

Nhận THÔNG TIN Để Sống Khỏe Mạnh

Phần 2



Chương trình THÔNG TIN

Citation: The Healthy Family Project (2022). Get INFORMED To Stay Healthy: Session 2. A flipchart for lay health worker-led educational sessions, Vietnamese version. University of California San Francisco. Updated: 2022-02-20. Available at: <https://covid-informed.org/vi/resources/downloads>



Nhận THÔNG TIN Để Sống Khỏe Mạnh

Phần 2

Điểm Phát Biểu

Hôm nay là buổi họp cuối cùng. Đây là những gì chúng ta sẽ làm:

- Chia sẻ kinh nghiệm của quý vị:
 - ✓ Kế hoạch hành động
 - ✓ Xét nghiệm và chích ngừa COVID
 - ✓ Những tin tức khác
- Học hỏi về thuốc chủng ngừa COVID
- Câu hỏi và trả lời
- Kế hoạch hành động trong tương lai

- Cảm ơn quý vị một lần nữa đã bỏ thời giờ để đến họp mặt với tôi!
- Đây là buổi họp thứ nhì và cũng là buổi họp cuối cùng của chương trình này.
- Hôm nay chúng ta sẽ mời mọi người chia sẻ về những kinh nghiệm của chúng ta, như là:
 - Quý vị đã hoàn thành kế hoạch hành động giữ sức khoẻ thế nào?
 - Xét nghiệm COVID/ kinh nghiệm về chích ngừa
 - Những thông tin khác mà quý vị đã học hỏi được
- Chúng ta cũng sẽ giải thích về thuốc chủng ngừa COVID, trả lời những câu hỏi, và hoạch định cho những hành động trong tương lai

Chia sẻ kinh nghiệm của bạn...

- Kế hoạch hành động
- Xét nghiệm và chích ngừa COVID
- Tin tức cập nhật

- Tốt lắm! Có bạn nào muốn chia sẻ kinh nghiệm của bạn về việc hoàn thành các hành động để giữ sức khoẻ không?

[LHW: hãy ngưng lại và chờ cho các thành viên chia sẻ với nhau]

- Có người nào muốn chia sẻ kinh nghiệm của việc xét nghiệm hoặc chích ngừa không? Chúng tôi tôn trọng sự riêng tư của mọi người. Cho nên, bạn không cần phải cho biết là bạn đã xét nghiệm hoặc chích ngừa hay chưa.

[LHW: hãy chờ cho các thành viên chia sẻ]

- Có ai học được kiến thức gì mới kể từ buổi họp lần trước không? Xin hãy chia sẻ.
- Cám ơn tất cả các bạn đã chia sẻ về những gì mà các bạn đã làm để bảo vệ chính bạn và gia đình của các bạn!

Tips:

- Không tranh cãi với các thành viên
- Không cần phải sửa sai ngay lúc đó
- Nếu họ có những câu hỏi hoặc sự lo lắng nào đó, giới thiệu họ tới bác sĩ của họ
- Nhắc cho các thành viên nhớ: quyết định là của bạn, sức khoẻ của bạn nằm trong tay của bạn.

Tiếp Tục Thực Hành Những Biện Pháp An Toàn: Dù Rằng Quý Vị Đã Xét Nghiệm Hay Chích Ngừa



- Nhắc nhở mọi người: cho dù các bạn đã được xét nghiệm hoặc chích ngừa rồi, nhưng các bạn vẫn phải tiếp tục những biện pháp an toàn
- Những biện pháp an toàn gì?
- *[LHW: liên đới các thành viên, mời họ nói về những thực hành này và tạo ra cuộc thảo luận. Dùng những điều sau đây để thăm dò]*
- Đeo khẩu trang: đeo đúng cách, như là che kín mũi, đeo đúng loại khẩu trang, đừng đeo loại khẩu trang có lỗ thông khí, vì nó sẽ bắn thoát những hạt vi khuẩn vào không khí. Các bạn rửa tay bằng xà phòng và nước ấm trong bao lâu? Ít nhất là 20 giây.
- Nếu không có sẵn xà phòng và nước ấm, dùng loại nước rửa tay khử trùng có chất cồn... loại nào? Loại có chứa ít nhất 60% alcohol.
- Tránh dùng tay chưa rửa sạch chạm vào mắt, mũi, và miệng .
- Giữ khoảng cách 6 feet với những người không ở chung trong cùng nhà của bạn.
- Làm xét nghiệm COVID để hiểu rõ về tình trạng của mình và tìm cách bảo vệ cho chính bạn và cho gia đình của bạn.
- Đi chích ngừa.

Thuốc Chủng Ngừa COVID

- Chích ngừa giảm thiểu rất đáng kể đến việc bệnh bị trở nặng, ngay cả phải nhập viện hoặc chết
- Nhưng nó không ngăn chặn việc lây lan COVID cho người khác
- Ngay cả sau khi chích ngừa, vẫn phải tiếp tục thực hành những biện pháp an toàn
- Xét nghiệm vẫn được coi là quan trọng cho những ai đã chích ngừa.

- Bây giờ chúng ta hãy giải thích về thuốc chủng ngừa COVID
- Chích ngừa sẽ giảm thiểu nguy cơ bị bệnh nặng, nhập viện, và chết sau khi bị nhiễm COVID
- Thế nhưng sau khi chích ngừa nó cũng không thể ngăn bạn làm lây lan COVID cho người khác.
- Hãy nhớ tiếp tục tuân theo các biện pháp an toàn sau khi chích ngừa
- Như thế, tiếp tục làm xét nghiệm vẫn quan trọng cho những người đã được chích ngừa.

