

Những câu hỏi thường gặp (FAQ) về chủng vi-rút corona mới (COVID-19) dành cho công chúng (novel Coronavirus (COVID-19) FAQs for Public)

Do Trung tâm điều phối ứng cứu khẩn cấp (ECC) thuộc AHS ban hành

SỬA ĐỔI ngày 26 tháng 6 năm 2020

Vui lòng lưu ý: chúng tôi đã hết sức nỗ lực cập nhật bản FAQ này, tuy nhiên để biết thông tin mới nhất về tình hình ở Alberta, vui lòng truy cập trang www.alberta.ca/covid19

Nếu quý vị là nhân viên y tế tại Alberta, vui lòng truy cập trang www.ahs.ca/covid.

Điều gì đang diễn ra ở Alberta? (What's happening in Alberta?)

Số ca nhiễm COVID-19 vẫn tiếp tục tăng lên ở Alberta. Để biết số ca hiện tại và thông tin bổ sung cho người dân Alberta, vui lòng truy cập trang www.alberta.ca/covid19.

Chủng vi-rút corona mới (COVID-19) là gì? (What is novel coronavirus (COVID-19)?)

- Vi-rút corona là một họ vi-rút lớn. Một số loại vi-rút corona gây bệnh về đường hô hấp ở người, từ cảm lạnh thông thường đến viêm phổi nặng. Những loại vi-rút khác chỉ gây bệnh trên động vật. Hiếm khi vi-rút corona gây bệnh ở động vật lại có thể lây nhiễm sang người và khả năng chúng lây từ người sang người thông qua tiếp xúc gần càng hiếm gặp hơn nữa.
- COVID-19 được gọi là chủng vi-rút corona mới. Chủng vi-rút corona mới là chủng vi-rút mới chưa từng được phát hiện ở người trước đây.
- Điều này có nghĩa là mọi người không có miễn dịch chống lại loại vi-rút này và không có vắc-xin hoặc phương thức điều trị đặc hiệu.

Các triệu chứng khi nhiễm COVID-19 là gì? (What are the symptoms of COVID-19?)

- Các triệu chứng phổ biến nhất của COVID-19 bao gồm:
 - Sốt
 - Triệu chứng ho mới hoặc ho mãn tính trở nên trầm trọng hơn
 - Triệu chứng thở gấp hoặc khó thở mới hoặc trầm trọng hơn
 - Đau họng
 - Sổ mũi
- Các triệu chứng khác của COVID-19 có thể bao gồm:
 - Nghẹt mũi
 - Đau khi nuốt
 - Đau đầu
 - Ớn lạnh
 - Đau cơ hoặc đau khớp
 - Cảm thấy không khỏe hoặc mới bị mệt hoặc kiệt sức nghiêm trọng
 - Các triệu chứng về tiêu hóa (buồn nôn, nôn mửa, tiêu chảy hoặc mất cảm giác ngon miệng)
 - Mất khứu giác hoặc vị giác
 - Viêm kết mạc, thường được gọi là đau mắt đỏ

Câu hỏi thường gặp về COVID-19 dành cho công chúng | 2

Cập nhật lần cuối ngày 26/6/2020

- Hầu hết mọi người (khoảng 80%) khỏi bệnh này mà không cần điều trị đặc biệt. Tuy nhiên, COVID-19 có thể gây bệnh nặng. Những người lớn tuổi và những người có các vấn đề y tế khác có nguy cơ cao phát triển thành các bệnh nghiêm trọng, có thể bao gồm:
 - Khó thở
 - Viêm phổi
 - Các ca bệnh nặng có nguy cơ tử vong.
- Mặc dù chúng tôi vẫn đang tìm hiểu về COVID-19, bệnh nghiêm trọng dường như thường phát triển hơn ở những người lớn tuổi hoặc có bệnh lý nền, như:
 - Huyết áp cao
 - Bệnh tim và/hoặc phổi
 - Ung thư
 - Bệnh tiểu đường

COVID-19 lây nhiễm từ người sang người như thế nào? (How is COVID-19 spread from person-to-person?)

- COVID-19 được truyền bằng cách lây nhiễm từ người sang người qua:
 - Giọt bắn, như ho hoặc hắt hơi, nói, cười và hát
 - Chạm vào các vật hoặc bề mặt bị nhiễm bẩn, sau đó chạm vào mắt, mũi hoặc miệng.
- COVID-19 không có trong không khí và không thể lây nhiễm qua không khí trong khoảng cách xa hoặc thời gian kéo dài, như bệnh sởi. Các nghiên cứu cho thấy rằng vi-rút thường chỉ tồn tại trên bề mặt trong một vài giờ, mặc dù nó có thể tồn tại vài ngày trong điều kiện lý tưởng.
- Những người mắc COVID-19 có thể lây bệnh cho người khác trước khi họ bắt đầu cảm thấy bị bệnh hoặc ngay cả khi họ không bao giờ phát triển các triệu chứng. Tuy nhiên, nguy cơ lây nhiễm COVID-19 cao nhất là từ những người có triệu chứng như ho hoặc sổ mũi.

Ai có nguy cơ bị bệnh rất nặng do COVID-19 cao nhất? (Who is most at risk for becoming very sick with COVID-19?)

- Mặc dù phần lớn những người mắc COVID-19 đều ở thể nhẹ, một số người có khả năng cao bị ốm rất nặng khi mắc vi-rút này. Người lớn tuổi và những người có bệnh lý nền như huyết áp cao, tiểu đường, bệnh tim và bệnh phổi dường như có nguy cơ ốm nặng do vi-rút cao hơn.

Có khuyến cáo gì dành cho những người bị suy giảm miễn dịch, mắc bệnh hen suyễn hoặc có nguy cơ bị bệnh nặng cao vì những lý do y tế khác không? (What are your recommendations for people who are immune compromised, have asthma or at high risk of severe illness for other medical reasons?)

- Ở nhà. Bây giờ là lúc để ở nhà và tránh giao tiếp xã hội và các hoạt động bên ngoài không cần thiết khác.
- Nếu quý vị phải rời khỏi nhà, hãy đảm bảo rằng quý vị giữ [khoảng cách vật lý](#) một cách thích hợp. Đeo khẩu trang ở nơi công cộng khi khó duy trì khoảng cách vật lý 2 mét mọi lúc. Nên sử dụng [khẩu trang](#) cùng với các biện pháp y tế công cộng khác để hạn chế lây nhiễm.
- Thực hiện các biện pháp tương tự theo khuyến cáo để bảo vệ trước tất cả các bệnh về đường hô hấp:
 - [Rửa tay](#) bằng hỗn hợp cồn hoặc xà phòng và nước ấm trong ít nhất hai mươi giây.
 - Tránh chạm vào mắt, mũi hoặc miệng trước khi rửa sạch tay.
 - Tránh tiếp xúc gần với người bị bệnh.
 - Làm sạch và khử trùng các bề mặt mà quý vị thường xuyên chạm vào.
 - Nếu ốm, [hãy nhớ che miệng khi ho và hắt hơi vào cánh tay](#), rồi rửa tay.
- Hãy gọi 911 nếu bệnh của quý vị trở nặng và cần được chăm sóc y tế ngay lập tức.

