

# COVID-19

Chuyện gì đang  
xảy ra trên



# Thế Giới?

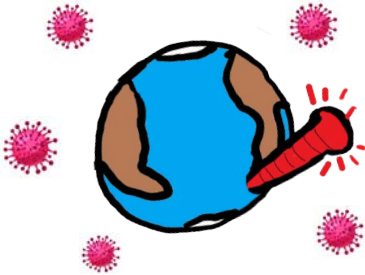
Nói chuyện đơn giản về Đại dịch

*Tôi cảm thấy khoẻ.  
Mọi người có vẻ tốt.  
Tại sao mọi việc thay đổi  
quá nhanh?*



# Chuyện gì đang xảy ra vậy? Tại sao mọi thứ thay đổi quá nhanh?

Một loại virus mới đã lan rộng khắp thế giới.



## Các triệu chứng thường gặp



**sốt**



**ho khan**



**vấn đề về hô hấp**

Tên chính thức của virus là **Novel Coronavirus 19**, hay viết tắt là **COVID-19**.



“**Novel**” có nghĩa là mới. Các nhà khoa học chưa từng thấy nó trước đây.



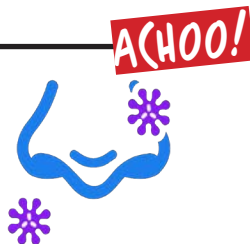
“**Corona**” có nghĩa là nó có những chiếc gai nhỏ trông giống như vương miện khi nhìn dưới kính hiển vi.

**2019**

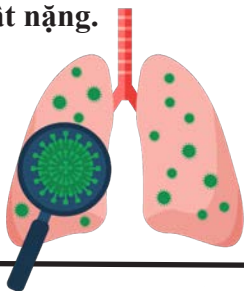
“**19**” có nghĩa là nó đã được xác định vào năm 2019 và đã lan rộng trên toàn thế giới vì mọi người đi du lịch.

**Nhưng cảm lạnh là một loại vi-rút và thế giới không giới nghiêm. Tại sao mọi người rất lo lắng về điều này?**

Virus khác nhau có những tác dụng khác nhau. Một số virus, như cảm lạnh, bám vào mũi và cổ họng.



COVID-19 gắn vào **PHỔI** nơi nó tạo ra các bản sao của chính nó rất nhanh. Nó làm cho mọi người rất khó thở. Nó cũng làm ảnh hưởng đến tim rất nặng.



COVID-19 **LÀM CHO KHÓ THỞ**. Nó cũng làm tổn thương trái tim.



Những người có hệ thống miễn dịch yếu cần có một thời gian khó khăn để chống lại cơn dịch. Đối với người già và người có sức khỏe xấu tiềm ẩn, **COVID-19 CÓ THỂ GÂY TỬ VONG**.



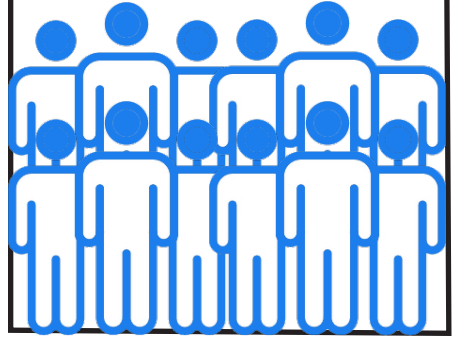
Ngay cả khi ai đó còn trẻ và khỏe mạnh, họ vẫn có thể mang vi-rút mà không có bất kỳ triệu chứng nào và khiến người khác bị bệnh. Họ cũng có thể bị bệnh.

# Nhưng tại sao tôi phải ở nhà?

Vì COVID-19 là một chủng mới, các nhà khoa học không có vắc-xin cho nó.



Và điều đó làm cho nhiều người dễ dàng bị lây hơn.



Không có vắc-xin + nhiều người nhiễm bệnh hơn = gánh nặng cho các dịch vụ chăm sóc sức khỏe.



+



=



Điều chính là, COVID-19 ảnh hưởng đến tất cả chúng ta và sẽ khiến tất cả chúng ta phải **LÀM CHẬM SỰ LÂY LAN.**



Giúp làm chậm sự lây lan của COVID-19

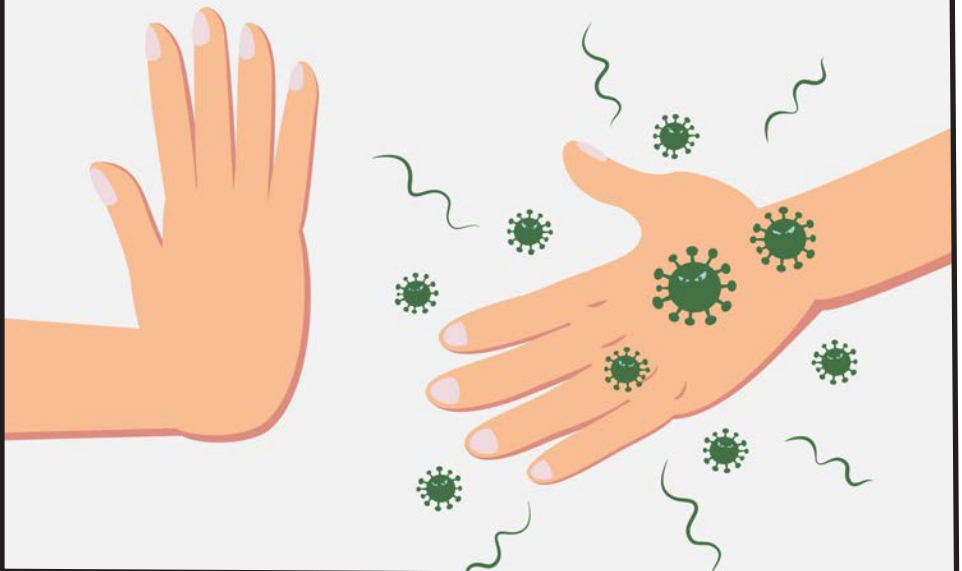
# Có phải mọi người đã phản ứng thái quá?



