



## **Câu Hỏi Thường Gặp - Tôi có thể làm gì để bảo vệ bản thân nếu tôi có nguy cơ bị bệnh nghiêm trọng cao khi nhiễm COVID-19 hoặc có nguy cơ phơi nhiễm bệnh COVID-19 cao?**

**Cập Nhật Ngày 3 Tháng 12 Năm 2020**

Những Câu Hỏi Thường Gặp (Frequently Asked Questions, FAQ) dưới đây do Sở Y Tế Công Cộng San Francisco soạn ra cho các cơ sở địa phương sử dụng và sẽ được đăng tại <http://www.sfgdcp.org>. Các thông tin có thể thay đổi.

**ĐỐI TƯỢNG:** Quý vị có thể tìm FAQ này tại [liên kết trực tiếp sau](#)

### **Tôi có thể làm gì để bảo vệ bản thân nếu tôi có nguy cơ bị bệnh nghiêm trọng cao khi nhiễm COVID-19 hoặc có nguy cơ phơi nhiễm bệnh COVID-19 cao?**

Trước tiên, hãy **làm theo mọi lời khuyên** trong mục [“Làm thế nào để mọi người giảm nguy cơ nhiễm bệnh và phòng ngừa sự lây lan của COVID-19?”](#). Ngoài những bước quan trọng này, nếu quý vị có nguy cơ bị bệnh nghiêm trọng cao khi nhiễm COVID-19 xem [Ai có nguy cơ cao? \(Who is at higher risk?\)](#) hoặc phải ở trong các tình huống có nguy cơ cao, như ở bên trong, gần những người không đeo khẩu trang (như bên trong nhà hàng hoặc phương tiện công cộng), có thể quý vị muốn cân nhắc thêm 4 biện pháp phòng ngừa sau đây: 1) đeo [thiết bị bảo vệ mắt \(eye protection\)](#) ngoài việc đeo khẩu trang, 2) đeo [khẩu trang phòng độc N95 \(còn gọi là khẩu trang N95\) \(N95 respirator\)](#) thay vì khẩu trang vải, 3) đeo khẩu trang ở nhà và yêu cầu những người khác trong gia đình đeo khẩu trang trong nhà và 4) đi chích ngừa cúm và cập nhật thông tin về chích vắc-xin.

**Vì sao ngoài khẩu trang phải đeo thêm thiết bị bảo vệ mắt?** Bệnh COVID-19 lây lan khi mọi người thở, ho hoặc hắt hơi ra vi-rút và vi-rút đó thâm nhập vào cơ thể quý vị bằng cách hít thở, qua mắt, miệng hoặc mũi. Mắt có thể là đường lây nhiễm bệnh COVID-19, có thể do người nhiễm bệnh lây truyền khi họ ho, hắt hơi hoặc cười. Quý vị cũng có thể phơi nhiễm khi chạm tay lên mắt nếu tay quý vị đã nhiễm vi-rút COVID-19.

**Tôi nên sử dụng thiết bị bảo vệ mắt loại nào?** Một tấm che mặt hoặc kính bảo hộ (nhưng không phải kính đeo mắt thông thường) có thể cung cấp khả năng bảo vệ chống lại các loại phơi nhiễm tiềm ẩn này. Do đó, các cá nhân, đặc biệt là những người có nguy cơ phơi nhiễm cao hoặc bị bệnh nghiêm trọng từ COVID-19, có thể quyết định đeo kính bảo vệ mắt **ngoài việc đeo khẩu trang**, như một lớp bảo vệ tăng cường.

Chúng tôi công nhận rằng hiện đang có cuộc tranh luận về các loại thiết bị bảo vệ mắt hiệu quả nhất - tấm che mặt, kính bảo hộ hay kính an toàn được thiết kế chuyên dụng. Đối với nhiều người, tự do chọn lựa đồ bảo vệ mắt có sẵn để dùng và thoải mái hơn hết là đeo tấm che mặt bên ngoài tấm vải che mặt.