COVID-19 được điều trị như thế nào? (How is COVID-19 treated?)

- Hầu hết những người bị bệnh nhẹ sẽ tự phục hồi. Mặc dù không có thuốc đặc trị cho COVID-19 tại thời điểm này, phương thức chăm sóc hỗ trợ đang được sử dụng để điều trị cho những người mắc COVID-19. Hệ thống chăm sóc sức khỏe của Alberta có thể cung cấp dịch vụ chăm sóc hiệu quả cho những người mắc bệnh COVID-19 nghiêm trọng.

Sự khác biệt giữa COVID-19 và cúm mùa là gì? (What is the difference between COVID-19 and influenza?)

COVID-19 tương tự như cúm mùa (còn được gọi là cúm) ở một số phương diện:

- Cả COVID-19 và cúm đều gây ra bệnh hô hấp ở những người mắc bệnh.
- Cả hai bệnh này đều lây nhiễm theo cùng một cách, thông qua các giọt bắn từ mũi và miệng.
- Không bệnh nào lây nhiễm qua không khí trong khoảng cách xa và thời gian dài, không giống như bệnh sởi.

Có một số khác biệt chính giữa COVID-19 và cúm:

- Chúng tôi hiện không có vắc-xin hoặc phương thức điều trị đặc hiệu cho COVID-19. Một loại vắc-xin mới cho bệnh cúm mùa được phát triển mỗi năm để bảo vệ trước các chủng cúm mùa mới nhất.
- COVID-19 gây bệnh nặng ở tỷ lệ mắc bệnh cao hơn so với cúm mùa. Ước tính tỷ lệ tử vong ở các ca nhiễm COVID-19 phụ thuộc vào nhiều yếu tố, nhưng trung bình khoảng từ 3 - 4 trường hợp tử vong trên 100 người mắc bệnh. Nếu so sánh, cúm mùa gây tử vong ở tỷ lệ khoảng 1 trên 1000 người nhiễm bệnh.
- Vì COVID-19 có thể gây ra bệnh nghiêm trọng như vậy, điều quan trọng là phải giữ cho bệnh này không lây nhiễm bằng cách yêu cầu những người bị ho hoặc sốt ở nhà và tránh xa những người khác.

Có vắc-xin phòng ngừa COVID-19 không? (Are there vaccines to prevent COVID-19?)

- Hiện vẫn chưa có. Nhiều tổ chức đang tiến hành nghiên cứu vắc-xin nhưng cần thời gian để phát triển và cấp phép sử dụng vắc-xin ở Canada.

Làm thế nào tôi có thể bảo vệ bản thân và gia đình khỏi COVID-19? (How can I protect myself and my family from COVID-19?)

- Nếu quý vị phải rời khỏi nhà, hãy đảm bảo rằng quý vị giữ [khoảng cách một cách thích hợp](#). Đeo khẩu trang ở nơi công cộng khi khó duy trì khoảng cách vật lý 2 mét mọi lúc. Nên sử dụng [khẩu trang](#) cùng với các biện pháp y tế công cộng khác để hạn chế lây nhiễm.
- Thực hiện theo các biện pháp tương tự mà chúng tôi khuyến cáo để bảo vệ trước tất cả các bệnh về đường hô hấp:
 - [Rửa tay](#) bằng hỗn hợp cồn hoặc xà phòng và nước ấm trong ít nhất hai mươi giây.
 - Tránh chạm vào mặt, mũi hoặc miệng trước khi rửa sạch tay.
 - Tránh tiếp xúc gần với người bị bệnh.
 - Làm sạch và khử trùng các bề mặt mà quý vị thường xuyên chạm vào.
- Nếu quý vị bị bệnh, quý vị nên ở nhà và hoàn thành công cụ Đánh giá trực tuyến về COVID-19 để xem quý vị có nên làm xét nghiệm không.

Khi nào tôi nên đến bệnh viện? (When should I go to the hospital?)

- Hãy gọi 911 nếu quý vị bị bệnh nặng và cần được chăm sóc y tế ngay lập tức.
- Nếu quý vị không cần được chăm sóc y tế khẩn cấp và quý vị nghĩ rằng có thể quý vị đã mắc COVID-19, thay vì đi đến bệnh viện, hãy gọi 811 để được đánh giá tình trạng sức khỏe qua phương thức ảo và xin

giấy giới thiệu để đến gặp bác sĩ chuyên khoa.

XÉT NGHIỆM COVID-19 TẠI ALBERTA (COVID-19 TESTING IN ALBERTA)

Tôi có nên xét nghiệm COVID-19 không? (Should I be tested for COVID-19?)

- Xét nghiệm COVID-19 hiện được cung cấp cho tất cả người dân Alberta, ngay cả khi họ không có triệu chứng.
- Hãy hoàn thành bài đánh giá trực tuyến và [đặt lịch xét nghiệm của quý vị trực tuyến](#) ngay hôm nay.

Khi nào tôi phải cách ly theo luật và khi nào tôi không phải cách ly trong khi chờ kết quả xét nghiệm COVID-19? (When am I legally required to isolate and when do I not have to isolate while waiting for my COVID-19 test results?)

- Xét nghiệm COVID-19 phát hiện xem vi-rút có ở trong mũi hoặc cổ họng của quý vị hay không. Điều quan trọng là quý vị hiểu được phải làm gì trong khi chờ kết quả xét nghiệm của mình và xét nghiệm COVID-19 của quý vị là dương tính hay âm tính có ý nghĩa gì:
- **Quý vị được yêu cầu cách ly theo luật nếu:**
 - quý vị có kết quả xét nghiệm dương tính với COVID-19;
 - quý vị có triệu chứng ho, sốt, thờ gáp, sổ mũi hoặc đau họng **không liên quan** đến bệnh tình hoặc tình trạng sức khỏe đã có từ trước;
 - quý vị có tiếp xúc với một người được biết là mắc COVID-19 trong 14 ngày qua; **HOẶC**
 - quý vị đã đi ra ngoài Canada trong vòng 14 ngày qua.
- Ngay cả khi quý vị không được yêu cầu cách ly theo luật, quý vị vẫn nên ở nhà khi bị bệnh với bất kỳ bệnh nào, cho đến khi hết các triệu chứng.
- Để biết thêm thông tin, hãy xem [hướng dẫn tự cách ly](#).
- **Quý vị không phải cách ly nếu:**
 - quý vị **không** có triệu chứng bệnh và quý vị **không** tiếp xúc với người được biết là nhiễm COVID-19 và quý vị **không** đi ra ngoài Canada trong vòng 14 ngày qua;
 - quý vị đang chờ kết quả và quý vị không có triệu chứng khi được xét nghiệm và hiện tại không có bất kỳ triệu chứng nào;
 - quý vị có các triệu chứng của bệnh **liên quan** đến bệnh tình hoặc tình trạng sức khỏe đã có từ trước, và không phải là mới; quý vị đã có kết quả xét nghiệm âm tính với COVID-19 và không có triệu chứng bệnh và không tiếp xúc gần với người mắc COVID-19;
 - quý vị có kết quả xét nghiệm dương tính với COVID-19 và có triệu chứng ho, sốt, thờ gáp, sổ mũi hoặc đau họng **liên quan** đến bệnh tình hoặc tình trạng sức khỏe đã có từ trước.