**Không. Đây không phải là một phản ứng thái quá.**

Bởi vì không có vắc-xin và mọi người có thể truyền vi-rút mà không biết, nên nó có thể là áp lực đến hệ thống chăm sóc sức khỏe của chúng tôi rất nhanh.

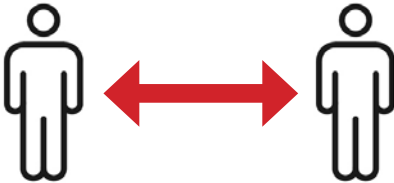
Chúng ta cần giúp đỡ **làm chậm lại sự lây lan** để mọi người có thể nhận được sự giúp đỡ khi họ cần.



Cách duy nhất để làm chậm sự lây lan là ngưng tất cả các chương trình và hoạt động nơi đông người tụ tập,



giữ khoảng cách với nhau khi chúng ta ra ngoài



và bảo đảm rửa tay và làm sạch bề mặt tại nhà.



Nếu chúng ta không làm những điều này, và nếu quá nhiều người bị bệnh cùng một lúc, sẽ không có đủ bác sĩ và bệnh viện để giúp đỡ tất cả mọi người.

**Tôi cảm thấy như mình đang bị trừng phạt và quyền tự do của tôi đang bị lấy đi.**

**Không ai được chọn ra để làm điều này.**

**Tất cả chúng ta đều đang học cách thích nghi với sự thay đổi này và tìm những cách mới để kết nối với nhau:**

**Sử dụng Zoom hoặc Skype để trò chuyện qua video.**

**Kết nối trực tuyến (online) với các nhóm.**

**Lên trực tuyến (online) vào phương tiện truyền thông và sách của thư viện.**

**Tham dự Thánh Lễ của các nhà thờ trực tuyến (online).**

**FaceTime hoặc nhắn tin với gia đình và bạn bè.**

**Cần sự giúp đỡ? hỏi bạn bè, người thân hoặc các nhà cung cấp hỗ trợ để được hỗ trợ.**

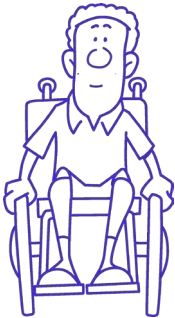


## Điều gì sẽ xảy ra nếu các nhà cung cấp dịch vụ chăm sóc của tôi không thể giúp tôi hoặc tôi cần thêm trợ giúp?

Nếu quý vị là thân chủ của Cơ Quan Quản Lý Khuyết Tật Phát Triển (DDA), hãy liên lạc với người quản lý hồ sơ (case manager) của quý vị và cho họ biết những gì xảy ra.



## Nơi làm việc của tôi đóng cửa. Tôi làm gì bây giờ?



Do virus, các doanh nghiệp đang đóng cửa, ngoại trừ các dịch vụ thiết yếu (thực phẩm, dược phẩm và chăm sóc sức khỏe).

Nếu quý vị có một người huấn luyện công việc và người chủ doanh nghiệp đã nói rằng đừng đến làm việc trong lúc này, hãy nói chuyện với người huấn luyện công việc để giúp hiểu điều này có ý nghĩa gì với quý vị.

## Tôi vẫn sẽ tiếp tục nhận được lợi ích của mình không? Chẳng hạn SSI.

Đúng. Quý vị vẫn sẽ nhận được séc SSI/SSA hàng tháng. Các văn phòng An Sinh Xã Hội đã đóng cửa để tránh liên lạc trực tiếp, nhưng họ vẫn đang làm việc. Nếu quý vị có thắc mắc, hãy gọi An Sinh Xã Hội số 800-772-1213.



# Trường hợp này sẽ kéo dài bao lâu?

Sẽ mất một thời gian để trở lại bình thường.



Một cách để đối phó với việc không biết điều này sẽ kéo dài bao lâu là tập trung vào cách làm cho mọi sinh hoạt với những gì chúng ta có.



Chúng ta có những người giúp đỡ ở khắp mọi nơi, bạn bè, gia đình, hàng xóm, dịch vụ.

Chúng ta có công nghệ để kết nối với nhau.

Chúng ta có khả năng phục hồi và khả năng đối mặt với những thách thức khó khăn.

và

Chúng ta sẽ sát cánh... bên nhau.

Tập sách Plain Talk về COVID-19 này được  
tạo ra bởi Thông Báo Cho Các Gia Đình.



Thông Báo Cho Các Gia Đình là một nguồn  
lực của Hội Đồng Khuyết Tật Phát Triển Thuộc  
Tiểu Bang Washington hợp tác với Cơ Quan  
Khuyết Tật Phát Triển Tiểu Bang Washington.

CẢM ƠN ĐẶC BIỆT đến  
Ivanova Smith đã tư vấn cho bìa  
nghệ thuật và nội dung bên trong.



**INFORMINGFAMILIES.ORG**