



CẬP NHẬT THÔNG TIN MỚI NHẤT TẠI [COVID19.CA.GOV](https://COVID19.CA.GOV)

# LỜI KHUYÊN VỀ COVID-19 DÀNH CHO NGƯỜI CHĂM SÓC NGƯỜI BỊ KHUYẾT TẬT VỀ TRÍ TUỆ VÀ PHÁT TRIỂN



VI

**TIẾNG VIỆT**

TÀI LIỆU CÒN ĐƯỢC  
CUNG CẤP BẰNG  
TIẾNG:

English  
Español  
中文  
Filipino  
한국어



VĂN PHÒNG THỐNG  
ĐỐC VỀ CÁC DỊCH VỤ  
KHẨN CẤP:

[CalOES.ca.gov](https://CalOES.ca.gov)



HỘI ĐỒNG KHUYẾT  
TẬT PHÁT TRIỂN  
CỦA TIỂU BANG  
CALIFORNIA:

[SCDD.ca.gov](https://SCDD.ca.gov)



SỞ DỊCH VỤ  
PHÁT TRIỂN:

[DDS.ca.gov](https://DDS.ca.gov)

# THÓI QUEN CÓ LỢI CHO SỨC KHỎE

GIÚP NGƯỜI MÀ BẠN CHĂM SÓC HÌNH THÀNH THÓI QUEN CÓ LỢI CHO SỨC KHỎE

HÀNH ĐỘNG  
CỦA BẠN  
CÓ THỂ CỨU  
MẠNG NHIỀU  
NGƯỜI



Thường xuyên rửa tay bằng xà phòng và nước trong 20 giây.



Che miệng khi ho và hắt hơi bằng ống tay áo hoặc khăn giấy. Sau đó vứt khăn giấy đã dùng đi.



Thường xuyên khử trùng những bề mặt và vật dụng hay chạm tay vào.



Hãy ở nhà, trừ khi phải ra ngoài để mua những vật dụng thiết yếu hoặc vì lý do sức khỏe.

6ft



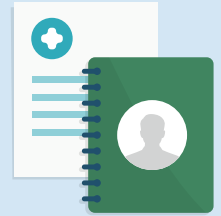
Nếu buộc phải ra ngoài, hãy giữ khoảng cách 6ft (2 m) với người khác nếu có thể.



Mang khẩu trang khi đi mua sắm ở cửa hàng tạp hóa và những địa điểm công cộng khác.

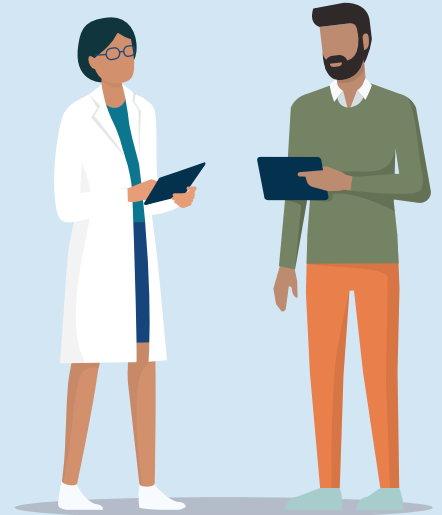
# LỜI KHUYÊN CHO NGƯỜI CHĂM SÓC

- ✓ Cho phép người được bạn chăm sóc tham gia vào quá trình lập kế hoạch và đưa ra quyết định nhiều nhất có thể.
- ✓ Có phương án bố trí người chăm sóc thay thế cho người đang được bạn chăm sóc trong trường hợp bạn bị bệnh.
- ✓ Nếu đã có phương án dự phòng hoặc phương án khi khẩn cấp, hãy kiểm tra lại để đảm bảo kế hoạch vẫn còn phù hợp.
- ✓ Kiểm tra khả năng đáp ứng yêu cầu của các nhà cung cấp dịch vụ và các mạng lưới hỗ trợ khác.
- ✓ Cho người bạn đang chăm sóc biết rằng dịch vụ chăm sóc và các dịch vụ khác có thể sẽ thay đổi hoặc không như bình thường.
- ✓ Tập huấn cho một số người chăm sóc dự phòng để phòng trường hợp bạn bị ốm hoặc phải nằm viện.
- ✓ Hướng dẫn cho những người chăm sóc khác biết những cách phòng tránh COVID-19 an toàn cũng như những triệu chứng bạn biết.
- ✓ Lắng nghe và trao đổi về những lo lắng và cảm xúc của người đang được bạn chăm sóc.
- ✓ Duy trì liên lạc giữa người đang được bạn chăm sóc với những người ở ngoài bằng điện thoại và máy tính.
- ✓ Nghĩ cách mới để duy trì thói quen sinh hoạt thường ngày hoặc hình thành những thói quen mới.
- ✓ Chia sẻ các video và câu chuyện thời sự cung cấp thông tin về COVID-19 cũng như cách bảo vệ an toàn cho bản thân. **SCDD.CA.GOV**



