

Coronavirus 2019 (COVID-19): Hướng dẫn dành cho Người già

Người già (người lớn trên 60 tuổi) có thể có nguy cơ cao hơn bị các biến chứng nghiêm trọng từ COVID-19, cũng như có nguy cơ tử vong cao hơn do COVID-19. Hướng dẫn này cung cấp các bước cần thực hiện để giảm nguy cơ bị nhiễm COVID-19 của quý vị.

Các dấu hiệu và triệu chứng ở người già

COVID-19 có thể xuất hiện với một loạt các triệu chứng ở người già và có thể tiến triển nhanh chóng. Điều quan trọng là kịp thời liên hệ với nhà cung cấp dịch vụ y tế của mình nếu quý vị có các triệu chứng.

- Các triệu chứng ban đầu ở người già có thể không đặc hiệu, chẳng hạn như chán ăn hoặc mệt mỏi bất thường.
- Các triệu chứng có thể bao gồm: sốt hoặc ớn lạnh, ho, thờ gấp hoặc khó thở, mệt mỏi, đau cơ hoặc đau toàn thân, đau đầu, bắt đầu mất vị giác hoặc khứu giác, đau họng, nghẹt mũi hoặc chảy nước mũi, buồn nôn, nôn, hoặc tiêu chảy.

Cách tốt nhất để phòng ngừa COVID-19 là tránh phơi nhiễm với virus này. Dưới đây là một số hành động mà quý vị có thể thực hiện ngay để giảm nguy cơ mắc bệnh:

- Ở nhà và tránh tiếp xúc gần với những người khác, nếu có thể.
- Tránh xa những người bị bệnh.
- Đeo đồ che mặt bằng vải hoặc khẩu trang mọi lúc nếu quý vị cần ra ngoài nơi công cộng.
- Giữ khoảng cách giữa quý vị và những người khác (cách xa 6 feet, tức là khoảng chiều dài hai cánh tay).
- Thường xuyên làm sạch tay bằng xà phòng và nước hoặc nước rửa tay diệt khuẩn, đặc biệt là trước khi chuẩn bị hoặc ăn thức ăn, trước và sau khi đi vệ sinh, và sau khi xì mũi, hắt hơi, hoặc ho.
- Làm sạch và khử trùng các bề mặt thường xuyên chạm vào, như bề bếp, bàn, tay nắm cửa, công tắc đèn, điện thoại, nhà vệ sinh, vòi nước, và bồn rửa.
- Cẩn thận hơn trong việc dùng thuốc chính xác theo chỉ định.
- Lưu trữ sẵn 90 ngày thuốc của quý vị, hai đến ba tuần thuốc hạ sốt và các loại thuốc không kê toa khác để điều trị các triệu chứng giống cúm và cảm lạnh phòng trường hợp quý vị bị bệnh do COVID-19 và cần phải ở nhà trong thời gian bị bệnh.
- Chuẩn bị một tài liệu tóm tắt các bệnh lý, các loại thuốc, nhà cung cấp dịch vụ chăm sóc sức khỏe, và địa chỉ liên lạc khẩn cấp của quý vị và giữ tài liệu này ở nơi dễ nhìn thấy, phòng trường hợp cần chăm sóc khẩn cấp.
- **Đừng trì hoãn việc nhận dịch vụ chăm sóc** cho bất kỳ bệnh lý nền nào vì COVID-19.
- Gọi cho nhà cung cấp dịch vụ chăm sóc sức khỏe của quý vị nếu quý vị có quan ngại về các bệnh lý của mình hoặc nếu quý vị bị bệnh và nghĩ rằng mình có thể mắc COVID-19. Nếu quý vị cần giúp đỡ khẩn cấp, hãy gọi 911.

Các khuyến nghị sẽ tiếp tục được cập nhật khi chúng tôi hiểu thêm về COVID-19. Vui lòng truy cập <https://coronavirus.dc.gov/> thường xuyên để biết thông tin mới nhất.