

NHỮNG ĐIỀU CẦN BIẾT VỀ BỆNH MÃN TÍNH VÀ COVID-19

Bất kỳ ai cũng có thể mắc COVID-19, tuy nhiên tuổi càng cao thì nguy cơ càng tăng. Quý vị có mức nguy cơ mắc bệnh nặng cao hơn nếu quý vị có các bệnh trạng dưới đây:

- Bệnh suyễn hoặc bệnh phổi
- Bệnh tim
- Bệnh thận
- Bệnh gan
- Bệnh tiểu đường
- Mập phì
- Hệ miễn dịch suy yếu

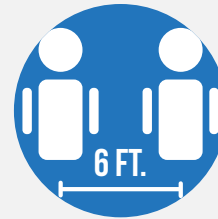
Cách thức quản lý Bệnh Mãn Tính của quý vị trong thời kỳ COVID-19

- Dùng những loại thuốc quý vị được kê toa đúng giờ và theo như chỉ dẫn của nhà cung cấp dịch vụ chăm sóc sức khỏe (hãy yêu cầu có thêm số lượng thuốc dự trữ trong trường hợp quý vị không thể đi đến hiệu thuốc hoặc phòng khám)
- Dành thời gian đo huyết áp nếu quý vị bị cao huyết áp, hoặc đo đường huyết nếu quý vị bị tiểu đường
- Giữ các buổi hẹn khám bác sĩ, cho dù là gặp trực tiếp hay qua dịch vụ khám chữa bệnh từ xa, và thực hiện bất kỳ xét nghiệm hay chụp quang tuyến nào mà bác sĩ đề nghị
- Đưa ra những lựa chọn tốt hơn cho sức khỏe để giúp cải thiện bệnh mãn tính của quý vị (chẳng hạn: dùng sử dụng thuốc lá, thực hiện nhiều hoạt động thể chất hơn, và ăn những bữa ăn và thực phẩm giàu dinh dưỡng)

Cách bảo vệ bản thân quý vị



Rửa tay bằng xà phòng và nước trong thời gian 20 giây



Thực hành giãn cách giao tiếp xã hội (giữ khoảng cách ít nhất 6 feet) giữa quý vị và những người khác



Vệ sinh và khử trùng các bề mặt thường chạm vào



Tránh lấy tay chưa được rửa sạch để sờ vào mắt, mũi, và miệng của quý vị



Ở nhà nếu có thể, và đeo khăn che mặt khi ở nơi công cộng

Để tìm hiểu thêm thông tin
[AustinTexas.gov/covid19](https://www.austintexas.gov/covid19)



APH Austin Public Health
PREVENT. PROMOTE. PROTECT.

07/21/2020