Sự An Toàn Của Thuốc Chủng Ngừa COVID



- Thuốc chủng ngừa COVID an toàn
- Thuốc chủng ngừa COVID đáp ứng những tiêu chuẩn khoa học nghiêm ngặt của Cơ Quan Quản Lý Thực Phẩm Và Dược Phẩm Hoa Kỳ (FDA) về tính an toàn
- Hàng trăm triệu người đã được chích ngừa

- Thuốc chủng ngừa COVID an toàn
- Nó được sự chấp thuận của Cơ Quan Quản Lý Dược Phẩm và Thực Phẩm của Hoa Kỳ (gọi tắt là FDA)
- Hàng trăm triệu người đã được chích ngừa.

Hiệu Quả Của Thuốc Chủng Ngừa

- Thuốc chủng ngừa COVID giúp bảo vệ mọi người khỏi bị bệnh nghiêm trọng.
- Thuốc chủng ngừa COVID sẽ có hiệu quả rất cao khi mọi người được chích đủ liều lượng đề nghị.
- Thường mất khoảng 2 tuần để cơ thể của bạn tạo ra kháng thể bảo vệ sau khi tiêm chủng.



- Thuốc chủng ngừa COVID có thể giúp giảm nguy cơ bệnh nặng phải nhập viện và chết
- Để đạt được sự bảo vệ hiệu quả nhất chống lại bệnh gây ra bởi COVID, liều thuốc chủng phải được chích đầy đủ đúng theo đề nghị.
- Sau khi chích liều cuối cùng, phải mất 2 tuần sau thì cơ thể của bạn mới tạo ra kháng thể bảo vệ chống lại bệnh.

Có Những Tác Dụng Phụ Không?

- Mỗi người phản ứng khác nhau với thuốc chủng ngừa COVID
- Những tác dụng phụ nghiêm trọng rất là hiếm
- Hầu hết các tác dụng phụ thông thường, nếu có, chỉ kéo dài vài tiếng đến 1-2 ngày:
 - Mẩn đỏ và bị đau ở vị trí tiêm
 - Sốt nhẹ, ớn lạnh, mệt mỏi, đau đầu, hay đau cơ trên cơ thể của quý vị



Thuốc chủng ngừa COVID có tác dụng phụ gì không?

- Mỗi người có phản ứng khác nhau với thuốc chủng ngừa COVID
- Những phản ứng phụ nghiêm trọng rất là hiếm
- Hầu hết những tác dụng phụ chỉ kéo dài vài giờ cho tới 1-2 ngày
- Đó là:
 - Đau nhức nhẹ và nơi chích hơi sưng lên
 - Có vài người bị sốt nóng nhẹ, ớn lạnh, mệt mỏi, nhức đầu hoặc đau nhức bắp thịt cơ thể

Ai Nên Được Chích Ngừa?



- Hầu hết mọi người từ 5 tuổi trở lên
- Đặc biệt những người có nguy cơ cao mắc bệnh*

(*) Những người có nguy cơ cao tiếp xúc với COVID hoặc mắc bệnh nghiêm trọng từ COVID bao gồm: nhân viên y tế hoặc nhân viên cung cấp dịch vụ thiết yếu, những người từ 65 tuổi trở lên, béo phì, đang mắc những bệnh khác, hút thuốc lá

Ai nên được chích ngừa?

- Theo khuyến cáo của Trung Tâm Kiểm Soát Và Phòng Ngừa Bệnh Tật Hoa Kỳ vào ngày 2 tháng 11 năm 2021, hầu hết mọi người từ 5 tuổi trở lên nên được chích ngừa.
- Đặc biệt là những người có nguy cơ cao bị bệnh
- Nhóm người nào có nguy cơ cao bị bệnh? Có nhớ không? [LHW: hãy chờ cho thành viên trả lời]
- Những người dễ bị nhiễm bệnh có thể bao gồm: Những nhân viên trong ngành chăm sóc sức khỏe hoặc những người phục vụ những dịch vụ thiết yếu.
- Những người có nguy cơ bị bệnh nặng do COVID có thể bao gồm: Những người 65 tuổi trở lên, những người nặng cân hoặc béo phì, những người đang mắc những bệnh khác, hoặc những người hút thuốc lá

Tôi Nên Chọn Loại Thuốc Chủng Ngừa Nào?



- Ở Mỹ đang có 3 loại thuốc chủng ngừa: Pfizer, Moderna, và Johnson & Johnson
- Tất cả 3 loại thuốc chủng ngừa đều có hiệu quả
- Điểm chính khác nhau là số liều chích
 - Pfizer và Moderna là 2 liều.
 - Johnson & Johnson là 1 liều.
 - Cả 3 loại thuốc chủng ngừa đã được đề nghị chích thêm liều hoặc chích thêm mũi thuốc tăng cường.

Điều quan trọng nhất là bạn nên được chích ngừa càng sớm càng tốt

Tôi nên chọn loại thuốc chủng ngừa nào?

- Hiện nay, ở Mỹ có 3 loại thuốc chủng ngừa, đó là Pfizer, Moderna, và Johnson & Johnson
- Cả 3 loại đều có hiệu quả
- Điểm chính khác nhau là số liều chích quy định
 - Pfizer and Moderna là 2 liều
 - Johnson & Johnson là 1 liều
 - Cả 3 loại thuốc chủng ngừa **đã** được đề nghị chích thêm liều hoặc chích thêm mũi thuốc tăng cường.
 - Những quy định vẫn còn tiếp tục được cập nhật; Những liều chích thêm có thể sẽ cần dựa theo những sự nghiên cứu phát hiện ra trong tương lai. Điều quan trọng là chúng ta phải theo dõi những thông tin được cập nhật
- Nên nhớ, điều quan trọng nhất là đi chích ngừa càng sớm càng tốt.

