



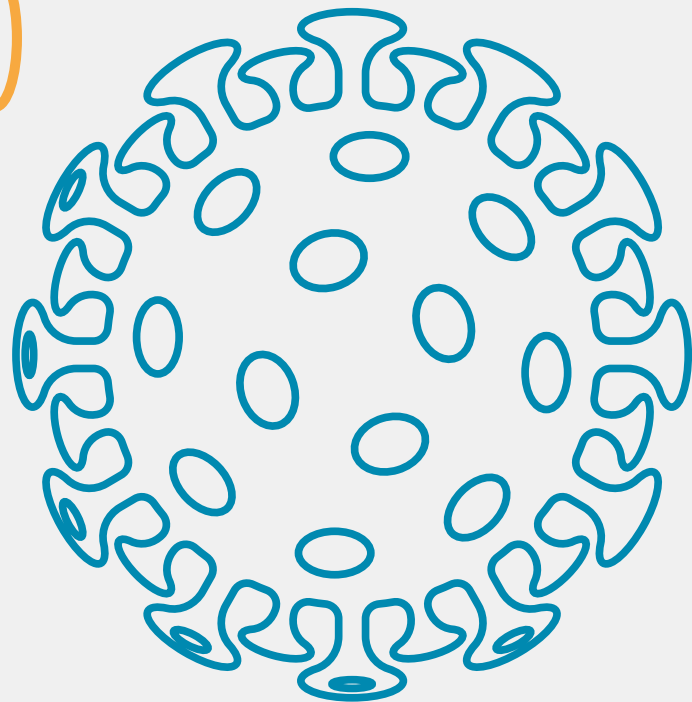
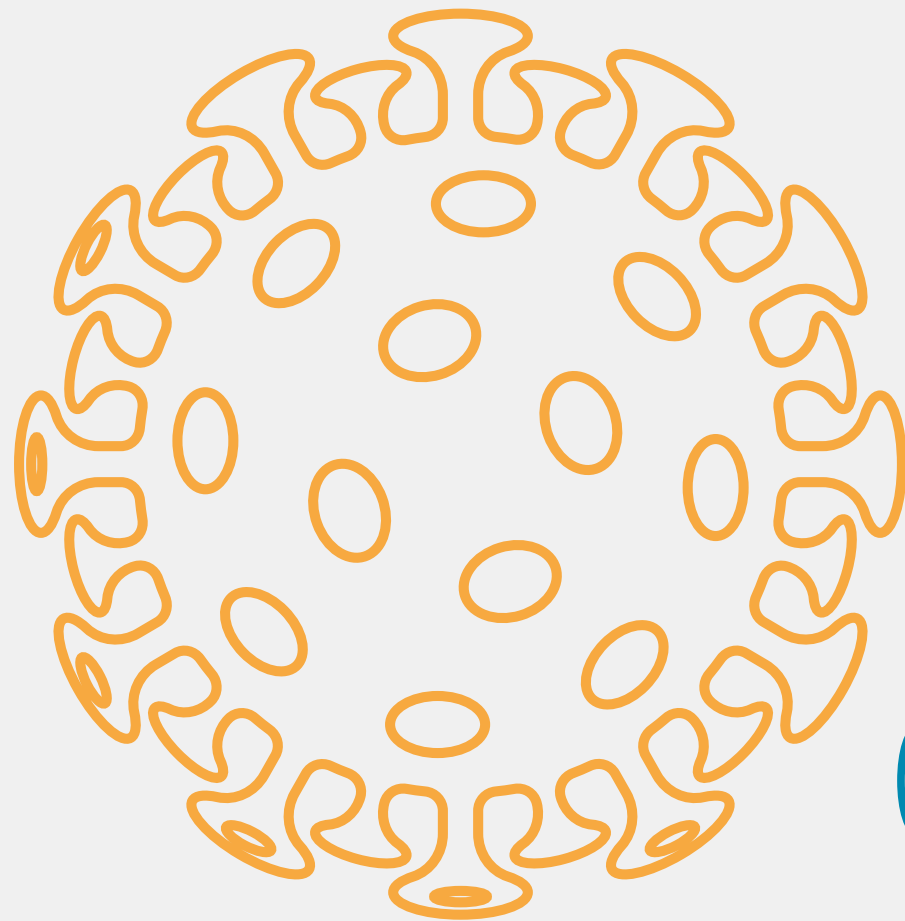
Bundesministerium  
für Gesundheit

*Ethno-  
Medizinisches  
Zentrum* e.V.



