



THE CITY OF NEW YORK

(THÀNH PHỐ NEW YORK)

DEPARTMENT OF HEALTH AND MENTAL HYGIENE
(CƠ QUAN Y TẾ VÀ SỨC KHỎE TÂM THẦN)

Michael R. Bloomberg
Thị trưởng

Thomas R. Frieden, M.D., M.P.H.
Uỷ viên

nyc.gov/health

Hướng Dẫn Xuất Viện cho Những Bệnh Nhân Mắc Bệnh SARS

Kính gửi Bệnh nhân,

Gần đây quý vị được chẩn đoán là mắc Hội Chứng Hô Hấp Cấp Tính Nặng (Severe Acute Respiratory Syndrome), hay còn gọi là SARS. SARS là một loại vi khuẩn gây bệnh về hô hấp và lây lan qua sự tiếp xúc gần gũi giữa người này với người khác. Mặc dù quý vị có thể cảm thấy đỡ hơn và sẽ được ra viện, quý vị vẫn có thể lây truyền vi khuẩn này cho những người tiếp xúc gần gũi với quý vị (Khi dùng từ “tiếp xúc gần gũi”, chúng tôi muốn nói tới những người sống chung hoặc người có thể đang chăm sóc quý vị). Để giúp ngừa bệnh cho những người tiếp xúc gần gũi với quý vị, xin tuân theo các hướng dẫn sau đây trong 10 ngày SAU KHI quý vị đã hết sốt VÀ các triệu chứng hô hấp (ho, thở dốc, hoặc khó thở) đã đỡ.

- Trước khi quý vị rời y viện hoặc bệnh viện, người ta sẽ đưa cho quý vị vài chiếc khẩu trang để mang về nhà. Quý vị phải đeo khẩu trang trên đường từ y viện hoặc bệnh viện về nhà. Khi ở gần những người khác, ngay cả khi ở tư gia của quý vị, quý vị cũng phải mang khẩu trang và bảo đảm là khẩu trang che cả phần mũi và miệng. Đề nghị bác sĩ của quý vị hướng dẫn cách mang khẩu trang. Nếu quý vị cần thêm khẩu trang, xin gọi cho tiệm thuốc tây tại địa phương hoặc hỏi xin bác sĩ của quý vị. Quý vị nên thay khẩu trang hàng ngày, hoặc sớm hơn nếu khẩu trang bị ướt hoặc nhiễm bẩn.
- **Quý vị nên kiểm tra nhiệt độ hai lần một ngày và ghi nhiệt độ vào một cuốn sách hoặc mẫu giấy cùng với ngày giờ.** Nếu quý vị đang dùng aspirin, Tylenol (acetaminophen), ibuprofen hoặc bất kỳ loại thuốc nào khác để hạ sốt, quý vị nên chờ 4 tiếng đồng hồ sau rồi mới đo nhiệt độ lại.
- **Quý vị không được ra khỏi nhà trong vòng 10 ngày SAU KHI quý vị đã hết sốt và các triệu chứng hô hấp đã đỡ.** Ở nhà chứ không được đi làm hoặc đi học. (Một đứa trẻ bị nghi ngờ là nhiễm bệnh SARS phải ở nhà chứ không được tới nơi giữ trẻ ban ngày hoặc các chương trình giữ trẻ khác). Không tới những nơi công cộng. Nếu quý vị cần làm việc gì bên ngoài nhà của quý vị (thí dụ như đi mua đồ), hãy nhờ người nhà, bạn bè hoặc hàng xóm không bị bệnh đi chợ giúp quý vị.
- Dùng khăn giấy để che miệng và mũi khi quý vị hắt hơi, ho hoặc hi mũi – và nhớ rửa tay bằng xà bông và nước sau khi vứt bỏ chiếc khăn đã dùng vào thùng rác.
- Khi ở nhà, hạn chế tiếp xúc với bệnh nhân SARS càng nhiều càng tốt. Ngủ ở một căn phòng riêng biệt. Tránh tiếp xúc gần gũi, thí dụ như hôn.
- **Rửa tay bằng xà bông và nước hoặc xà bông rửa tay dạng cồn.** Rửa tay có thể là cách tốt nhất để ngừa bệnh cho những người khác. Quý vị phải rửa tay sau khi ho, hắt hơi, xì mũi, và sau khi đi vệ sinh.
- Vứt bỏ khăn và khẩu trang đã dùng cùng với rác thông thường.