Tôi Có Thể Đi Chích Ngừa COVID Ở Đâu?

- Liên lạc văn phòng bác sĩ của bạn.
- Coi trên mạng:
 - [Myturn.ca.gov](https://myturn.ca.gov)
 - Trang mạng của Quận
 - vietcovid.org (cho người Việt)
- Gọi MyTurn ở số 1-833-422-4255 (có người thông dịch trực sẵn)
- Nhấn tin mã ZIP của quý vị tới số **438829**
- Đi hỏi các tiệm thuốc tây địa phương hoặc chấn y viện cộng đồng.



Đi chích ngừa COVID ở đâu?

- Đầu tiên, liên lạc với văn phòng bác sĩ của bạn. Họ có thể chích ngừa cho bạn, hoặc họ sẽ giúp quý vị tìm ra địa điểm chích ngừa
- Bạn có thể dùng máy computer hoặc điện thoại di động để mở những trang mạng, hầu hết những trang mạng đều có những thông tin làm thế nào để ghi danh và địa điểm để chích ngừa. Vài trang mạng có thể xem bằng tiếng Việt.
- Bạn cũng có thể gọi MyTurn: 1-833-422-4255, bạn có thể yêu cầu thông dịch viên giúp đỡ nếu cần
- Nhấn tin mã ZIP của quý vị tới số **438829**
- Đi hỏi các tiệm thuốc tây địa phương hoặc chấn y viện cộng đồng.
- LHW: bạn có thể cung cấp các trang mạng của quận cho những người tham gia
 - San Francisco - <https://sf.gov/vaccine-sites>
 - Hạt Santa Clara - <https://covid19.sccgov.org/covid-19-vaccine-information>
 - Hạt Fresno - <https://www.co.fresno.ca.us/departments/public-health/covid-19/covid-19-vaccine-information>

Những Câu Thường Hỏi Về COVID



****LHW please refer to the Project website for the latest FAQ and answers
Vui lòng xem trang web của dự án để biết các Câu hỏi thường gặp và
câu trả lời cập nhật: <https://covid-informed.org/vi/resources/faqs>**

Trả lời những câu thường hỏi về COVID

- Bây giờ chúng ta hãy xem vài câu hỏi chung liên quan đến COVID. Xin bạn đọc các câu hỏi, và hãy cho tôi biết nếu bạn muốn biết trả lời cho câu hỏi nào.

[LHW: bấm vào bất cứ câu hỏi nào trong bảng, nó sẽ đưa cho bạn câu trả lời cho câu hỏi đó, bạn có thể mời những thành viên đọc lên câu trả lời và đưa nó vào cuộc thảo luận]

2.

3.

4.

5.

Những Câu Thường Hỏi Về COVID

10. Tôi đã bị nhiễm COVID. Tôi có được miễn nhiễm cho bệnh COVID không? Tôi có thể ngừng lo lắng về việc bị mắc bệnh lại nữa không?

6. Tôi không chắc về việc xét nghiệm COVID. Tôi có thể tiếp tục sống cẩn thận và kỹ lưỡng để khỏi chích ngừa được không?

7. Các loại thuốc chích có hiệu quả như nhau không?

9. Tôi đã chích ngừa rồi. Tôi vẫn cần phải làm xét nghiệm COVID không?



8. Tôi đã chích ngừa rồi. Tôi ngừng đeo khẩu trang được không?

****LHW please refer to the Project website for the latest FAQ and answers
Vui lòng xem trang web của dự án để biết các Câu hỏi thường gặp và
câu trả lời cập nhật: <https://covid-informed.org/vi/resources/faqs>**

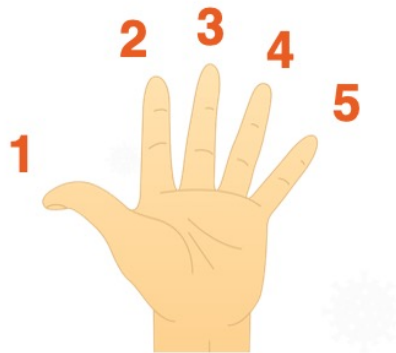
6.

7.

8.

9.

**Bất Kể Tình Trạng Sức Khỏe Của Bạn Ra Sao,
Thực Hiện 5 Hành Động Là Một Cách Dễ Dàng
Để Giữ Sức Khỏe Trong Thời Đại Dịch.**



- Bất kể tình trạng sức khỏe của bạn ra sao, 5 hành động sau đây có thể giúp bạn khỏe mạnh trong thời đại dịch.
- Chúng ta hãy thảo luận.

Hành Động 1: Nói Chuyện Với Gia Đình Và Bạn Bè



- Đại dịch COVID ảnh hưởng đến cá nhân bạn và gia đình, bạn bè và cộng đồng thế nào
- Bạn có những mối quan tâm và thắc mắc về việc xét nghiệm hoặc chích ngừa
- Kế hoạch của bạn để được xét nghiệm hoặc chích ngừa
- Những gì mà bạn đã tìm hiểu được hoặc trải nghiệm của bạn trong việc xét nghiệm hoặc chích ngừa

Hành động 1: Nói chuyện với gia đình và bạn bè

- Đầu tiên, bạn nói chuyện với gia đình của bạn về vấn đề đại dịch ảnh hưởng đến cá nhân bạn, gia đình, bạn bè và cộng đồng như thế nào
- Bạn có thể thảo luận với họ về những mối ưu tư của bạn về xét nghiệm hoặc chích ngừa
- Bạn cũng có thể hoạch định chương trình làm như thế nào và khi nào thì họ sẽ đi xét nghiệm hoặc chích ngừa
- Nếu bạn đã được xét nghiệm hoặc chích ngừa, bạn cũng có thể chia sẻ với họ kinh nghiệm của bạn.

