

# Bản ghi chép về Cách chăm sóc các triệu chứng COVID-19 tại nhà

Đa số các trường hợp mắc COVID-19 đều ở mức độ nhẹ với các triệu chứng như sốt, ho, thở dốc, lạnh run, nhức đầu, đau nhức bắp thịt, đau họng, hoặc mất khứu giác hoặc vị giác.

Không phải tất cả những ai mắc COVID-19 đều có tất cả các triệu chứng này, và danh sách này không liệt kê tất cả các triệu chứng có thể gặp. Nói chuyện với bác sĩ hoặc phòng mạch của quý vị về việc đi xét nghiệm nếu quý vị có triệu chứng bệnh.

Sau đây là một vài điều đơn giản để giúp quý vị đỡ bệnh nếu quý vị có thể chăm sóc cho các triệu chứng ở nhà. Nghỉ ngơi và ngủ đủ giấc và làm những việc đòi hỏi ít sức lực, như đọc sách hoặc xem phim.

Uống thật nhiều nước và các chất lỏng khác.

Nếu quý vị bị đau họng, ăn các loại thức ăn mềm như súp hoặc sinh tố trái cây.

Nếu quý vị thường xuyên dùng thuốc do bác sĩ của quý vị cho toa, hãy tiếp tục dùng những thuốc đó, trừ khi bác sĩ đề nghị quý vị dừng lại.

Nếu quý vị bị sốt, hãy dùng thuốc hạ sốt như acetaminophen, theo đúng hướng dẫn trên nhãn sản phẩm.

Quý vị sẽ đỡ bệnh sau một hoặc hai tuần.

Nếu các triệu chứng trầm trọng hơn, quý vị cần gọi cho bác sĩ hoặc phòng mạch của quý vị. Thí dụ, nếu quý vị khó thở, như khi đi lại từ phòng này sang phòng khác.

Nếu quý vị bị sốt hơn 100 độ trong vài ngày – ngay cả khi quý vị đã uống thuốc hạ sốt.

Hoặc quý vị cảm thấy bệnh đến mức không thể thức dậy, ăn uống, hoặc xem TV.

Bác sĩ hoặc phòng mạch của quý vị sẽ cho quý vị biết qua điện thoại là quý vị có cần tới khám hay không.

Nguy cơ mắc bệnh nặng do COVID-19 tăng lên theo tuổi. Nếu quý vị là người cao niên hoặc có các chứng bệnh khác, hãy cho bác sĩ của quý vị biết là quý vị bị bệnh. Họ có thể hướng dẫn cụ thể cho quý vị.

Quý vị vẫn nên gọi 911 khi có những tình trạng cần cấp cứu y tế như rất khó thở, đau hoặc tức ngực, cảm thấy lẫn lộn, môi, lưỡi, móng tay hoặc khuôn mặt của bạn trông xám hay tái, hoặc nếu gia đình hay bạn bè của quý vị không thể đánh thức quý vị dậy. Cho nhân viên trực tổng đài 911 biết là quý vị có hoặc có thể đã nhiễm COVID-19.

Chăm sóc cho các triệu chứng của quý vị ở nhà, khi có thể được, là một cách quan trọng để góp phần làm chậm sự lây lan của COVID-19.

Để tìm hiểu thêm về những gì quý vị có thể làm để bảo vệ bản thân và gia đình quý vị, vui lòng vào trang mạng [health.mn.gov](http://health.mn.gov).

Minnesota Department of Health  
Communications Office  
PO Box 64975 St. Paul, MN 55164-0975  
651-201-4989  
[health.communications@state.mn.us](mailto:health.communications@state.mn.us)  
[www.health.state.mn.us](http://www.health.state.mn.us)

8/3/20

Managing COVID-19 Symptoms at Home Transcript (Vietnamese)

To obtain this information in a different format, call: 651-201-4989