Tôi vừa nhận được kết quả xét nghiệm COVID-19 dương tính. Tôi phải làm gì? (I just received a positive COVID-19 test result. What do I do?)

- Nếu quý vị đang có/đã có các triệu chứng và kết quả xét nghiệm COVID-19 của quý vị là dương tính, quý vị **bắt buộc** phải [cách ly](#) trong **10 ngày** theo luật kể từ khi các triệu chứng bắt đầu và cho đến khi hết các triệu chứng (bất kể thời gian nào dài hơn).
- Nếu quý vị không có triệu chứng và kết quả xét nghiệm của quý vị là dương tính, quý vị **bắt buộc** phải [cách ly](#) trong 10 ngày theo luật kể từ khi các triệu chứng bắt đầu và cho đến khi hết các triệu chứng (bất kể thời gian nào dài hơn). Quý vị sẽ được Cơ quan y tế công cộng hướng dẫn.
 - [Việc cách ly](#) giúp ngăn ngừa lây nhiễm COVID-19 bằng cách giảm nguy cơ vi-rút có thể lây sang người khác.
 - Quý vị **phải** ở nhà - không rời khỏi nhà hoặc đi làm, đến trường, tham dự các sự kiện xã hội hoặc bất kỳ cuộc tụ họp công cộng nào khác, trừ khi quý vị cần hỗ trợ y tế:
 - Hãy gọi 911 nếu quý vị bị bệnh nặng và cần được chăm sóc y tế ngay lập tức. Thông báo cho họ rằng quý vị đã nhiễm COVID-19.

Câu hỏi thường gặp về COVID-19 dành cho công chúng | 5

Cập nhật lần cuối ngày 26/6/2020

- Nếu quý vị không cần chăm sóc y tế khẩn cấp, quý vị có thể gọi cho nhà cung cấp dịch vụ chăm sóc sức khỏe chính hoặc gọi số 811 để được đánh giá sức khỏe bằng phương thức ảo.
 - Tránh tiếp xúc gần với những người khác, bao gồm các thành viên trong gia đình, và đặc biệt là người cao niên và những người mắc bệnh mãn tính hoặc hệ thống miễn dịch bị tổn thương.
 - Rửa tay thường xuyên và kỹ lưỡng, che miệng khi ho và hắt hơi, tránh dùng chung đồ gia dụng, lau chùi và khử trùng các bề mặt chạm vào thường xuyên và dùng chung.
 - Quý vị sẽ được Cơ quan y tế công cộng liên hệ để cung cấp thông tin và hướng dẫn.

Tôi vừa nhận được kết quả xét nghiệm COVID-19 âm tính. Tôi phải làm gì? (I just received a negative COVID-19 test result. What do I do?)

- Nếu quý vị **không** có triệu chứng bệnh, VÀ **không** tiếp xúc với trường hợp xác nhận đã nhiễm COVID-19 HOẶC **không** ra ngoài Canada trong vòng 14 ngày qua, quý vị không cần phải [cách ly](#). Tiếp tục tuân theo quy ước đúng về đường hô hấp và vệ sinh tay kỹ lưỡng, và thực hành [giãn cách vật lý](#).
- Nếu kết quả xét nghiệm của quý vị là âm tính nhưng quý vị đã tiếp xúc với người có kết quả xét nghiệm dương tính với COVID-19 hoặc quý vị vừa trở về sau khi ra ngoài Canada, quý vị vẫn phải [cách ly](#) trong 14 ngày kể từ lần tiếp xúc cuối cùng với người dương tính, hoặc từ ngày quý vị trở về Canada.
- Hãy nhớ rằng: kết quả xét nghiệm của quý vị chỉ đúng vào thời điểm đó. Kết quả này không thể hiện là nếu quý vị có nhiễm COVID-19 trước đó hay không và không dự đoán được quý vị có bị nhiễm trong tương lai hay không. Quý vị cần phải tiếp tục tuân theo tất cả các biện pháp y tế công cộng, như [giãn cách vật lý](#) và vệ sinh tay, ngay cả khi kết quả xét nghiệm của quý vị là âm tính.
- Nếu quý vị phát triển các triệu chứng mới, hãy thực hiện [cách ly](#) và [tự đánh giá COVID-19 trực tuyến](#) hoặc gọi cho Health Link theo số 811 để được tư vấn thêm.

Việc xét nghiệm người dân Albertan không có triệu chứng cho thấy điều gì? (What does the testing of asymptomatic Albertans reveal?)

- Xét nghiệm chỉ có thể xác định liệu một người có COVID-19 tại thời điểm xét nghiệm hay không, ngay cả khi họ không có triệu chứng. Xét nghiệm không thể xác định một cách đáng tin cậy liệu ai đó đã từng bị nhiễm COVID-19. Xét nghiệm cũng không thể đánh giá khả năng miễn dịch với COVID-19. Kết quả sẽ được cung cấp, qua điện thoại, trong vòng một vài ngày kể từ ngày xét nghiệm. Vui lòng lưu ý rằng bất kỳ ai không có triệu chứng khi xét nghiệm và kết quả xét nghiệm dương tính với COVID-19 đều được yêu cầu cách ly trong 10 ngày theo luật sau khi lấy mẫu bằng tăm bông. Những người tiếp xúc gần với người có kết quả xét nghiệm dương tính cũng sẽ phải tự cách ly. AHS sẽ hoàn thành việc theo dõi Sức khỏe cộng đồng trong tất cả các ca nhiễm bệnh và những người tiếp xúc gần.

Tôi nên làm gì nếu có triệu chứng của bệnh và nghi ngờ nhiễm COVID-19? (What should I do if I have symptoms and think I have COVID-19?)

- Quý vị **PHẢI** [cách ly](#).
- Hãy truy cập trang www.ahs.ca/covid để đặt lịch hẹn xét nghiệm COVID-19. Nếu quý vị không thể sử dụng Internet, hãy gọi [811](tel:811) để đặt lịch hẹn trực tuyến cho những người muốn được xét nghiệm.
- Vui lòng không đến bệnh viện, phòng khám, phòng xét nghiệm hoặc cơ sở y tế khi chưa tham khảo ý kiến của Health Link (811) trước.
 - Hãy gọi 911 nếu quý vị cần được chăm sóc y tế ngay lập tức. Thông báo cho họ rằng quý vị có thể nhiễm COVID-19.
 - Nếu quý vị không cần chăm sóc y tế khẩn cấp, quý vị có thể gọi cho nhà cung cấp dịch vụ chăm sóc sức khỏe chính hoặc gọi số 811 để được đánh giá sức khỏe bằng phương thức ảo và giới thiệu đến bác sĩ.

Các tiêu chí xét nghiệm COVID-19 có thay đổi không? (Did the criteria for COVID-19 testing change?)