# CÔNG CỤ

- ✓ Tạo và chia sẻ danh sách liên hệ trong trường hợp khẩn cấp, bao gồm gia đình, bạn bè, hàng xóm, tài xế, cơ sở cung cấp dịch vụ chăm sóc và sức khỏe, giáo viên, chủ lao động, sở y tế cộng đồng tại địa phương và các cơ sở hỗ trợ cộng đồng khác.
- ✓ Giúp người bạn chăm sóc tạo **HỒ SƠ Y TẾ** có thông tin về tình hình sức khỏe, bác sĩ và thuốc men.
- ✓ Thường xuyên cập nhật hướng dẫn của CDC để biết cách xử lý khi bị ốm đau hoặc để chăm sóc người khác.  
**CDC.GOV/CORONAVIRUS/2019-NCOV/IF-YOU-ARE-SICK/**
- ✓ Sử dụng cổng thông tin bệnh nhân của người đang được bạn chăm sóc hoặc ứng dụng sức khỏe trên thiết bị di động để lưu và chia sẻ thông tin về sức khỏe và nhu cầu.
- ✓ Tìm hiểu cách yêu cầu bệnh viện cung cấp cách thức liên hệ nếu người đang được bạn chăm sóc cần công cụ và cần được hỗ trợ.  
**COMMUNICATIONFIRST.ORG/COVID-19/**



# TỰ CHĂM SÓC BẢN THÂN

- ✓ Hãy chăm sóc thật tốt cho bản thân, đặc biệt nếu bạn có bệnh mạn tính.
- ✓ Ăn các loại thực phẩm tốt cho sức khỏe và tránh tình trạng ăn do căng thẳng.
- ✓ Tìm cách mới để tập thể dục khi ở nhà.
- ✓ Duy trì liên lạc với mạng lưới hỗ trợ, gia đình và bạn bè.
- ✓ Cố gắng dành thời gian cho những sở thích của bạn khi có thể, chẳng hạn như đọc sách, xem phim, ngồi thiền, trò chuyện điện thoại với bạn bè.
- ✓ Tránh xem quá nhiều tin tức và sự kiện gây căng thẳng.
- ✓ Cố gắng đi ngủ. Bạn phải ngủ đủ giấc thì mới có sức khỏe để chăm sóc cho người khác.



# LỜI KHUYÊN BỔ SUNG DÀNH CHO:



## TRƯỜNG HỢP NGƯỜI ĐANG ĐƯỢC BẠN CHĂM SÓC BỊ ỐM

- ✓ Chọn một người làm người chăm sóc chính nếu có thể.
- ✓ Cách ly người bệnh với các thành viên khác trong nhà.
- ✓ Nếu có thể, hãy để người bệnh sử dụng phòng ngủ và phòng vệ sinh riêng.
- ✓ Cho người bệnh sử dụng chén đĩa và dụng cụ ăn riêng.
- ✓ Khử trùng công tắc đèn, tay nắm cửa, đồ chơi và các bề mặt khác mà bạn hay chạm vào hàng ngày.
- ✓ Ngâm giặt áo quần, khăn tắm và đồ trải giường trong nước thật nóng.
- ✓ Rửa tay trước và sau khi chăm sóc người bệnh. Luôn đeo bao tay nếu công việc chăm sóc đòi hỏi bạn phải tiếp xúc với dịch tiết ra từ cơ thể.
- ✓ Cho người bệnh đeo khẩu trang khi bạn đang thực hiện chăm sóc ở gần đó.
- ✓ Không cho vật nuôi tiếp xúc với người bệnh.
- ✓ Không cho người vào thăm bệnh nếu không thực sự cần thiết.
- ✓ Luôn giữ khoảng cách nếu có thể.
- ✓ Theo dõi và báo cáo khi có triệu chứng xấu đi như: sốt, ho, khó thở.
- ✓ Phải gọi điện trước khi đưa người bệnh đi khám bác sĩ hoặc vào phòng cấp cứu.



## TRƯỜNG HỢP NGƯỜI ĐANG ĐƯỢC BẠN CHĂM SÓC PHẢI NẰM VIỆN

- ✓ Dán nhãn ghi tên và thông tin liên lạc trên tất cả các thiết bị và dụng cụ.
- ✓ Mang theo bộ sạc của thiết bị và pin dự phòng.
- ✓ Cung cấp cho nhân viên tại bệnh viện Hồ sơ y tế và mọi yêu cầu hỗ trợ chỗ ở.
- ✓ Nhờ nhân viên bệnh viện kết nối thiết bị với Wi-Fi.
- ✓ Hỏi nhân viên bệnh viện cách để nhận thông tin về người mà bạn chăm sóc.