Hành Động 2: Lấy Các Thông Tin Mới Nhất Liên Quan Đến COVID



- Vi-rút COVID và các biến thể của nó
- Những cách bảo vệ an toàn
- Hướng dẫn về xét nghiệm COVID và chích ngừa COVID
- Các địa điểm xét nghiệm và chích ngừa COVID
- Nếu bạn hoặc các thành viên trong gia đình bạn hút thuốc, hãy tìm hiểu về việc thuốc lá có thể làm tăng nguy cơ cho bệnh COVID trở nên trầm trọng hơn

Hành động 2: Lấy các thông tin mới nhất liên quan đến COVID

- Cố gắng tìm những thông tin mới nhất về
 - Vi-rút COVID và những biến thể của nó
 - Đề nghị những biện pháp an toàn và phòng ngừa
 - Hướng dẫn về xét nghiệm và chích ngừa
 - Địa điểm xét nghiệm và chích ngừa gần nhất
 - Nếu bạn hoặc gia đình bạn hút thuốc, phải hiểu là việc hút thuốc lá làm tăng nguy cơ cho bệnh COVID trở nên trầm trọng hơn.

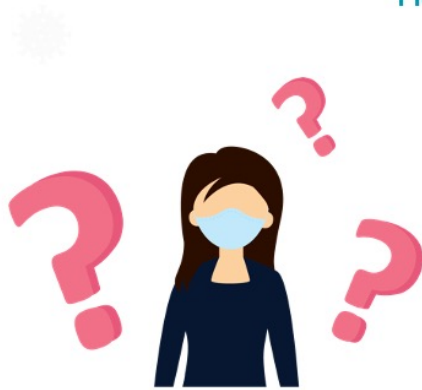
Hành Động 3: Nói Chuyện Với Bác Sĩ Của Bạn

- Hỏi bác sĩ bất kỳ thắc mắc nào về COVID, xét nghiệm và chích ngừa
- Hỏi về những đề nghị làm xét nghiệm và chích ngừa
- Hỏi về các yếu tố làm tăng nguy cơ nhiễm COVID, chẳng hạn như hút thuốc lá hoặc các tình trạng sức khỏe mãn tính khác
- Nếu bạn hoặc gia đình bạn hút thuốc lá, hãy yêu cầu giúp đỡ để cai thuốc lá. Hãy nhớ rằng, bác sĩ cũng có thể tìm được ra sớm các bệnh liên quan đến thuốc lá trước khi quá trễ.



- Nếu bạn có bất cứ câu hỏi nào, bạn có thể thảo luận với bác sĩ của bạn liên quan đến COVID, xét nghiệm, và chích ngừa
- Bạn có thể hỏi ý kiến của bác sĩ về xét nghiệm và chích ngừa
- Bạn có thể hỏi bác sĩ về các yếu tố về nguy cơ nhiễm COVID, chẳng hạn như hút thuốc lá hoặc các tình trạng sức khỏe khác
- Nếu bạn hoặc gia đình bạn hút thuốc lá hoặc thuốc lá điện tử, hãy yêu cầu giúp đỡ để cai thuốc lá. Hãy nhớ rằng, bác sĩ cũng có thể tìm được ra sớm các bệnh liên quan đến thuốc lá

Hành Động 4: Kiểm Tra Với Chính Mình



Hãy tự hỏi:

- Tôi đã có đủ thông tin về COVID, xét nghiệm và tiêm chủng không?
- Tôi có biết những lợi ích và rủi ro của việc xét nghiệm và chích ngừa không?
- Tôi có biết cách bảo vệ bản thân, bạn bè và gia đình không?
- Tôi có tài nguyên và hỗ trợ nào để vượt qua các chướng ngại ngăn tôi được xét nghiệm hoặc chích ngừa không?

- Hãy tự hỏi:
 - Tôi đã có đủ thông tin để học hỏi về COVID, xét nghiệm và chích ngừa không?
 - Tôi có biết về những lợi ích và rủi ro của việc xét nghiệm và chích ngừa không?
 - Tôi có biết cách bảo vệ bản thân, bạn bè và gia đình như thế nào không?
 - Tôi có tài nguyên và sự hỗ trợ để vượt qua những chướng ngại ngăn cản tôi trong việc xét nghiệm hoặc chích ngừa không?

Hành Động 5: Hành Động

Hãy làm những gì mà bạn có thể để bảo vệ bản thân, gia đình và bạn bè!



- Lấy hẹn và sắp xếp để được xét nghiệm COVID và/ hoặc chích ngừa
- Thực hành các điều làm an toàn, chẳng hạn như đeo khẩu trang, rửa tay, và giữ khoảng cách
- Nếu cần, bạn có thể yêu cầu gia đình và bạn bè giúp đỡ và hỗ trợ
- Nếu bạn hoặc gia đình bạn hút thuốc hoặc hút huốc lá điện tử, hãy cố gắng cai thuốc lá hoặc gọi cho Asian Smokers' Quitline