AHS tiếp tục sửa đổi các tiêu chí xét nghiệm ở Alberta để phản ánh năng lực xét nghiệm nâng cao trong phòng thí nghiệm và bối cảnh diễn tiến của đại dịch COVID-19. Các tiêu chí này sẽ tiếp tục thay đổi trong những tuần và tháng tới khi đại dịch diễn tiến.

- Kể từ ngày 29 tháng 5, tất cả người dân Alberta đều đủ điều kiện để xét nghiệm COVID-19, cho dù họ có triệu chứng hay không. Xét nghiệm sẽ được tiến hành theo lịch hẹn, có thể dễ dàng đặt trực tuyến bằng cách truy cập trang www.ahs.ca/covid. Nếu quý vị không thể sử dụng Internet, hãy gọi [811](tel:811) để đặt lịch hẹn trực tuyến cho những người muốn được xét nghiệm.
- Điều này có nghĩa giờ đây, người dân có triệu chứng và không có triệu chứng nhiễm bệnh ở tất cả các vùng trong Alberta đều đủ điều kiện để xét nghiệm.
 - Người dân có thể tiếp tục sử dụng [công cụ đánh giá trực tuyến](#) được phát triển cho họ.
- Vui lòng lưu ý rằng mọi người có triệu chứng ho, sốt, thờ gáp, sổ mũi hoặc đau họng không liên quan đến bệnh tình hoặc tình trạng sức khỏe đã có từ trước bắt buộc phải [cách ly theo luật](#). Tuy nhiên, những cá nhân này ĐƯỢC PHÉP rời khỏi nhà để đến xét nghiệm, theo [hướng dẫn](#) nêu trong việc miễn trừ những người bị cách ly và cô lập, những người cần xét nghiệm COVID-19 hoặc dịch vụ chăm sóc quan trọng cho các bệnh tình hiện có hoặc chăm sóc khẩn cấp.

Tại sao AHS thay đổi tiêu chí xét nghiệm? (Why did AHS change the testing criteria?)

- Thông qua xét nghiệm mở rộng này, chúng tôi sẽ có được một bức tranh rõ ràng hơn về việc các biện pháp y tế công cộng hiệu quả như thế nào trong kiểm soát COVID-19. Thông tin này rất quan trọng để giúp đưa ra hướng dẫn thêm trong quá trình tái khởi động của Alberta.
- Các tiêu chí này sẽ tiếp tục được thay đổi trong những tuần và tháng tới khi đại dịch diễn tiến.

Nếu tôi yêu cầu xét nghiệm, tôi có thể nhận kết quả của mình qua hệ thống quay số tự động không? (If I require testing, can I receive my results by autodialer?)

- Mọi người dân xét nghiệm COVID-19 ở Alberta được chọn nhận kết quả xét nghiệm COVID-19 âm tính qua điện thoại thông qua hệ thống quay số tự động. Các cá nhân được xét nghiệm COVID-19 sẽ có cơ hội lựa chọn nhận kết quả xét nghiệm COVID-19 âm tính qua hệ thống quay số tự động khi đặt lịch hẹn trực tuyến hoặc vào thời điểm họ nhận được giấy giới thiệu để xét nghiệm.
- Tất cả những cá nhân có kết quả xét nghiệm dương tính với COVID-19 sẽ được một thành viên của đội ngũ y tế công cộng AHS liên hệ để theo dõi và điều trị. AHS sẽ không cung cấp kết quả dương tính qua tin nhắn tự động.
- Nếu quý vị đã đồng ý nhận kết quả âm tính của mình bằng hệ thống quay số tự động, quý vị sẽ nhận được kết quả âm tính bằng một cuộc gọi điện thoại tự động.
- Nếu hệ thống quay số tự động không gọi được cho quý vị và quý vị không có thư thoại hoặc nếu quý vị không đồng ý nhận kết quả âm tính bằng hệ thống quay số tự động, đội ngũ nhân viên từ AHS sẽ cố gắng gọi trực tiếp cho quý vị để đảm bảo rằng quý vị nhận được kết quả xét nghiệm âm tính.
- Nếu hệ thống quay số tự động không thể liên lạc với quý vị sau bảy ngày kể từ lần gọi đầu tiên, quý vị có thể truy cập kết quả của mình trên [MyHealthRecords](#) hoặc quý vị có thể gặp bác sĩ gia đình để nhận kết quả.
- Vui lòng lưu ý: để nhận được kết quả xét nghiệm, quý vị cần xóa mọi cài đặt chặn cuộc gọi ẩn danh khỏi điện thoại để hệ thống quay số tự động có thể gọi được cho quý vị. Trong khi chờ kết quả xét nghiệm, vui lòng đảm bảo rằng quý vị trả lời mọi cuộc gọi ẩn danh hoặc cuộc gọi từ các số mà quý vị không nhận ra.
- Cuối cùng, lưu ý rằng nếu có một số người ở nhà quý vị đang được xét nghiệm và sử dụng cùng một số điện thoại cho tất cả mọi người, đội ngũ nhân viên từ AHS, thay vì trình quay số tự động, sẽ gọi để thông báo kết quả.

Sau khi có trường hợp được xác nhận nhiễm COVID-19, quy trình xử lý của AHS như thế nào? (What is AHS' process following a confirmed case of COVID-19?)

- Khi một người được xác nhận nhiễm COVID-19 thông qua xét nghiệm trong phòng thí nghiệm, đội ngũ y tế công cộng của AHS sẽ liên lạc với người này để hướng dẫn cách thức tự cách ly. Đội ngũ y tế công cộng cũng khai thác thông tin từ người này để biết họ đã tiếp xúc những ai kể từ khi bắt đầu có triệu chứng.
- AHS sau đó sẽ liên lạc trực tiếp với bất kỳ cá nhân nào được coi là đã tiếp xúc với các ca nhiễm vi-rút đã được xác nhận. Những người này được yêu cầu tự cách ly và được xét nghiệm COVID-19. Đây được gọi là theo dõi tiếp xúc và được thực hiện mỗi khi xuất hiện ca nhiễm COVID-19 được xác nhận qua xét nghiệm trong phòng thí nghiệm.
- Chỉ những cá nhân được AHS liên hệ trực tiếp mới được coi là có tiếp xúc với người nhiễm vi-rút. Nếu quý vị không được AHS liên hệ trực tiếp, quý vị không được coi là có tiếp xúc.
- Để bảo vệ quyền riêng tư của bệnh nhân, chúng tôi không cung cấp bất cứ thông tin chi tiết nào về bệnh nhân được xác nhận nhiễm COVID-19.
- Nếu AHS biết rằng quý vị có tiếp xúc với người được xác nhận nhiễm COVID-19, quý vị sẽ được cơ quan này trực tiếp liên hệ.

ĐỒ BẢO HỘ CÁ NHÂN (PPE) (PERSONAL PROTECTIVE EQUIPMENT (PPE))

Tôi sợ rằng mình sẽ nhiễm COVID-19. Tôi có nên đeo găng tay khi ra khỏi nhà hoặc ở những nơi công cộng không? (I am worried about catching COVID-19. Should I wear gloves when outside of my house or in public places?)