# Virus corona chủng mới SARS-CoV-2

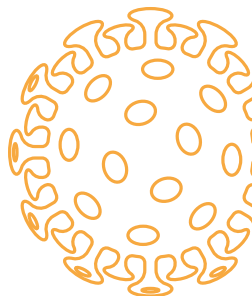
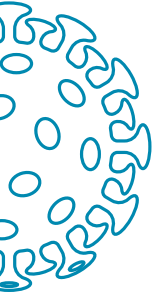
Thông tin và hướng dẫn thiết thực



**Zusammen  
gegen Corona**

# Hành xử an toàn và cẩn trọng!

- Xin hãy tuân thủ triệt để **chỉ định, yêu cầu và hướng dẫn** mới nhất **của các cơ quan có thẩm quyền!**
- Chúng ta phải hành động **đoàn kết và kỷ luật**. Đó là cách giúp bạn bảo vệ sức khỏe và làm chậm lại sự lây lan của virus.
- Bạn chỉ nên tin vào **các nguồn thông tin** chắc chắn và đáng tin cậy.
- Ở Đức bạn có được **thông tin cập nhật và chắc chắn** thông qua Viện Robert Koch (RKI), Trung tâm Giáo dục sức khỏe Liên bang (BZgA) hoặc Bộ Y tế Liên bang (BMG).
- Bạn cũng nên chú ý đến **các thông tin mới nhất của Tổ chức Y tế thế giới (WHO)**.  
WHO cung cấp tin tức cập nhật và chắc chắn bằng nhiều ngôn ngữ.
- **Những người bị nhiễm hoặc đã phát bệnh** phải tuân thủ các yêu cầu của nhân viên y tế và người chăm sóc.
- Xin bạn hãy bằng cách hành xử có trách nhiệm góp phần bảo vệ sức khỏe của các nhân viên y tế và chăm sóc.



**CHỚ  
QUÊN**

Giữ khoảng cách  
+ Giữ vệ sinh  
+ Đeo khẩu trang

## Tôi có thể bảo vệ bản thân thế nào cho tốt nhất?

Giữ khoảng cách + Giữ vệ sinh + Đeo khẩu trang: với ba quy tắc cơ bản này bạn có thể bảo vệ bản thân một cách đơn giản và hiệu quả. Bạn hãy chia sẻ với gia đình, bạn bè và người quen của bạn về các khả năng phòng hộ này.



### Các quy tắc vệ sinh phòng bệnh khi ho và hắt hơi

- Khi ho hoặc hắt hơi bạn hãy giữ khoảng cách tối thiểu 1,5 mét với những người khác và quay mặt đi.
- Bạn hãy ho hoặc hắt hơi vào khăn tay giấy. Mỗi khăn chỉ sử dụng một lần. Bạn hãy vứt khăn đã sử dụng vào thùng rác có nắp đậy.
- Nếu không có sẵn khăn tay giấy lúc ho và hắt hơi, bạn hãy đưa chỗ gấp khuỷu tay (không đưa bàn tay!) lên che miệng và mũi.
- Sau khi có khách, bạn hãy mở toang cửa sổ 5 phút để cho phòng thông thoáng.