- Hãy cố gắng hết sức để bảo vệ bản thân, gia đình và bạn bè!
- Lấy hẹn và sắp xếp để được xét nghiệm COVID và/ hoặc chích ngừa
- Tuân theo những biện pháp an toàn, chẳng hạn như đeo khẩu trang, rửa tay, và giữ khoảng cách
- Nếu cần, bạn có thể yêu cầu gia đình và bạn bè giúp đỡ và hỗ trợ
- Nếu bạn hoặc thành viên gia đình bạn sử dụng thuốc lá hoặc hút thuốc lá điện tử, hãy cố gắng cai thuốc lá hoặc gọi cho Asian Smokers' Quitline

Kế Hoạch Hành Động Nhận THÔNG TIN ĐỂ SỐNG KHỎE MẠNH

1. Nói chuyện với gia đình và bạn bè

2. Lấy thông tin mới nhất liên quan đến COVID

3. Nói chuyện với bác sĩ

4. Kiểm tra với chính mình

5. Hành động (ví dụ: lấy hẹn xét nghiệm/chích ngừa, tiếp tục thực hành biện pháp an toàn, không hút thuốc lá, v.v.)

Trong tuần tới, bạn có thể cam kết thực hiện hành động nào để giữ gìn sức khỏe?

- Bây giờ hãy suy nghĩ về hành động nào bạn muốn làm vào tuần tới để giữ gìn sức khỏe?
- Hãy nhìn vào bản kế hoạch hành động này.

Hướng dẫn cho NVSKCĐ:

- Đưa ra bản kế hoạch hành động cho các thành viên và hướng dẫn từng bước cho các thành viên
- Khuyến khích các thành viên chọn làm ít nhất 1 hành động- khuyến khích họ chia sẻ với những thành viên khác trong nhóm suốt buổi họp
- Hãy viết xuống những hành động mà mỗi thành viên đã chọn làm trong bản nhật ký họp (những thông tin này sẽ cần cho kỳ gọi để theo dõi)

Sức Khỏe Nằm Trong Tay Của Bạn

- Cuộc họp này kết thúc buổi học thứ nhì của chúng tôi
- Cảm ơn các bạn đã tham gia và chia sẻ kinh nghiệm của các bạn về với chúng tôi.
- Tôi sẽ gọi cho các bạn vào tuần tới để theo dõi kinh nghiệm của các bạn về việc giữ gìn sức khỏe trong đại dịch.



Xin hãy nhớ:

- Buổi học hôm nay đã xong.
- Cảm ơn các bạn đã tham gia và chia sẻ kinh nghiệm của các bạn với chúng tôi.
- Tôi sẽ gọi cho các bạn vào tuần tới để theo dõi kế hoạch và kinh nghiệm của các bạn về việc giữ gìn sức khỏe trong suốt thời đại dịch.



Development Team

Ching Wong; Edgar Yu; Rianna Garcia; Feng Ming Li; Nikita Madan; JiWon Choi, RN, PhD; Minji Kim, PhD; Tung T. Nguyen, MD; and Janice Tsoh, PhD

Graphic Design

Nancy Wu

Translation

Chinese Community Health Resource Center, Immigrant Resettlement and Cultural Center, The Fresno Center

Advisors

Nancy Burke, PhD; Christy Calhoun; KongJey Cha, PsyD; Eunice Cheng, MPM, PMP; Joyce Cheng, MS; Mina Li; Dao Lor; Fiona Ng, MPH; Tony Nguyen; Mai Pham; Susan Stewart, PhD; Marta Sylvia; Chia Thao, PhD; Alan Wu, PhD; Jennifer Xiong, MPH, CHES; Joey Zhao

This flipchart entitled 'Get INFORMED to Stay Healthy' was jointly developed and published by the University of California, San Francisco, Chinese Community Health Resource Center, and the Asian American Research Center on Health. INFORMED is supported by the National Institutes of Health under Award Number 3R01DA036749-05S1. The content is solely the responsibility of the authors and does not necessarily represent the official views of the National Institutes of Health. UCSF IRB Approval Number 20-32933. All rights reserved. February 2022.

1. Tôi có thể làm xét nghiệm COVID tại nhà không?

- **Có.** Có bộ dụng cụ lấy mẫu tại nhà có sẵn theo toa thuốc hoặc mua tự do không cần toa thuốc tại nhà thuốc tây hoặc tiệm bán lẻ.
- Cả hai loại xét nghiệm PCR và kháng nguyên đều có sẵn.
- Xét nghiệm PCR chính xác hơn nhưng tốn kém hơn và mất nhiều thời gian hơn (1-3 ngày) để có kết quả. Các xét nghiệm PCR có thể tốn khoảng \$100 và bảo hiểm có thể trả cho bạn hoặc, nếu không có bảo hiểm, tài trợ của chính phủ cũng sẽ trang trải chi phí. Đối với hầu hết các xét nghiệm, bạn sẽ được yêu cầu gửi mẫu của bạn đến phòng thí nghiệm.
- Xét nghiệm kháng nguyên rẻ hơn và nhanh hơn (chỉ 15 phút) nhưng ít chính xác hơn và có nhiều khả năng mang lại kết quả âm tính giả. Giá từ \$25 đến \$40 từ các hiệu thuốc hoặc bán lẻ trên mạng

Xét nghiệm đóng một vai trò quan trọng để ngăn chặn sự lây lan của COVID-19.

[Return to FAQs](#)

Tôi có thể làm xét nghiệm COVID tại nhà không?

Có. Có bộ dụng cụ lấy mẫu tại nhà có sẵn theo toa thuốc hoặc mua tự do không cần toa thuốc tại nhà thuốc tây hoặc tiệm bán lẻ.

Cả xét nghiệm PCR và kháng nguyên đều có sẵn.