- Găng tay y tế là một thành phần rất quan trọng trong danh sách Đồ bảo hộ cá nhân (PPE) cho nhân viên y tế. Tuy nhiên, người dân không cần phải đeo găng tay trong sinh hoạt hàng ngày, chẳng hạn như khi đi mua hàng tạp hóa.
- Găng tay có thể tạo ra cảm giác an toàn giả tạo. Nếu găng tay không được sử dụng và xử lý đúng cách, nó có thể trở thành bề mặt cho vi-rút trú ngụ, làm gia tăng nguy cơ lây nhiễm vi-rút.
- Găng tay không phải là một biện pháp thay thế việc vệ sinh tay đúng cách.
- Chúng tôi khuyên quý vị nên [rửa tay](#) thường xuyên và sạch sẽ (bằng xà phòng và nước trong 20 giây) hoặc vệ sinh tay bằng chất khử trùng tay chứa cồn nếu không thấy tay bị bẩn, và che miệng khi ho hoặc hắt hơi. Tránh chạm vào mặt, mũi hoặc miệng bất kể là quý vị có đang đeo găng tay hay không. Đây vẫn là những cách tốt nhất dựa đã được chứng minh giúp ngăn ngừa sự lây nhiễm của bệnh hô hấp.
- Những người chọn đeo găng tay cần sử dụng găng tay đúng cách:
 - Phải luôn rửa/khử trùng tay trước khi đeo và sau khi tháo găng tay.
 - Thay găng tay khi chúng bị bẩn hoặc rách.
 - Thay găng tay nếu quý vị chạm vào mặt - mắt, mũi hoặc miệng - hoặc che miệng khi ho hoặc hắt hơi trong khi đeo găng tay.
 - Vứt bỏ găng tay dùng một lần và không sử dụng lại sau khi tháo ra.
 - Đối với găng tay tái sử dụng được, phải giặt sạch và khử trùng sau mỗi lần sử dụng.

Tôi sợ rằng mình sẽ nhiễm COVID-19. Tôi có nên đeo khẩu trang nếu phải rời khỏi nhà hoặc khi ở nơi công cộng không? (I am worried about catching COVID-19. Should I wear a mask if I have to leave my house or when in public?)

- Khuyến khích mọi người dân Alberta đeo khẩu trang ở nơi công cộng khi khó duy trì khoảng cách vật lý 2 mét mọi lúc.
- Việc đeo khẩu trang thường, không phải khẩu trang y tế, như khẩu trang vải tự làm, chưa được chứng minh là có tác dụng bảo vệ người đeo.
- Tuy nhiên, việc đeo khẩu trang y tế có thể giúp bảo vệ những người xung quanh quý vị.

Câu hỏi thường gặp về COVID-19 dành cho công chúng | 8

Cập nhật lần cuối ngày 26/6/2020

- Khẩu trang giúp che miệng và mũi của quý vị, ngăn các giọt hô hấp bắn vào người khác hoặc bề mặt khác làm phát tán vi-rút.
- Ngoài ra, đeo khẩu trang cũng giúp hạn chế việc quý vị chạm vào mũi và miệng của mình.

Trong trường hợp quý vị chọn đeo khẩu trang thường, không phải là khẩu trang y tế hoặc dụng cụ che mặt:

- Đảm bảo khẩu trang của quý vị vừa vặn và không bị hở ở hai bên.
- Hãy lưu ý rằng mặt ngoài khẩu trang có thể dính vi-rút. Tránh dịch chuyển hoặc điều chỉnh khẩu trang. Hãy luôn giả định rằng khẩu trang đã bị dính vi-rút và thực hiện các biện pháp phòng ngừa thích hợp.
- Điều quan trọng là nếu quý vị đeo khẩu trang, quý vị phải rửa tay trước khi đeo, cũng như trước và sau khi tháo khẩu trang.
- Nếu khẩu trang bị ẩm, nên thay đổi và thay thế hoặc vứt bỏ vì khẩu trang ẩm có thể mang các vi-rút.
- Những người chọn đeo khẩu trang, nên mang theo một túi có nhiều khẩu trang sạch ở bên trong, cũng như một túi nhựa để đựng khẩu trang đã sử dụng một cách an toàn cho đến khi mang về nhà giặt.
- Điều quan trọng là phải xử lý cẩn thận khẩu trang đã sử dụng để tránh lây nhiễm cho người khác.

Rửa tay thường xuyên và sạch sẽ, thực hiện [giãn cách vật lý](#), che miệng khi ho hoặc hắt hơi và tránh chạm vào mặt, mũi hoặc miệng vẫn là những cách tốt nhất được chứng minh giúp ngăn ngừa lây nhiễm bệnh hô hấp.

Tôi hiểu rằng Chính quyền Alberta sẽ phát khẩu trang cho tất cả người dân Alberta. Tôi có thể nhận khẩu trang ở đâu và khi nào? Đeo khẩu trang có bị bắt buộc không? (I understand that the Government of Alberta will be handing out masks to all Albertans. Where and when can I get one? Is masking going to be mandatory?)

- Vào ngày 29 tháng 5, Bộ trưởng y tế Tyler Shandro đã thông báo đợt phát khẩu trang đầu tiên, trong đó [20 triệu khẩu trang](#) được phát miễn phí cho người dân Alberta, thông qua các địa điểm không cần dừng lại của A&W, McDonald, và Tim Hortons trên toàn tỉnh. Chính quyền cũng đang làm việc với các thành phố, cộng đồng First Nations, Khu Định cư Métis và các cơ quan địa phương để phân phát khẩu trang cho những người cần, bao gồm cả những người phụ thuộc vào giao thông công cộng. Một đợt phân phát khác cho các đối tác nhà hàng được dự kiến sẽ diễn ra vào giữa tháng Bảy.
- Sáng kiến này là một phần của [Chiến lược tái khởi động của Alberta](#), nhận thấy rằng khi các doanh nghiệp và các hoạt động khác mở cửa trở lại, người dân Alberta có thể thấy khó giữ khoảng cách hai mét. Mỗi người dân Alberta đủ điều kiện nhận một gói gồm bốn khẩu trang đang được phân phát dựa trên hệ thống danh dự.
- Mặc dù việc sử dụng khẩu trang là không bắt buộc, chính quyền muốn cung cấp khẩu trang cho người dân Alberta để bổ sung nguồn cung cấp khẩu trang của họ và giúp xã hội hóa ý tưởng về khẩu trang.
- Quý vị có thể gọi số 211 để nhận khẩu trang.

CHĂM SÓC CHO BẢN THÂN HOẶC NHỮNG NGƯỜI THÂN YÊU BỊ NHIỄM COVID-19 (CARING FOR YOURSELF OR LOVED ONES WITH COVID-19)

Người thân của tôi đã hoặc đang được xét nghiệm COVID-19 và chúng tôi sống chung nhà. Tôi có thể chăm sóc họ như thế nào và làm sao để bản thân không bị bệnh? (My loved one has or is being tested for COVID-19 and we live in the same house. How can I take care of them and not get sick myself?)