### Rửa tay

- Bạn hãy rửa tay thường xuyên và kỹ lưỡng bằng xà bông, kỳ cọ cả các kẽ và đầu ngón tay. Tốt nhất là rửa bằng xà bông nước trong thời gian nửa phút. Bạn hãy xả lại tay dưới vòi nước.
- Bạn hãy lau khô tay cẩn thận, cả kẽ giữa các ngón tay. Ở nhà mỗi người nên sử dụng một khăn lau riêng. Trong nhà vệ sinh công cộng tốt nhất nên dùng khăn xài một lần. Bạn nên đóng vòi nước trong nhà vệ sinh công cộng bằng khuỷu tay hoặc lót tay bằng khăn xài một lần.



### Giữ khoảng cách và đeo khẩu trang thông dụng

- Bạn hãy tránh tiếp xúc gần gũi như bắt tay, ôm hôn. Như thế không phải là bất lịch sự, mà bạn tự bảo vệ mình và người khác.
- Nếu bạn ốm thì hãy ở nhà để điều trị và ngăn không cho tác nhân gây bệnh tiếp tục phát tán.
- Cả những người đã bị lây nhưng không có triệu chứng cũng có thể lây cho người khác. Bạn hãy giữ khoảng cách tối thiểu 1,5 mét để tránh lây truyền trực tiếp tác nhân gây bệnh.
- Người bệnh nên tránh gặp người khác, nhất là những người nguy cơ đặc biệt cao như người cao tuổi hoặc người có bệnh lý nền.
- Bạn hãy tìm hiểu thông tin mới nhất về hạn chế tiếp xúc ở tiểu bang của bạn.
- Nhất thiết nên đeo khẩu trang thông dụng (ví dụ khẩu trang vải) tại những nơi khó có thể thường xuyên giữ khoảng cách tối thiểu với những người khác. Các tiểu bang (Bundesländer) đã có quy định đeo khẩu trang thông dụng trong khi vào chợ và trong các phương tiện giao thông công cộng. Tùy từng vùng có thể có các điều chỉnh riêng. Bạn hãy xem lại các quy định hiện hành tại địa phương của bạn.
- Khẩu trang thông dụng nên giặt sau mỗi lần sử dụng, lý tưởng nhất là ở 95 °C, nhưng tối thiểu là ở 60 °C, và sau đó phơi thật khô. Một cách khác là đun sôi 10 phút trong nồi nước.

# Những điều cần biết về virus corona chủng mới

Virus corona chủng mới đã phát tán ra khắp thế giới. Nó có thể lây nhiễm qua các giọt li ti, nhưng cũng có thể qua các hạt sol khí. Sol khí là những hạt keo nhỏ lơ lửng của các giọt khí li ti, văng ra nhiều nhất khi nói to hoặc khi hát. Chúng có thể lơ lửng trong không khí và truyền virus một thời gian dài. Vì thế trong các gian phòng có nhiều người nên được thường xuyên làm thoáng khí. Cả lây nhiễm qua bôi bám bề mặt cũng đóng một vai trò đáng kể. Virus có thể từ bề mặt bị ô nhiễm gián tiếp truyền qua tay vào niêm mạc mũi miệng hoặc kết mạc mắt.

Virus này gây viêm nhiễm đường hô hấp. Bên cạnh các diễn biến nhẹ và không triệu chứng có thể xuất hiện sốt, ho và khó thở hoặc ngạt thở, đau ngực và đau đầu. Trong các trường hợp nặng có thể dẫn đến viêm phổi.

Đặc biệt người cao tuổi và người bệnh mãn tính có nguy cơ tổn hại cao.

Ở trẻ em các triệu chứng bệnh đa số nhẹ hơn rõ rệt. Hiện nay người ta cho rằng khoảng thời gian từ khi lây nhiễm đến khi xuất hiện triệu chứng bệnh có thể kéo dài 14 ngày.

Chỉ qua xét nghiệm ở phòng thí nghiệm mới có thể xác nhận hiện một người có bị lây virus corona chủng mới không.