Xét nghiệm PCR chính xác hơn nhưng tốn kém hơn và mất nhiều thời gian hơn (1-3 ngày) để có kết quả. Các xét nghiệm PCR có thể tốn khoảng \$100 và bảo hiểm có thể trả cho bạn hoặc, nếu không có bảo hiểm, tài trợ của chính phủ cũng sẽ trang trải chi phí. Đối với hầu hết các xét nghiệm, bạn sẽ được yêu cầu gửi mẫu của bạn đến phòng thí nghiệm.

Xét nghiệm kháng nguyên rẻ hơn và nhanh hơn (chỉ 15 phút) nhưng ít chính xác hơn và có nhiều khả năng mang lại kết quả âm tính giả. Giá từ \$25 đến \$40 từ các hiệu thuốc hoặc bán lẻ trên mạng.

Xét nghiệm đóng một vai trò quan trọng để ngăn chặn sự lây lan của COVID-19.

Thêm thông tin từ CDC:

<https://www.cdc.gov/coronavirus/2019-ncov/testing/self-testing.html> (Tiếng Anh)

<https://chinese.cdc.gov/coronavirus/2019-ncov/testing/self-testing.html> (Tiếng Hoa)

<https://vietnamese.cdc.gov/coronavirus/2019-ncov/testing/self-testing.html> (Tiếng Việt)

2. Kết quả xét nghiệm của tôi là âm tính, nhưng tôi vẫn cảm thấy bị bệnh. Tại sao vậy?

- Một số người có thể mắc một số bệnh khác như cúm hoặc cảm lạnh, đó có thể là lý do để cảm thấy bị bệnh mặc dù xét nghiệm COVID âm tính.
- Nhưng thận trọng hơn, đó có thể là kết quả "âm tính giả": Xét nghiệm nói rằng bạn không bị nhiễm COVID, trong khi thực tế bạn có.
- Hãy hỏi bác sĩ nếu bạn nên đi xét nghiệm một lần nữa, đặc biệt là nếu bạn cảm thấy bị bệnh.
- Tiếp tục thực hành các biện pháp an toàn để giảm nguy cơ lây lan COVID bất kể kết quả xét nghiệm của bạn: rửa tay thường xuyên, đeo khẩu trang và tránh xa người khác nếu các triệu chứng tiếp tục.

[Return to FAQs](#)

Kết quả xét nghiệm của tôi là âm tính, nhưng tôi vẫn cảm thấy bị bệnh. Tại sao vậy?

Một số người có thể mắc một số bệnh khác như cúm hoặc cảm lạnh, đó có thể là lý do để cảm thấy bị bệnh mặc dù xét nghiệm COVID âm tính.

Nhưng thận trọng hơn, đó có thể là kết quả "âm tính giả": Xét nghiệm nói rằng bạn không bị nhiễm COVID, trong khi thực tế bạn có.

Hãy hỏi bác sĩ nếu bạn nên đi xét nghiệm một lần nữa, đặc biệt là nếu bạn cảm thấy bị bệnh.

Tiếp tục thực hành các biện pháp an toàn để giảm nguy cơ lây lan COVID bất kể kết quả xét nghiệm của bạn: rửa tay thường xuyên, đeo khẩu trang và tránh xa người khác nếu các triệu chứng tiếp tục.

3. Tại sao người sử dụng thuốc lá có nguy cơ mắc COVID cao hơn?

- Những người hút thuốc có xu hướng phát triển các biến chứng nghiêm trọng hơn và có tỷ lệ tử vong cao hơn nếu họ mắc COVID. Hút thuốc làm tổn thương phổi của người ta và làm suy yếu hệ thống miễn dịch thành thiếu khả năng chống lại vi-rút.
- Tương tự, sử dụng thuốc lá điện tử làm tổn thương phổi và hệ thống miễn dịch. Chất lỏng thuốc lá điện tử bao gồm các hóa chất độc hại, kim loại nặng và các hạt mịn. Thuốc lá điện tử hoặc vape không an toàn.
- Hút thuốc lá và hút thuốc lá điện tử gây khó khăn cho việc tuân thủ các biện pháp an toàn như đeo khẩu trang. Nó cũng liên quan đến việc chạm vào mặt và miệng bằng tay nhiều lần.
- Do đó, ngừng hoàn toàn việc sử dụng thuốc lá, bao gồm cả thuốc lá điện tử.

[Return to FAQs](#)

Tại sao người sử dụng thuốc lá có nguy cơ mắc COVID cao hơn?

Những người hút thuốc có xu hướng phát triển các biến chứng nghiêm trọng hơn và có tỷ lệ tử vong cao hơn nếu họ mắc COVID. Hút thuốc làm tổn thương phổi của một người và làm suy yếu hệ thống miễn dịch thành thiếu khả năng chống lại vi-rút.

Tương tự, sử dụng thuốc lá điện tử làm tổn thương phổi và hệ thống miễn dịch. Chất lỏng thuốc lá điện tử bao gồm các hóa chất độc hại, kim loại nặng và các hạt mịn. Thuốc lá điện tử hoặc vape không an toàn.

Hút thuốc lá và hút thuốc lá điện tử gây khó khăn cho việc tuân thủ các biện pháp an toàn như đeo khẩu trang. Nó cũng liên quan đến việc chạm vào mặt và miệng bằng tay nhiều lần. **Do đó, ngừng hoàn toàn việc sử dụng thuốc lá, bao gồm cả thuốc lá điện tử.**

Nếu bạn lo lắng về COVID, đây là thời điểm tốt để bỏ hút thuốc lá hoặc hút thuốc lá điện tử.