- Nếu có thể, hãy cố gắng đảm bảo rằng người bệnh có phòng ngủ riêng, phòng tắm riêng.
- Hãy giữ khoảng cách với người bệnh càng xa càng tốt.
- Không tiếp khách ở nhà.
- Không để người bệnh chuẩn bị bữa ăn cho những người khác và hãy đảm bảo rằng người bệnh có không gian nấu nướng riêng hoặc ít nhất là nấu nướng vào lúc khác, luôn đảm bảo mọi bề mặt phải được lau chùi sau khi tiếp xúc với người bệnh.

Câu hỏi thường gặp về COVID-19 dành cho công chúng | 9

Cập nhật lần cuối ngày 26/6/2020

- Tránh dùng chung vật dụng trong gia đình như bát đĩa, ly uống nước, tách, dụng cụ ăn uống, khăn tắm và gối.
- Hãy rửa tay thường xuyên bằng xà phòng và nước ấm.
- Thường xuyên sát khuẩn mọi bề mặt, đặc biệt là tay vịn, tay nắm cửa, vòi rửa, nhà vệ sinh, và các đồ vật thường xuyên tiếp xúc khác.
- Hãy nhắc người thân dùng cánh tay che miệng khi ho và hắt hơi, không dùng bàn tay, và luôn thực hiện các biện pháp nên làm giúp ngăn ngừa lây nhiễm bệnh về đường hô hấp.
- Tự theo dõi các triệu chứng và hãy gọi cho Health Link theo số 811 để được đánh giá tình hình và được tư vấn nếu quý vị tự thấy bản thân có triệu chứng. Quý vị cũng có thể đặt lịch trực tuyến để được xét nghiệm.

Cách ly có nghĩa là gì? (What does isolation mean?)

Cách ly nghĩa là tránh những tình huống mà quý vị có nguy cơ lây nhiễm cho người khác. Điều này có nghĩa là mọi tình huống quý vị có thể vô tình tiếp xúc với người khác, chẳng hạn các hoạt động hội họp xã hội, nơi làm việc, trường học, nơi giữ trẻ, các sự kiện thể thao, trường đại học, các hoạt động sinh hoạt tôn giáo, các cơ sở y tế, cửa hàng tạp hóa, nhà hàng, trung tâm mua sắm, và các hoạt động hội họp công cộng.

- Quý vị không nên (nếu có thể) sử dụng phương tiện giao thông công cộng, gồm có xe buýt, taxi, hoặc đi chung xe.
- Quý vị nên hạn chế tối đa việc tiếp xúc với người khác.
- Quý vị nên tránh tiếp khách ở nhà mình nhưng có thể gặp bạn bè, người thân hay những người giao hàng cần đặt thực phẩm ở trước cửa nhà.
- Quý vị cũng có thể sử dụng dịch vụ giao nhận những đồ lặt vặt như mua đồ tạp hóa.
- Tránh dùng chung vật dụng trong gia đình như bát đĩa, ly uống nước, tách, dụng cụ ăn uống, khăn tắm, gối hoặc các vật dụng khác với những người khác trong nhà. Sau khi dùng những vật dụng này, quý vị nên rửa chúng thật kỹ bằng xà phòng và nước, hãy dùng máy rửa bát để rửa và máy giặt để giặt.
- Thường xuyên rửa tay bằng xà phòng và nước và thường xuyên làm sạch và khử trùng các bề mặt mà quý vị thường tiếp xúc và bề mặt ở các không gian chung như tay nắm cửa và kệ bếp.
- Nếu cần phải ra khỏi nhà vì một việc khẩn cấp, chẳng hạn như nhận thuốc quan trọng, quý vị nên đeo khẩu trang khi ra ngoài để hạn chế nguy cơ lây nhiễm.
- Trong thời gian này, quý vị cần phải theo dõi sức khỏe bản thân, quan sát các triệu chứng như sốt hoặc ho.
- Nếu quý vị thấy xuất hiện các triệu chứng, quý vị có thể điền thông tin vào công cụ đánh giá trực tuyến để được tư vấn thêm hoặc gọi đến Health Link theo số 811.

Hiện tôi không có các triệu chứng của bệnh, nhưng tôi lo ngại về COVID-19 và muốn nói chuyện với ai đó. Tôi có nên gọi cho Health Link không? (I am not having symptoms, but I'm concerned about COVID-19 and want to talk to someone. Should I call Health Link?)

Vui lòng truy cập các trang web sau nếu quý vị có những thắc mắc chung khác như COVID-19 là gì, cách lây truyền hoặc hiện có bao nhiêu ca bệnh ở Alberta và trên thế giới. Quý vị có thể gọi đến Health Link theo số 811 nếu quý vị muốn biết thêm về những điều cần làm để bảo vệ bản thân và gia đình khỏi nguy cơ lây nhiễm COVID-19.

- Alberta Health: alberta.ca/covid19
- Public Health Agency of Canada: canada.ca
- World Health Organization: who.int

CHIẾN LƯỢC TÁI KHỞI ĐỘNG CỦA ALBERTA (ALBERTA'S RELAUNCH STRATEGY)

Biện pháp hạn chế nào vẫn áp dụng chỗ khi tụ tập thành nhóm? (What restrictions remain in place when gathering in groups?)

Alberta hiện đang ở [Giai đoạn hai](#) của chiến lược tái khởi động được đưa ra vào ngày 12 tháng 6. Ở [Giai đoạn hai](#) của chiến lược tái khởi động, người dân Alberta có thể tận hưởng nhiều hoạt động trong nhà và ngoài trời hơn, đồng thời tuân thủ các sắc lệnh y tế công cộng về quy mô tụ tập và giãn cách vật lý.

Các biện pháp sau đây vẫn được áp dụng để bảo vệ sức khỏe của người dân Alberta và hạn chế sự lây nhiễm của COVID-19 trong [Giai đoạn hai](#):

- Tối đa 50 người cho các cuộc tụ tập xã hội trong nhà bao gồm tiệc cưới và lễ tang, tiệc sinh nhật.
- Tối đa 100 người cho các sự kiện ngoài trời và các sự kiện ngồi/có khán giả trong nhà, bao gồm lễ cưới, dịch vụ tang lễ, rạp chiếu phim, biểu diễn văn hóa nghệ thuật và các sự kiện khác mà mọi người thường ngồi.
- Không giới hạn về số lượng người tham dự các buổi thờ phụng, nhà hàng, quán cà phê, phòng chờ, quán bar, cũng như sòng bạc và hội trường bingo, miễn là thực hiện các biện pháp y tế công cộng.
- Các hộ gia đình có thể tăng tương tác gần gũi với các hộ gia đình khác đến tối đa là 15 người.
- Vui lòng xem thông tin trên trang: [Alberta.ca/covid19](https://alberta.ca/covid19)

Những doanh nghiệp nào đã được phép tái khởi động? (What businesses have been permitted to re-launch?)

