

## Những điều cần biết mới của CDC về COVID-19 dựa trên mức độ lây lan cộng đồng

Tuần trước, Trung tâm Kiểm soát và Phòng ngừa Dịch bệnh (CDC) đã chia sẻ hướng dẫn mới về các bước phòng ngừa mà bạn nên thực hiện dựa trên mức độ lây lan cộng đồng COVID-19 mới dựa trên con số nhập viện, sức chứa của bệnh viện và tổng số ca bệnh trong cộng đồng.

Các khu vực pháp lý ở Bắc Virginia, gồm Khu Y tế Fairfax, mức độ lây lan hiện đang ở mức thấp. Để xem các mức độ lây lan cộng đồng, hãy xem trang [COVID-19 của CDC theo Quận](#).

Ở tất cả các mức độ lây lan COVID-19, CDC khuyến cáo bạn nên cập nhật vắc-xin COVID-19 (có nghĩa là bạn nhận được tất cả các liều vắc-xin COVID-19 được khuyến nghị, gồm mũi nhắc lại, nếu đủ điều kiện) và bạn nên đi xét nghiệm nếu bị bệnh. Các bước bổ sung được khuyến nghị khi mức độ lây lan ở mức trung bình và cao, cũng như cho những người bị [suy giảm miễn dịch hoặc có nguy cơ mắc bệnh nặng](#).

Low	Medium	High
<ul style="list-style-type: none"><li>Stay <a href="#">up to date</a> with COVID-19 vaccines</li><li><a href="#">Get tested</a> if you have symptoms</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>If you are <a href="#">at high risk for severe illness</a>, talk to your healthcare provider about whether you need to wear a mask and take other precautions</li><li>Stay <a href="#">up to date</a> with COVID-19 vaccines</li><li><a href="#">Get tested</a> if you have symptoms</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>Wear a <a href="#">mask</a> indoors in public</li><li>Stay <a href="#">up to date</a> with COVID-19 vaccines</li><li><a href="#">Get tested</a> if you have symptoms</li><li>Additional precautions may be needed for people <a href="#">at high risk for severe illness</a></li></ul>

People may choose to mask at any time. People with symptoms, a positive test, or exposure to someone with COVID-19 should wear a mask.

Thấp	Trung bình	Cao
<ul style="list-style-type: none"><li>Cập nhật vắc-xin COVID-19</li><li>Đi xét nghiệm nếu bị triệu chứng</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>Nếu là người có nguy cơ bị lây nhiễm cao, nói chuyện với nhà cung cấp dịch vụ chăm sóc sức khỏe của mình về việc có nên đeo khẩu trang và các bước phòng ngừa khác</li><li>Cập nhật vắc-xin COVID-19</li><li>Đi xét nghiệm nếu bị triệu chứng</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>Đeo khẩu trang khi ở trong nhà</li><li>Cập nhật vắc-xin COVID-19</li><li>Đi xét nghiệm nếu bị triệu chứng</li><li>Có thể cần thêm các bước phòng ngừa khác cho người có nguy cơ mắc bệnh nặng</li></ul>

Mọi người có thể chọn luôn luôn đeo khẩu trang. Người mang các triệu chứng, kết quả xét nghiệm dương tính hoặc ở gần người bị COVID-19, phải đeo khẩu trang.

## Bảo vệ bản thân và những người khác

**Chích ngừa.** Chích ngừa vẫn là cách giữ sức khỏe cộng đồng hàng đầu để bảo vệ cá nhân và cộng đồng khỏi COVID-19. Luôn cập nhật vắc-xin của bạn là rất quan trọng vì khả năng bảo vệ chống lại sự lây nhiễm COVID-19 giảm dần theo thời gian. Những người chưa được chích liều tăng cường có nhiều khả năng bị bệnh với COVID-19 và có thể lây lan sang người khác. Những người không được ngừa vẫn có nguy cơ bị bệnh nặng và phải vào nhà thương do COVID-19 cao nhất.

