tác dụng phụ như sốt, đau nhức cơ và mệt mỏi sau khi tiêm vắc-xin. Những triệu chứng này thường chỉ kéo dài dưới 24 giờ.

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

- Mặc dù không có vắc-xin nào có hiệu quả 100% đối với bệnh, thì việc tiêm ngừa để chống lại bệnh cúm, COVID-19 và RSV làm giảm đáng kể khả năng nhập viện hoặc tử vong do bệnh cũng như ngăn ngừa quý vị lây bệnh sang người khác.

## Tìm Nhà Cung Cấp Dịch Vụ Chăm Sóc Sức Khỏe

Điều quan trọng là quý vị có một nhà cung cấp dịch vụ chăm sóc chính mà quý vị tin tưởng để giúp quý vị giữ gìn sức khỏe trong suốt mùa thu, đặc biệt nếu quý vị đang mắc bệnh mạn tính.

Sử dụng **Primary Care Finder** tại [www.phila.gov/primary-care](http://www.phila.gov/primary-care) để tìm nhà cung cấp chăm sóc sức khỏe giá thấp hoặc miễn phí, kể cả khi quý vị không có bảo hiểm.

Tìm theo ngôn ngữ, vị trí, chuyên khoa và hơn thế nữa.



### Thắc mắc với Sở Y tế

Để biết thêm thông tin hoặc nếu quý vị có bất kỳ câu hỏi nào, hãy gọi cho Sở Y Tế Công Cộng Philadelphia qua số **(215) 685-5488**.

Với dịch vụ phiên dịch, **nhấn phím 2** để nghe tiếng Tây Ban Nha; **nhấn phím 3** để được phiên dịch sang ngôn ngữ của quý vị. **Gọi 711 để nhận hỗ trợ TRS/TTY.**

## Góc tài nguyên về Sức khỏe tâm thần

Quý vị cần hỗ trợ về sức khỏe tâm thần nói chung hoặc các khủng hoảng sức khỏe tâm thần? Vui lòng gọi **(215) 685-6440**.  
Dành cho Dịch vụ Sức khỏe Tâm thần và Điều trị Cai nghiện, vui lòng gọi **(888) 545-2600**.

- Cả hai đường dây nóng đều **mở 24/7**.
- **Dịch vụ phiên dịch luôn sẵn sàng**.  
Miễn phí sàng lọc trực tuyến và tài nguyên miễn phí tại [HealthyMindsPhilly](http://HealthyMindsPhilly).

### Giữ kết nối với các Dịch vụ tiện ích

Một căn nhà an toàn và dịch vụ tiện ích không bị gián đoạn là điều cần thiết cho cả sức khỏe thể chất và tinh thần.

#### Quỹ Dịch Vụ Tiện Ích Khẩn Cấp

Gọi **(215) 814-6835** hoặc truy cập [uesfacts.org](http://uesfacts.org).

- Hỗ trợ để đăng ký vào các phúc lợi, hỗ trợ tiện ích và nhà ở, quản lý hồ sơ, hỗ trợ tài chính, hội thảo giáo dục và nhiều hơn thế nữa của tiểu bang và liên bang.

#### BenePhilly

Gọi **(844) 848-4376** hoặc truy cập [bit.ly/BenePhilly](http://bit.ly/BenePhilly).

- Các nguồn lực không dựa trên thu nhập và hỗ trợ trực tiếp 1-1 để giúp các cư dân đăng ký vào phúc lợi để trang trải chi phí, ví dụ như:  
*Thuốc kê đơn*                      *Nhiệt & Các Tiện Ích Khác*  
*Bảo hiểm y tế*                      *Thuế Tài Sản*  
*Hàng tạp hóa hoặc*              *Trợ Cấp Khuyết Tật*  
*dịch vụ trông trẻ*

## Hãy luôn giữ kết nối

Chương trình Chuẩn bị sẵn sàng cho y tế công cộng giúp các cộng đồng chuẩn bị và ứng phó với các tình huống y tế công cộng khẩn cấp thông qua các buổi huấn luyện cộng đồng, bảng tài nguyên và vận động từng nhà.

Ghé thăm trang web của chúng tôi tại [bit.ly/PDPHPreparednessOutreach](http://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](mailto:PublicHealthPreparedness@phila.gov) hoặc để lại lời nhắn qua số **(215) 429-3016**.

**Chúng tôi mong muốn nhận được ý kiến đóng góp từ quý vị!**

Đăng ký **Mạng lưới đối tác phản hồi cộng đồng (CRPN)** tại [bit.ly/phlcommunityresponse](http://bit.ly/phlcommunityresponse).

Nhận thông tin cần thiết về sức khỏe công cộng để chia sẻ cho gia đình, bạn bè và mọi người xung quanh.