Giai đoạn hai bao gồm mở lại thêm các doanh nghiệp và dịch vụ trong khi vẫn đảm bảo thực hiện hướng dẫn giãn cách vật lý và y tế công cộng. Những doanh nghiệp và dịch vụ này bao gồm:

- [Các trường từ mẫu giáo đến lớp 12](#) thực hiện theo hướng dẫn đối với các kỳ thi tốt nghiệp và trường hè bắt buộc.
- Thư viện
- [Nhiều loại phẫu thuật](#)
- Các dịch vụ chăm sóc sức khỏe như xoa bóp, châm cứu và bấm huyệt
- Dịch vụ cá nhân (thẩm mỹ, mỹ phẩm trị liệu da và cơ thể, làm móng tay, móng chân, tẩy lông, trị liệu da mặt, nhuộm da nhân tạo)
- Rạp chiếu phim và nhà hát
- Hội trường cộng đồng
- Các môn thể thao đồng đội
- Giải trí trong nhà, thể dục và thể thao, bao gồm phòng tập thể dục và đấu trường
- Bể bơi để giải trí
- VLT trong nhà hàng và quán bar
- Hội trường Bingo và sòng bạc, không bao gồm các trò chơi trên bàn
- Buổi hòa nhạc
- Khu cắm trại của tỉnh hoạt động hết công suất

[Giai đoạn một](#) đã được khởi động tại Alberta vào ngày 14 tháng 5, ngoại trừ Calgary và Brooks, những vùng dân gia nhập phần còn lại của Alberta trong Giai đoạn một vào ngày 1 tháng 6. Giai đoạn một của chương trình tái khởi động của Alberta cho phép một số doanh nghiệp tiếp tục hoạt động với các biện pháp phòng ngừa và kiểm soát lây nhiễm được tăng cường, bao gồm:

- Kinh doanh bán lẻ bao gồm quần áo, nội thất và cửa hàng sách
- Nhà cung cấp hàng hóa ra thị trường của nông dân

- Tiệm tạo mẫu tóc và cắt tóc
- Quán cà phê, nhà hàng, quán rượu và quán bar có thể mở lại cho dịch vụ tại bàn với công suất 50%
- Bảo tàng và phòng trưng bày nghệ thuật
- Dịch vụ chăm sóc trẻ em ban ngày và ngoài giờ, có giới hạn thời gian
- Một số cuộc phẫu thuật theo lịch trình, không khẩn cấp sẽ dần được tiếp tục

Để biết thêm thông tin về Chiến lược tái khởi động của Alberta, truy cập: <https://www.alberta.ca/alberta-relaunch-strategy.aspx>

Những trường hợp tụ tập vẫn không được phê duyệt trong giai đoạn hai? (What types of gatherings are still not approved in stage two?)

- Các cuộc tụ họp xã hội vượt quá mức tối đa được liệt kê
- Các lớp học thường xuyên tại trường từ mẫu giáo đến lớp 12 - các lớp học có thể tiếp tục vào tháng 9 năm 2020
- Các buổi hòa nhạc (vì ca hát có nguy cơ truyền bệnh cao hơn)
- Các lễ hội và buổi hòa nhạc lớn, hội nghị lớn, triển lãm thương mại và sự kiện (vì đây là những sự kiện xã hội không có chỗ ngồi và/hoặc buổi ca nhạc)
- Hộp đêm
- Công viên giải trí
- Khu vui chơi trong nhà dành cho trẻ em
- Phòng chờ Hookah (chỉ được phép ăn và uống)
- Các sự kiện và giải đấu thể thao lớn
- Không khuyến khích [di chuyển không cần thiết](#) ra ngoài tỉnh

Chính quyền Alberta sẽ theo dõi những gì khi chúng ta tiếp tục chiến lược tái khởi động ở Alberta? (What will the Alberta Government be watching for as we move forward with the relaunch strategy in Alberta?)

- Chiến lược tái khởi động phụ thuộc vào việc giám sát hệ thống chăm sóc sức khỏe, chú ý cẩn thận đến việc nhập viện do COVID-19 và vào ICU trong suốt giai đoạn này. [Các trường hợp được xác nhận và tỷ lệ nhiễm mới](#) sẽ được theo dõi trên cơ sở liên tục để cung cấp các ứng phó chủ động tại các khu vực địa phương của tỉnh. Các quyết định sẽ được áp dụng ở cả cấp tỉnh và địa phương, khi cần thiết. Trong khi các biện pháp hạn chế đang dần được nới lỏng trên toàn tỉnh, một vụ bùng phát có thể có nghĩa là cần đẩy mạnh tạm thời các biện pháp này ở một khu vực địa phương.
- Trong mỗi giai đoạn tái khởi động, chúng ta vẫn phải tiếp tục thực hành các khuyến cáo về sức khỏe bao gồm rửa tay, ở nhà khi bị bệnh và duy trì giãn cách vật lý.

HOẠT ĐỘNG CỦA AHS (AHS' OPERATIONS)

AHS đã bắt đầu tiếp tục các hoạt động bình thường hoặc thực hiện các ca phẫu thuật, thủ thuật, kiểm tra và các cuộc hẹn theo lịch chưa? (Has AHS begun to resume normal operations or performing scheduled surgeries, procedures, exams and appointments?)

- Để đối phó với đại dịch COVID-19, AHS đã trì hoãn tất cả các hoạt động phẫu thuật theo lịch không khẩn cấp trên khắp Alberta. Vào ngày 4 tháng 5, AHS đã tiếp tục lại các ca phẫu thuật và thủ thuật theo lịch không khẩn cấp bao gồm thủ thuật điều trị đục thủy tinh thể, thủ thuật điều trị phụ khoa, phẫu thuật tổng quát, phẫu thuật mũi, phẫu thuật thẩm mỹ tái tạo, các thủ thuật về mạch máu và tiết niệu. AHS và Covenant Health cũng đã tiếp tục lại một số dịch vụ chăm sóc cấp cứu và chẩn đoán bằng hình ảnh (DI) vào tuần 11 tháng 5. Vào ngày 22 tháng 5, Chính quyền Alberta đã công bố [kế hoạch AHS](#) để mở rộng việc tiếp tục lại hoạt động phẫu thuật để bao gồm các ca phẫu thuật trong ngày và những ca phẫu thuật cần ở lại viện qua đêm và ở lại viện trong thời gian ngắn.

AHS sẽ quyết định những phẫu thuật, thủ thuật, kiểm tra và các cuộc hẹn nào sẽ tiến hành như thế nào? (How will AHS decide which surgeries, procedures, exams and appointments will proceed?)

- AHS sẽ tiếp tục đảm bảo sự an toàn của bệnh nhân và nhân viên trong khi tiếp tục các dịch vụ cho người dân Alberta đang chờ được chăm sóc. Các quyết định về việc tiến hành các dịch vụ dựa trên nhu cầu lâm sàng, với những người cần nhất và chờ đợi lâu nhất được ưu tiên thực hiện trước. Những quyết định này được đưa ra trong từng khu vực, và có xem xét đến tình hình ứng phó với đại dịch ở các khu vực khác nhau trong tỉnh. AHS sẽ tiếp cận trực tiếp với bệnh nhân để lên lịch lại việc thực hiện các thủ thuật.

THĂM NHỮNG NGƯỜI THÂN YÊU TẠI CƠ SỞ CỦA AHS (VISITING LOVED ONES AT AN AHS FACILITY)

Tôi có thể đi cùng người thân đến Khoa chăm sóc khẩn cấp hoặc Khoa cấp cứu không? (Can I go with a loved one to Urgent Care or to the Emergency Department?)