## Tôi có bị mắc bệnh do virus corona chủng mới không?

Nếu bạn nhận thấy mình có các triệu chứng bệnh, hoặc bạn có tiếp xúc với một người đã xác nhận nhiễm virus corona chủng mới:

- Khi thấy có triệu chứng xin hãy gọi điện thoại cho bác sĩ của bạn. Nếu không liên lạc được bạn hãy gọi số điện thoại Dịch vụ trực y tế 116 117. Trường hợp cấp cứu bạn hãy gọi số 112.
- Nếu bạn đã tiếp xúc với một người bị nhiễm, nhưng bạn không có triệu chứng, bạn hãy thông báo cho Sở y tế có thẩm quyền\*.

- Bạn hãy cho bác sĩ của mình biết nếu bạn có bệnh lý nền ví dụ như huyết áp cao, tiểu đường, bệnh tim mạch, bệnh đường hô hấp mãn tính, hoặc bạn có bệnh và đang thực hiện các biện pháp trị liệu làm suy yếu hệ miễn dịch.
- Bạn hãy nghe hướng dẫn về việc bạn phải liên hệ với ai và giữ đúng những biện pháp phòng ngừa nào để không lây nhiễm cho người khác.
- Xin bạn chớ đến phòng khám mà không hẹn trước. Đó là cách để bạn tự bảo vệ mình và bảo vệ người khác!
- Bạn hãy tránh những tiếp xúc không cần thiết với người khác và nếu có thể hãy ở yên trong nhà.

## Có vắc-xin phòng bệnh không?

Hiện nay vẫn chưa có biện pháp phòng ngừa virus corona chủng mới. Các nơi đang cố gắng hết sức để có vắc-xin phòng bệnh.

## Các biện pháp chủng ngừa khác có giúp ích gì không?

Các biện pháp chủng ngừa các bệnh đường hô hấp khác không chống được virus corona. Nhưng chúng có thể ngăn ngừa các bệnh truyền nhiễm đường hô hấp khác, ví dụ bệnh cúm hoặc bệnh viêm phổi do phế cầu khuẩn, và như thế cũng góp phần giảm bớt gánh nặng cho hệ thống y tế.

\* Bạn có thể tìm thông tin về Sở y tế địa phương của bạn trong trang mạng [www.rki.de/mein-gesundheitsamt](http://www.rki.de/mein-gesundheitsamt)

Khi thấy có triệu chứng bạn hãy liên lạc với bác sĩ của mình. Nếu không liên lạc được, bạn hãy gọi cho Dịch vụ trực y tế. Dịch vụ này có thể gọi cả ban đêm, cuối tuần và ngày lễ, trên khắp nước Đức qua số điện thoại 116 117.

## Hàng hóa nhập khẩu có truyền bệnh không?

Ở hàng hóa, bưu phẩm hoặc hành lý không được biết có nguy cơ lây nhiễm. Với các đồ vật trong môi trường trực tiếp xung quanh người bệnh cần chú ý giữ vệ sinh.

## Có cần đeo khẩu trang không?

Có những tình huống không thể giữ đúng khoảng cách 1,5 mét. Khi ấy việc đeo phòng xa một loại khẩu trang không y tế che mũi miệng, còn gọi là khẩu trang thông dụng (ví dụ khẩu trang vải), có thể góp phần hạn chế lây lan SARS-CoV-2. Các tiểu bang ở Đức đã có quy định đeo khẩu trang thông dụng trong khi vào chợ và trong các phương tiện giao thông công cộng. Tùy từng vùng có thể có các điều chỉnh và khác biệt. Bạn hãy xem lại các quy định hiện hành ở địa phương của bạn.

Chú ý: Khẩu trang phải vừa khít và phải thay khi bị ẩm. Bởi vì khẩu trang ẩm không ngăn được virus.

Trong bất kỳ trường hợp nào, ngay cả khi bạn có đeo khẩu trang thông dụng: Bạn hãy cố gắng giữ khoảng cách tối thiểu 1,5 mét với những người khác, bạn hãy chú ý giữ vệ sinh tay cho tốt và ho, hắt hơi đúng cách.