**Tôi có nên sử dụng khẩu trang N95 thay vì khẩu trang vải không? Tôi nghe nói là nên để dành khẩu trang N95 cho nhân viên chăm sóc sức khỏe.** Khẩu trang N95 có tác dụng bảo vệ tăng cường chống vi-rút COVID-19, vốn có thể thâm nhập qua các loại đồ che mặt khác. Xin lưu ý là để phát huy hiệu quả tác dụng phòng ngừa bệnh COVID-19, khẩu trang N95 được Viện Quốc Gia về An Toàn và Sức Khỏe Nghề Nghiệp (National Institute for Occupational Safety and Health, NIOSH) chứng nhận phải vừa khít



với khuôn mặt quý vị. Để biết thông tin về cách chỉnh N95 cho vừa vặn, xem thêm tại địa chỉ: [Các Nguồn Lực Đánh Giá Y Tế và Các Nguồn Lực Kiểm Tra Độ Vừa Vặn của Khẩu Trang N95 \(Resources for Medical Evaluations and N95 Fit Testing Resources\)](#). Khẩu trang N95 không phải là lựa chọn phù hợp cho tất cả mọi người, không phải thiết kế dành cho trẻ em và sẽ khiến việc hít thở khó khăn hơn, nên có thể khó khăn khi đeo trong khoảng thời gian dài. Nếu quý vị cảm thấy tình trạng hít thở tệ hơn khi đeo khẩu trang N95, xin đừng đeo. Để biết thêm thông tin về cách đeo khẩu trang phòng độc N95 đúng cách và an toàn, hãy xem Mẫu Gợi ý: [Thông tin An toàn Về việc Tự nguyện Sử dụng Khẩu trang phòng độc N95](#)

Khẩu trang N95 bán cho công chúng không phải là khẩu trang "y tế" mà chỉ cơ sở chăm sóc sức khỏe mới có thể mua vì vậy điều này sẽ không làm giảm nguồn cung cấp khẩu trang N95 y tế dành cho nhân viên chăm sóc sức khỏe. Một số chủ hãng sở và một số hiệp hội thương mại có thể giúp mua N95 để đảm bảo chúng được chứng nhận hợp lệ.

**Ai nên đeo đồ che mặt ở nhà?** Đồ che mặt bảo vệ tốt nhất cho những người khác nhưng cũng có thể có ích cho người đeo. Đeo đồ che mặt sẽ bảo vệ những người khác vì nó ngăn chặn vi-rút COVID-19 bám vào những người xung quanh quý vị. Tuy nhiên, nghiên cứu mới nhất cho biết đồ che mặt cũng có thể bảo vệ người đeo, có thể là do giảm lượng vi-rút mà người đeo có thể hít phải. Nếu mọi người đeo khẩu trang khi nhiễm bệnh, một số bằng chứng cho thấy khẩu trang có thể bảo vệ họ khỏi bị bệnh nặng thêm. Nếu quý vị có [nguy cơ cao](#) và sống chung với những người khác, quý vị có thể cân nhắc việc đeo khẩu trang ở nhà để bảo vệ thêm. Quý vị cũng có thể cân nhắc yêu cầu những người trong gia đình đeo khẩu trang, đặc biệt nếu các thành viên trong gia đình ra ngoài làm việc và tiếp xúc với công chúng.

**Tôi có nên chích ngừa cúm không? Tôi có tiếp xúc với nguy cơ COVID-19 nhiều hơn khi rời khỏi nhà để đi chích ngừa cúm không?** Chích ngừa cúm là một điều quan trọng để bảo vệ sức khỏe của quý vị, đặc biệt là trong đại dịch COVID-19. Nhiều nhà cung cấp dịch vụ chăm sóc sức khỏe và các cơ sở khác, ví dụ như các nhà thuốc tây, đang tiến hành chích ngừa cúm đồng thời cách ly giao tiếp xã hội và yêu cầu đeo khẩu trang, hoặc ngay đến việc cung cấp dịch vụ tùy chọn ngoài trời hoặc trên xe. Chích ngừa cúm là một việc quan trọng để tránh lây nhiễm có thể có các triệu chứng như bệnh COVID-19. Luôn cập nhật về việc chích ngừa vắc-xin là một cách hữu hiệu để bảo vệ sức khỏe của quý vị.