Các nguồn như [Asian Smokers' Quitline](#) làm tăng cơ hội bỏ hút thuốc lá thành công.

www.asiansmokersquitline.org

1-800-NO-BUTTS (Tiếng Anh)

1-800-838-8917 (Tiếng Hoa)

1-800-778-8440 (Tiếng Việt)

Để tìm hiểu thêm về COVID và hút thuốc, hãy xem video ngắn này (1,5 phút) từ TobaccoFreeCA:

https://www.youtube.com/watch?v=zomVhZ77n_4 (Tiếng Anh)

<https://www.youtube.com/watch?v=QKiT3wlCAIw> (Tiếng Hoa)

<https://www.youtube.com/watch?v=WLZzuqF0uYU> (Tiếng Việt)

4. Người ta có thể mắc COVID do tiếp xúc với khói thuốc không?

- Các nhà khoa học cảnh báo rằng những người tiếp xúc với khói thuốc, đặc biệt là trẻ em, có nguy cơ biến chứng làm bệnh nặng hơn và tỷ lệ tử vong cao hơn nếu họ mắc COVID.
- Mặc dù cần nhiều nghiên cứu hơn để biết khói thuốc lá có thể trực tiếp lây lan COVID hay không, chúng tôi biết rằng tiếp xúc với khói thuốc lá có thể làm suy yếu hệ thống miễn dịch, làm tổn thương phổi và gây ra các bệnh về đường hô hấp và bệnh tim - tất cả đều làm tăng nguy cơ mắc bệnh COVID trầm trọng hơn.
- Bảo vệ gia đình, bạn bè và trẻ em của bạn - không hút thuốc lá hoặc hút thuốc lá điện tử xung quanh họ. **Tốt hơn nữa là hãy nhân cơ hội này để cai bỏ hút thuốc lá hoặc bỏ hút thuốc lá điện tử hoàn toàn!**
- Nếu bạn sống với một người hút thuốc lá hoặc hút thuốc lá điện tử, hãy giúp họ cai thuốc lá.

[Return to FAQs](#)

Người ta có thể mắc COVID do tiếp xúc với khói thuốc không?

Các nhà khoa học cảnh báo rằng những người tiếp xúc với khói thuốc, đặc biệt là trẻ em, có nguy cơ mắc bệnh nặng và tỷ lệ tử vong cao hơn nếu họ mắc COVID.

Mặc dù cần nhiều nghiên cứu hơn để biết khói thuốc lá có thể trực tiếp lây lan COVID hay không, chúng tôi biết rằng tiếp xúc với khói thuốc lá có thể làm suy yếu hệ thống miễn dịch, làm tổn thương phổi và gây ra các bệnh về đường hô hấp và bệnh tim - tất cả đều làm tăng nguy cơ mắc bệnh COVID trầm trọng hơn.

Bảo vệ gia đình, bạn bè và trẻ em của bạn - không hút thuốc lá hoặc hút thuốc lá điện tử xung quanh họ. Tốt hơn nữa là hãy nhân cơ hội này để cai bỏ hút thuốc hoặc bỏ hút thuốc lá điện tử hoàn toàn!

Nếu bạn sống với một người hút thuốc lá hoặc hút thuốc lá điện tử, hãy giúp họ cai thuốc lá.

Các nguồn như [Asian Smokers' Quitline](#) làm tăng thêm cơ hội bỏ hút thuốc lá thành công. Những người không hút thuốc có thể gọi cho Quitline để học cách hỗ trợ những người thân yêu của họ ngừng hút thuốc lá hoặc hút thuốc lá điện tử.

www.asiansmokersquitline.org

1-800-NO-BUTTS (Tiếng Anh)

1-800-838-8917 (Tiếng Hoa)

1-800-778-8440 (Tiếng Việt)

5. Làm thế nào chúng ta có thể đối phó với sự căng thẳng và lo lắng trong đại dịch?

- Hoàn toàn thông cảm khi bạn bồn chồn và lo lắng hơn vào thời điểm này. Tuy nhiên, hãy nhớ chăm sóc bản thân. Khi bạn chăm sóc bản thân, bạn cũng ở một vị trí tốt hơn để giúp đỡ những người thân yêu của bạn.
- Hãy chăm sóc thân thể của bạn. Ăn uống điều độ và bổ dưỡng. Tập thể dục và đi bộ. Lập thời khóa biểu và tập đi ngủ đúng giờ giấc.
- Phải biết ngưng và nghỉ ngơi giữa những lúc xem TV, đọc hoặc nghe tin tức, bao gồm cả tin tức trên phương tiện truyền thông xã hội. Mặc dù theo dõi tin tức là quan trọng, nhưng điều quan trọng hơn là phải biết nghỉ ngơi xen kẽ.
- Tránh dùng rượu, thuốc lá hoặc những chất ma túy để làm giảm sự lo lắng của bạn. Nói chuyện với bác sĩ của bạn nếu bạn muốn giúp bỏ thuốc lá hoặc giảm sử dụng những thứ này.
- Đừng để thông tin sai lệch ảnh hưởng đến sức khỏe tinh thần của bạn! Dưới đây là một số cách để xác định và tránh nghe thông tin sai lệch:
 - Hãy thận trọng khi thấy thông tin trên phương tiện truyền thông xã hội. Mọi người thường vô tình chia sẻ thông tin không chính xác.
 - Kiểm tra kỹ xem các nguồn thông tin có đáng tin cậy hay không. Các trang mạng như CDC.gov và WHO.int đáng tin cậy và là những trang tốt để chúng ta bắt đầu tìm hiểu thông tin chính xác về COVID.
- Liên lạc với bạn bè và gia đình. Điều quan trọng là phải liên lạc và chia sẻ mối quan tâm của bạn với những người thân yêu của bạn. Chỉ cần gọi điện thoại / hay gọi qua video.
- Nói chuyện với bác sĩ về sự lo lắng, căng thẳng và mối quan tâm của bạn.