- Có. Trong các Phòng khám cấp cứu bao gồm Khoa cấp cứu/chăm sóc khẩn cấp, bệnh nhân có thể xác định một Người trong gia đình/Người hỗ trợ được chỉ định đi cùng họ. Tất cả những người hỗ trợ phải trên 14 tuổi khi đến phòng khám người lớn. Nếu đến thăm Bệnh viện nhi đồng Alberta hay Bệnh viện nhi đồng Stollery, Người trong gia đình/Người hỗ trợ được chỉ định phải từ 18 tuổi trở lên.

Thông báo cho họ rằng quý vị có thể nhiễm COVID-19. (Can I visit a loved one in hospital?)

- Bệnh nhân nội trú có thể xác định hai Người trong gia đình/Người hỗ trợ được chỉ định được phép vào thăm nếu phòng đủ rộng để duy trì giãn cách vật lý. Có một vài ngoại lệ bao gồm:
 - Sân phụ và Sau sinh:** Tham khảo ý kiến của người quản lý đơn vị/tá phụ trách trong từng trường hợp cụ thể, những người hỗ trợ khác (ví dụ: cha mẹ thay thế hoặc người trợ sinh) có thể được phép vào thăm ngoài hai Người trong gia đình/Người hỗ trợ được chỉ định. Người trong gia đình/Người hỗ trợ được chỉ định vào phòng hộ sinh phải từ 14 tuổi trở lên.
 - Nhi khoa:** Hai cha mẹ có thể là Người trong gia đình/Người hỗ trợ được chỉ định Trẻ em dưới 18 tuổi không được phép đến thăm vào bất cứ lúc nào.
 - Người lớn có khuyết tật:** Tham khảo ý kiến của người quản lý đơn vị trong từng trường hợp cụ thể, những người hỗ trợ khác có thể được phép vào thăm ngoài hai Người trong gia đình/Người hỗ trợ được chỉ định.
 - Trường hợp cuối đời:** Hai Người trong gia đình/Người hỗ trợ được chỉ định có thể có mặt tại một thời điểm nếu căn phòng đủ rộng để duy trì giãn cách vật lý giữa các cá nhân. Bác sĩ điều trị, tham khảo ý kiến của người quản lý đơn vị/tá phụ trách, xác định xem tình trạng bệnh nhân có được xem là cuối đời không.
- Để biết thêm thông tin về việc thăm nom: <https://www.albertahealthservices.ca/topics/Page17001.aspx>

Tôi có thể đến thăm một cư dân đang ở cơ sở chăm sóc dài hạn, sống hỗ trợ hoặc sống chung không? (Can I visit a resident in long term care, supportive living or congregative living?)

- Cư dân của các địa điểm này có nguy cơ cao hơn nếu tiếp xúc với COVID-19, do đó cần hạn chế nghiêm ngặt.
- Các cơ sở có thể cho phép một Khách thăm thiết yếu được chỉ định hỗ trợ các nhu cầu chăm sóc không thể được đáp ứng mà không có sự trợ giúp của họ hoặc để hỗ trợ chất lượng cuộc sống.
- Có thể cho phép thực hiện thăm nom ngoài trời đối với những cư dân không bị cách ly nếu tất cả [các biện pháp phòng ngừa](#) được thực hiện, bao gồm [giãn cách vật lý](#) và yêu cầu tất cả khách thăm phải đeo khẩu trang hoặc che mặt.
- Để biết thêm thông tin, vui lòng xem tài liệu [Hỗ trợ gia đình và thăm bệnh nhân và cư dân](#)

ĐI LẠI: (TRAVEL:)

Tôi phải làm gì nếu tôi trở về Alberta từ bên ngoài Canada? (What do I do if I am returning to Alberta from outside of Canada?)

Chính phủ Canada đã thực hiện cách ly 14 ngày bắt buộc, theo [Đạo luật cách ly](#) đối với du khách trở về Canada.

- Tất cả hành khách quay lại Alberta từ những nơi khác bên ngoài Canada trong vòng 14 ngày qua phải [tự cách ly](#) ngay lập tức trong vòng 14 ngày sau ngày quay lại và phải tự theo dõi [các triệu chứng](#). Nếu quý vị bị cách ly vì mới trở về từ nước ngoài hoặc quý vị tiếp xúc gần với ca đã xác nhận nhiễm COVID-19, quý vị phải ở lại nơi ở của mình.
- Quý vị cũng nên sắp xếp an toàn để được xét nghiệm COVID-19.
- Quý vị không nên rời nơi ở của mình trong 14 ngày tự cách ly trừ khi quý vị đã thực hiện các sắp xếp an toàn hoặc quý vị cần được chăm sóc y tế khẩn cấp.
 - Hãy gọi 911 nếu quý vị có triệu chứng và cần được chăm sóc y tế ngay lập tức. Thông báo cho họ rằng quý vị có thể nhiễm COVID-19.
 - Nếu quý vị có triệu chứng không cần chăm sóc y tế khẩn cấp, quý vị có thể gọi cho nhà cung cấp dịch vụ chăm sóc sức khỏe chính hoặc gọi số 811 để được đánh giá sức khỏe bằng phương thức ảo và giới thiệu đến bác sĩ.

Để biết thêm thông tin, hãy truy cập: <https://www.alberta.ca/covid-19-travel-advice.aspx>

Tôi có được phép đi ra ngoài tỉnh không? (Am I allowed to travel outside the province?)

- Quý vị được phép đi lại có trách nhiệm trong Alberta, bao gồm nhà nghỉ dưỡng, cabin, nhà ở quê, khách sạn và phòng thương mại, khu cắm trại, công viên quốc gia và công viên trong tỉnh. Các biện pháp giãn cách vật lý và hạn chế tụ tập vẫn được áp dụng.
- Không khuyến khích di chuyển ra ngoài tỉnh nếu không cần thiết. [Biên giới Canada/Hoa Kỳ](#) vẫn đóng với các trường hợp đi lại không cần thiết. Để biết thêm thông tin về các quy định hạn chế đi lại hiện tại, hãy truy cập: <https://www.canada.ca/en/public-health/services/diseases/2019-novel-coronavirus-infection/latest-travel-health-advice.html>

ỨNG DỤNG COVID-19 (COVID-19 APP)

Có ứng dụng nào có thể cho tôi biết là tôi có tiếp xúc với COVID-19 không? (Is there an app that can let me know if I've been exposed to COVID-19?)

- ABTraceTogether là một ứng dụng theo dõi trên thiết bị di động có thể giúp xác định xem quý vị có tiếp xúc với mầm bệnh hay không, hoặc liệu quý vị có tiếp xúc với người khác bị nhiễm COVID-19 không. ABTraceTogether sử dụng Bluetooth điện thoại của quý vị để ghi nhận ký ẩn danh của những người dùng ứng dụng khác mà quý vị có tiếp xúc gần. Để biết thêm thông tin, hãy truy cập: <https://www.alberta.ca/ab-trace-together.aspx>