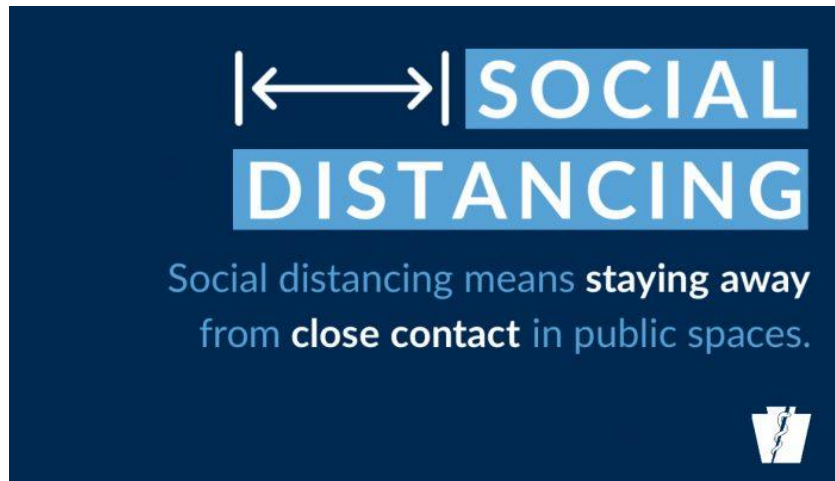


Ca nhiễm vi rút COVID-19 ở vùng Philadelphia đang tăng lên: Bạn có thể làm gì?

Ngày 18 tháng 3 năm 2020 | James Garrow | [Ban y tế](#), [sở y tế công cộng](#)



Khoảng cách xã hội

Khoảng cách xã hội nghĩa là **tránh xa tiếp xúc gần gũi ở chỗ công cộng**.

Ca nhiễm vi rút COVID-19 ở vùng Philadelphia sẽ tiếp tục tăng lên. Chúng ta sẽ thấy ca nhiễm đã được xác nhận tiếp tục, nhiều ca nhiễm đang được điều tra, và nhiều người bị cách ly. Chúng ta biết con số ca nhiễm có thể đáng sợ. Nó cũng có nghĩa là hệ thống y tế của chúng ta đang xác định những người được tiếp xúc với vi rút COVID-19, và đồng thời nó cũng có nghĩa là cư dân Philadelphia được liên lạc để biết họ có triệu chứng hay không.

Nhân viên quan trọng - ở cửa hàng tạp hoá và tiệm thuốc, cơ quan bảo vệ an ninh trật tự, sở vệ sinh, dịch vụ y tế và con người, vận chuyển, giao tiếp, và công ty khí ga điện nước và hệ thống cống rãnh - đang làm việc trên 24 giờ để giữ gìn sự an toàn của mọi người. Chúng ta cần dịch vụ của họ hơn bao giờ hết. Xin tiếp tục đề phòng để bảo vệ bản thân bạn, những người thân yêu của bạn, và những nhân viên quan trọng mà tất cả chúng ta cần để giữ gìn sức khỏe.

Bạn có thể làm gì?

Ở nhà

Chính quyền thành phố [được đình chỉ hoạt động không quan trọng](#). Sự giữ gìn cách xa thân thể trong vòng chúng ta là điều quan trọng nhất mà mọi tất cả chúng ta có thể làm để ngăn cản vi rút COVID-19.

Xin xem những nguồn dành cho việc [nộp đơn xin trợ cấp cho thất nghiệp hoặc đền bù cho công nhân, làm việc từ nhà, nói chuyện với trẻ em](#) về vi rút COVID-19, học bài ở nhà từ [trường học khu vực](#) và [thư viện miễn phí](#), và chăm sóc về sức khỏe [tinh thần](#) và [hành vi](#) trong lúc cô lập.

Rửa tay bạn

Thường xuyên với xà bông và nước [ít nhất 20 giây](#). Dùng nước rửa tay khô có chất cồn trong lúc không có xà bông và nước.

Theo dõi bản thân bạn để canh chừng triệu chứng

Triệu chứng thông thường nhất của vi rút COVID-19 là sốt cao và ho khan. Gọi điện cho bác sĩ tổng quát của bạn nếu bạn tin tưởng rằng bạn nên xét nghiệm vi rút COVID-19.

Nếu bạn không có bác sĩ tổng quát, gọi điện cho bệnh viện mà bạn đã đi gần đây nhất, [hoặc phòng khám bệnh hoặc phòng y tế khẩn cấp](#). Gọi điện trước để làm cho chuyên gia y tế có thể bảo đảm bạn có thể được khám mà không làm cho một ai bị bệnh.

Nhận được sự trả lời dành cho câu hỏi của bạn về sức khỏe

Gọi đường dây nóng vi rút COVID-19 24 giờ của Philadelphia

Xin đọc sự hướng dẫn trên mạng [thành phố, tiểu bang](#), và [trung tâm điều khiển dịch bệnh](#). Xét [dịch vụ sức khỏe tinh thần và nghiên cứu](#) có sẵn trong khu vực Philadelphia trong lúc đóng cửa vi rút COVID-19.

Tìm hiểu về phản ứng của chính quyền thành phố Philadelphia

Bấm gửi tin nhắn COVIDPHL đến số 888-777 để nhận được cập nhật trên điện thoại bạn. Xem tóm tắt báo chí 1 giờ trưa hằng ngày của thành phố trên mạng [Twitter](#) hoặc [Facebook](#).

Đến phila.gov/covid-19 để nhận được thông tin và cập nhật mới nhất.

Gọi số 311 với bất kỳ câu hỏi gì về dịch vụ của thành phố hoặc phản ứng của thành phố đối phó với vi rút COVID-19.

Kiểm soát người hàng xóm, bạn, và gia đình của bạn

Đặc biệt là những người sống một mình là người cao tuổi, có khuyết tật, nói tiếng anh có hạn chế, hoặc là trẻ con có thể [cần bữa ăn miễn phí](#). Sử dụng điện thoại! Tất cả chúng ta đều có một phần đóng góp để bảo đảm tất cả mọi người đều nhận được thông tin cập nhật và chính xác.

Tình nguyện

Đăng ký với [Medical Reserve Corp](#) của thành phố. Cả tình nguyện viên lâm sàng và không lâm sàng đều cần thiết.

Cảm ơn nhân viên sức khỏe y tế và người phản ứng đầu tiên của chúng ta. Cảm ơn cư dân Philadelphia được cất giữ hàng trên kệ lương thực và thuốc. Cảm ơn tất cả mọi người ở SEPTA, và tất cả mọi người bảo đảm nước nước, điện đèn, sưởi, và giao tiếp vẫn hoạt động. Và cảm ơn tất cả mọi người nào ở nhà và tuân theo lời khuyên bổ sung ở trên.

→ [Xin tìm hiểu thêm chi tiết về những gì chính quyền thành phố đang làm để đối phó với vi rút COVID-19](#)