## Có cần sử dụng chất sát trùng không?

Rửa tay thường xuyên và kỹ lưỡng về cơ bản là đủ. Nếu không có điều kiện rửa tay thì sát trùng tay cũng tốt.

## Tôi cần chú ý đến điều gì trong nơi ở tập thể?

Bạn thấy mình có các triệu chứng bệnh, hay bạn có tiếp xúc với một người đã xác nhận là nhiễm virus corona? Nếu bạn ở trong trại tiếp nhận hay nhà tập thể, bạn hãy thông báo cho lãnh đạo trại hoặc người phụ trách biết. Bạn cũng phải báo cho trường phổ thông, trường học tiếng và chỗ học nghề hoặc chỗ làm việc của bạn biết.

## Khi nào cần có các biện pháp cách ly chống dịch?

Khi bạn đã có xác nhận nhiễm virus corona. Khi bạn có tiếp xúc gần gũi với một người bị nhiễm. Khi Sở y tế (Gesundheitsamt) ra chỉ thị cách ly chống dịch.

**Bạn phải hành xử như thế nào khi nhập cảnh vào nước Đức, điều đó bạn tìm thấy ở trang mạng:** [www.bundesgesundheitsministerium.de/coronavirus-merkblatt-fuer-reisende](http://www.bundesgesundheitsministerium.de/coronavirus-merkblatt-fuer-reisende)

## Cách ly chống dịch kéo dài bao lâu?

Thời gian cách ly do Sở y tế (Gesundheitsamt) quy định. Thông thường nó kéo dài hai tuần và phù hợp với thời gian ủ bệnh tối đa, tức là khoảng thời gian giữa thời điểm có thể bị lây nhiễm virus corona chủng mới và khi xuất hiện các triệu chứng.

Khi bị chỉ định cách ly chống dịch bạn sẽ nhận được hướng dẫn của Sở y tế có thẩm quyền, chẳng hạn như bạn phải làm gì khi xuất hiện triệu chứng và ngoài ra bạn phải chú ý đến những điều gì. Ví dụ người ta có thể yêu cầu bạn phải thường xuyên đo thân nhiệt.

## Tôi cần chú ý những gì khi phải cách ly tại nhà?

- Bạn hãy tránh tiếp xúc với những người ở cùng.
- Bạn hãy nhờ người trong gia đình, người quen hay bạn bè giúp đi chợ mua đồ và đặt trước cửa phòng bạn.
- Bạn hãy chú ý thông thoáng đều đặn căn hộ hay nhà của bạn.
- Dao nĩa, chén đĩa và vật dụng vệ sinh cá nhân không nên dùng chung với các thành viên khác trong gia đình hoặc với những người ở chung nhà. Đồ dùng và chén đĩa phải được rửa thường xuyên và kỹ lưỡng. Quần áo cũng phải giặt thường xuyên.
- Bạn hãy liên hệ với phòng khám bác sĩ nhà hay bác sĩ chuyên khoa của bạn, nếu bạn cần gặp thuốc men hay điều trị y tế.
- Bạn hãy thông báo cho bác sĩ của bạn biết, nếu bạn ho, sổ mũi, khó thở hoặc sốt.

# Tôi biết tìm thêm thông tin ở đâu?



**Bằng ứng dụng cảnh báo corona (Corona-Warn-App) bạn sẽ được thông báo một cách nhanh chóng và ẩn danh, nếu bạn có mặt gần một người nhiễm bệnh.**

Ứng dụng này có thể tải xuống miễn phí từ [App Store](#) và [Google Play](#).