- Không dùng chung chén đĩa (thí dụ như thìa, nĩa, ly hoặc chén), khăn hoặc đồ ga giường (gối, khăn trải giường hoặc mền) với những người khác. Có thể dùng lại những đồ vật này sau khi rửa bình thường bằng xà bông và nước nóng. Không dùng chung bàn chải đánh răng, hút chung thuốc lá hoặc uống chung.
- Nếu chất dịch cơ thể của quý vị (thí dụ như chất dịch từ mũi hoặc miệng, nước tiểu, đồ ói mửa hoặc phân) dính vào các bề mặt trong nhà (thí dụ như nắm đấm cửa hoặc các đồ vật khác mà quý vị hắt hơi hoặc ho vào), thì phải rửa bề mặt đó bằng bất kỳ loại thuốc tẩy gia dụng hoặc thuốc khử trùng thông thường nào. Sau đó, gội rửa bề mặt đó bằng nước máy. Nếu người khác tẩy rửa, người đó phải mang bao tay. Không được dùng lại những bao tay này và vứt bỏ vào trong thùng rác khi đã dùng xong.
- Vi khuẩn gây bệnh SARS cũng có thể được tìm thấy trong phân của người bị nhiễm bệnh. Chúng tôi khuyến cáo rằng nhà vệ sinh phải được cọ rửa sạch sẽ bằng xà bông hoặc thuốc tẩy trùng gia dụng sau mỗi lần bệnh nhân SARS đi cầu (phân), đặc biệt là nếu người đó bị tiêu chảy.
- **Cơ quan Y tế và Sức khỏe Tâm thần Thành phố New York (New York City Department of Health and Mental Hygiene) sẽ gọi tới nhà quý vị hàng ngày để kiểm tra xem quý vị có đang ở nhà và trong nhà quý vị có ai đang mắc bệnh hay không.**
- **Nếu các triệu chứng của quý vị trở nên trầm trọng hơn hoặc nếu các triệu chứng tái phát, xin gọi ngay cho chúng tôi tại các số điện thoại sau đây:**

Trong giờ làm việc (thứ Hai tới thứ Sáu, từ 9 giờ sáng tới 5 giờ chiều): Gọi số 212-788-9830
Sau giờ làm việc: Gọi Trung tâm Kiểm soát Chất độc Thành phố New York (New York City Poison Control Center) tại số 212-764-7667

Khi quý vị gọi tới, xin cho người trả lời điện thoại biết quý vị là bệnh nhân SARS, và quý vị cần nói chuyện với bác sĩ làm việc theo yêu cầu.

Nếu cần tới phòng mạch bác sĩ, quý vị nên nhờ người nhà hoặc bạn bè đưa quý vị đi bằng xe riêng. KHÔNG đi xe công cộng (thí dụ như xe điện ngầm hoặc xe buýt). Xin liên lạc với bác sĩ của quý vị trước khi quý vị rời nhà và cho bác sĩ đó biết là quý vị đã bị chẩn đoán là mắc SARS. Đeo khẩu trang trên đường quý vị tới khám bác sĩ. Khi tới, quý vị nên đi thẳng tới gặp nhân viên tiếp tân để người ta đưa quý vị vào phòng riêng để chờ gặp bác sĩ. Cố gắng ngồi cách những người khác càng xa càng tốt.

Nếu quý vị bệnh nặng và phải gọi xe cứu thương để đưa quý vị tới bệnh viện, hãy cho tổng đài viên biết là quý vị có thể bị SARS khi gọi 911, và cho đội cứu thương biết khi họ tới nơi.

- Nếu người cư ngụ cùng quý vị hoặc tiếp xúc với quý vị bị bệnh với triệu chứng sốt hoặc các triệu chứng về hô hấp (ho, thở dốc, hoặc khó thở), xin bảo đảm là người đó phải gọi ngay cho bác sĩ của họ ngay. Đồng thời, xin gọi Cơ quan Y tế và Sức khỏe Tâm thần Thành phố New York tại các số điện thoại nói trên.

Xin nhớ rằng quý vị phải tuân theo các hướng dẫn này trong 10 ngày sau khi hết sốt và các triệu chứng hô hấp đã đỡ hơn. Để biết thêm chi tiết, xin gọi cho bác sĩ của quý vị hoặc tới thăm trang mạng lưới điện toán của Cơ quan Y tế và Sức khỏe Tâm thần Thành phố New York (New York City Department of Health and Mental Hygiene) tại <http://www.nyc.gov/html/doh/html/cd/cdsars.html> hoặc trang mạng lưới điện toán của Trung tâm Kiểm soát và Ngừa bệnh (Centers for Disease Control and Prevention) tại www.cdc.gov/ncidod/sars.