[Tìm hiểu thêm về vắc xin COVID-19](#), gồm cả địa điểm chích ngừa vắc xin quanh bạn.

**Thử nghiệm.** Nếu bạn có các triệu chứng của COVID-19, bạn nên đi xét nghiệm. [Xét nghiệm có sẵn ở nhiều địa điểm trong Quận Fairfax Health](#), và bạn có thể yêu cầu [xét nghiệm COVID-19 tại nhà miễn phí](#) từ chính phủ liên bang.

Trong khi chờ kết quả, bạn nên ở nhà và tránh xa mọi người. Nếu kết quả kiểm tra của bạn là dương tính, hãy làm [theo hướng dẫn cách ly và gọi cho những người liên hệ của bạn](#) để họ có thể thực hiện các bước thích hợp. Bạn cũng có thể phải liên hệ với nhà cung cấp dịch vụ chăm sóc sức khỏe của mình cho các phương pháp điều trị mới hiệu quả cho những người dễ trở thành bệnh nặng.

**Khẩu trang.** Ở những khu vực có mức độ lây lan cộng đồng thấp, bạn được chọn có nên đeo khẩu trang hay không. Khi chọn khẩu trang, ngoài sở thích cá nhân, bạn có thể xem xét nguy cơ phát triển bệnh của bản thân, nguy cơ lây lan những người xung quanh và liệu bạn có tiếp xúc với trẻ nhỏ chưa đủ điều kiện chích ngừa hay không. Bạn có thể có nguy cơ mắc bệnh cao hơn nếu bạn là người lớn tuổi, đang mang thai/ mới sinh con hoặc mắc [một số bệnh lý nhất định](#).

Bạn phải luôn đeo khẩu trang nếu có bất kỳ triệu chứng COVID-19 nào và 10 ngày sau khi xét nghiệm dương tính hoặc tiếp xúc với COVID-19 bất kể cấp độ lây lan cộng đồng.

Vẫn bắt buộc phải đeo khẩu trang khi sử dụng phương tiện giao thông công cộng, cũng như ở một số địa phương, doanh nghiệp địa phương và các cơ sở khác như nơi Cung cấp dịch vụ Y tế hoặc sức khỏe .

Khi bạn đeo khẩu trang, hãy đeo khẩu trang vừa khít, che kín và giúp bạn thoải mái nhất. Khẩu trang phải vừa vặn và che kín mũi và miệng. Một số khẩu trang và mặt nạ phòng độc có khả năng bảo vệ tốt hơn những loại khác, [hãy xem hướng dẫn này để biết thêm thông tin](#).

**Ngăn ngừa nghiêm ngặt.** Bất kể mức độ lây lan cộng đồng là gì, việc tiếp tục các cách phòng ngừa theo từng bước hướng dẫn ở trên, sẽ giúp bạn [bảo vệ chính mình và những người khác](#):

- Ở nhà khi bạn bị bệnh.
- Tránh những không gian kém thoáng khí và đông đúc.
- Cách xa người khác 6 feet nếu bạn không cập nhật vắc xin của mình hoặc có nguy cơ lây nhiễm cao.
- Rửa tay thường xuyên.
- Che miệng khi ho và hắt hơi.

Mặc dù chúng ta đã tiến bộ trong việc bảo vệ cộng đồng chống lại COVID-19, nhưng nó vẫn tiếp tục gây đe dọa đối với sức khỏe cộng đồng. Chừng nào COVID-19 còn lan rộng, nguy cơ xuất hiện các biến thể mới và sự gia tăng mạnh mẽ vẫn còn. May mắn thay, với vắc xin, xét nghiệm và phương pháp điều trị, chúng ta có một số công cụ giúp chúng ta sống khỏe và hạn chế sự lây lan của căn bệnh này. Cảm ơn bạn đã tiếp tục thực hiện các bước để giữ cho mức độ lây lan cộng đồng của chúng ta ở mức thấp.