**Sở y tế địa phương bạn ở (Gesundheitsamt)** cung cấp thông tin và hỗ trợ cho bạn. Bạn có thể tìm số điện thoại của Sở y tế địa phương trong trang mạng:

[www.rki.de/mein-gesundheitsamt](http://www.rki.de/mein-gesundheitsamt)

**Bộ Y tế Liên bang (BMG)** thông tin chung về virus corona chủng mới trên trang mạng:

[www.zusammengengencorona.de](http://www.zusammengengencorona.de)

Điện thoại tiếp dân: **030 346 465 100**

Dịch vụ tư vấn cho người điếc và người khiếm thính:

Số fax giao dịch: **030 340 60 66-07,**

**info.deaf@bmg.bund.de**

**info.gehoerlos@bmg.bund.de**

Ngôn ngữ ký hiệu (gọi bằng video):

[www.gebaerdentelefon.de/bmg/](http://www.gebaerdentelefon.de/bmg/)

**Viện Robert Koch (RKI)** thông tin về virus corona chủng mới trên trang mạng của viện:

[www.rki.de/DE/Home/homepage\\_node.html](http://www.rki.de/DE/Home/homepage_node.html)

**Trung tâm Giáo dục sức khỏe Liên bang (BZgA)** tổng hợp các câu hỏi đáp hay gặp về virus corona chủng mới trong trang

[www.infektionsschutz.de](http://www.infektionsschutz.de)

**Bộ ngoại giao (Auswärtiges Amt)** thông tin về tình hình an ninh cho người đi tới các vùng dịch:

[www.auswaertiges-amt.de/de/ReiseUndSicherheit](http://www.auswaertiges-amt.de/de/ReiseUndSicherheit)

**Tổ chức Y tế Thế giới (WHO)** thông tin về tình hình toàn cầu:

[www.who.int](http://www.who.int)

## Dữ liệu biên tập

### Chịu trách nhiệm xuất bản

Bộ Y Tế Liên bang (BMG)

Ban Quan hệ công chúng, xuất bản

11055 Berlin

[www.bundesgesundheitsministerium.de](http://www.bundesgesundheitsministerium.de)

bmg.bund

bmg\_bund

BMGesundheit

bundesgesundheitsministerium

Trung tâm y tế đa dân tộc Đức (EMZ e.V.), Königstr. 6,  
30175 Hannover

**Thời điểm** Tháng 9 năm 2020

**Bố trí** eindruck.net, 30175 Hannover

**Minh họa bìa** Scholz & Friends Berlin GmbH, 10178 Berlin

**Ký hiệu tượng hình** Bundeszentrale für gesundheitliche Aufklärung (BZgA), 50825 Köln

### Đặt mua

Cơ sở gửi phát hành của Chính phủ Liên bang

Postfach 48 10 09, 18132 Rostock

Điện thoại giao dịch: 030 182722721

Số fax giao dịch: 030 18102722721

email: [publikationen@bundesregierung.de](mailto:publikationen@bundesregierung.de)

Đặt bằng Điện thoại ngôn ngữ ký hiệu:

[gebaerdentelefon@sip.bundesregierung.de](mailto:gebaerdentelefon@sip.bundesregierung.de)

**Đặt trực tuyến** [www.bundesregierung.de/publikationen](http://www.bundesregierung.de/publikationen)

**Các thông báo khác** của chính phủ bạn có thể tải xuống hoặc đặt qua trang mạng: [www.bundesregierung.de/publikationen](http://www.bundesregierung.de/publikationen)

**Bestellnummer** (Số hiệu đặt) BMG-G-11099vi

### Các trang mạng tham khảo (URL)

Nội dung các trang dẫn liệu ở đây do nhà cung cấp tương ứng của các trang đó chịu trách nhiệm.

Văn bản này được phát hành miễn phí trong khuôn khổ hoạt động Quan hệ công chúng của Bộ Y tế Liên bang.

Các đảng phái và nhân viên phục vụ bầu cử không được sử dụng tài liệu này trong thời gian tranh cử với mục đích vận động tranh cử.

Quy định có hiệu lực cho các cuộc bầu cử Âu châu, bầu cử quốc hội liên bang, quốc hội tiểu bang và bầu cử địa phương.