Return to FAQs

Làm thế nào chúng ta có thể đối phó với sự căng thẳng và lo lắng trong đại dịch?

- Hoàn toàn thông cảm khi bạn bồn chồn và lo lắng hơn vào thời điểm này. Tuy nhiên, hãy nhớ chăm sóc bản thân. Khi bạn chăm sóc bản thân, bạn cũng ở một vị trí tốt hơn để giúp đỡ những người thân yêu của bạn.
- Hãy chăm sóc thân thể của bạn. Ăn uống điều độ và bổ dưỡng. Tập thể dục và đi bộ. Lập thời khóa biểu và tập đi ngủ đúng giờ giấc.
- Phải biết ngưng và nghỉ ngơi giữa những lúc xem TV, đọc hoặc nghe tin tức, bao gồm cả tin tức trên phương tiện truyền thông xã hội. Mặc dù theo dõi tin tức là quan trọng, nhưng điều quan trọng hơn là phải biết nghỉ ngơi xen kẽ.
- Tránh dùng rượu, thuốc lá hoặc những chất ma túy để làm giảm sự lo lắng của bạn. Nói chuyện với bác sĩ của bạn nếu bạn muốn giúp bỏ thuốc lá hoặc giảm sử dụng những thứ này.
- Đừng để thông tin sai lệch ảnh hưởng đến sức khỏe tinh thần của bạn! Dưới đây là một số cách để xác định và tránh nghe thông tin sai lệch:
 - Hãy thận trọng khi thấy thông tin trên phương tiện truyền thông xã hội. Mọi người thường vô tình chia sẻ thông tin không chính xác.
 - Kiểm tra kỹ xem các nguồn thông tin có đáng tin cậy hay không. Các trang mạng như CDC.gov và WHO.int đáng tin cậy và là những trang tốt để chúng ta bắt đầu tìm hiểu thông tin chính xác về COVID.
- Liên lạc với bạn bè và gia đình. Điều quan trọng là phải liên lạc và chia sẻ mối quan tâm của bạn với những người thân yêu của bạn. Chỉ cần gọi điện thoại / hay gọi qua video.
- Nói chuyện với bác sĩ về sự lo lắng, căng thẳng và mối quan tâm của bạn.

Nguồn:

<https://covid19.ca.gov/resources-for-emotional-support-and-well-being/> (Tiếng Anh)
<https://covid19.ca.gov/zh-hans/resources-for-emotional-support-and-well-being/> (Tiếng Hoa)
<https://covid19.ca.gov/vi/resources-for-emotional-support-and-well-being/> (Tiếng Việt)

6. Tôi không chắc về việc xét nghiệm COVID. Tôi có thể tiếp tục sống kỹ lưỡng và cẩn thận để khỏi chích ngừa được không?

- **Không được.** Chích ngừa là cách hiệu quả nhất bảo vệ bạn không bị trở bệnh nặng từ COVID.
- Theo thống kê hiện nay thì phần lớn những người bị COVID phải nằm nhà thương hoặc chết là những người không chích ngừa. Vì biến thể của vi-rút COVID ngày càng tăng lên, những người không chích ngừa càng có nhiều nguy cơ lây nhiễm COVID.
- “Cẩn thận và kỹ lưỡng” không thể ngăn ngừa bất cứ ai khỏi bị bệnh COVID đâu.
- Nói với bác sĩ về những lo lắng thắc mắc của bạn.
- Chích ngừa càng sớm càng tốt để bảo vệ chính mình và gia đình của bạn.

[Return to FAQs](#)

Tôi không chắc về việc xét nghiệm COVID. Tôi có thể tiếp tục sống cẩn thận và kỹ lưỡng để khỏi chích ngừa được không?

- **Không được.** Chích ngừa là cách hiệu quả nhất bảo vệ bạn không bị bệnh nặng từ COVID.
- Theo thống kê hiện nay thì phần lớn những người bị COVID phải nằm nhà thương hoặc chết là những người không chích ngừa. Vì biến thể của vi-rút COVID ngày càng tăng lên, những người không chích ngừa càng có nhiều nguy cơ lây nhiễm COVID.
- “cẩn thận và kỹ lưỡng” không thể ngăn ngừa bất cứ ai khỏi bị bệnh COVID đâu.
- Nói với bác sĩ về những lo lắng thắc mắc của bạn.
- Chích ngừa càng sớm càng tốt để bảo vệ chính mình và gia đình của bạn.

7. Các loại thuốc chích có hiệu quả như nhau không?

- Tất cả các thuốc chích ngừa được phê chuẩn đều an toàn và hiệu quả để bảo vệ những người được chích ngừa đầy đủ.
- Cho đến tháng 6, 2021, có 3 công ty được FDA cho phép phát hành thuốc chích ngừa trong nước Mỹ là: *Pfizer*, *Moderna*, và *Johnson & Johnson*.
- Có thuốc cần chích 2 lần cách nhau 3-4 tuần, có thuốc chỉ cần chích 1 lần. Điều quan trọng là bạn phải theo đúng trình tự để đạt được hiệu quả tốt nhất. Vì vậy bạn nên giữ đúng lịch hẹn.
- Tất cả thuốc chích ngừa đều rất công hiệu trong việc ngăn không bị bệnh nặng khi nhiễm COVID.

[Return to FAQs](#)

Các loại thuốc chích có hiệu quả như nhau không?

- Tất cả các thuốc chích ngừa được phê chuẩn đều an toàn và hiệu quả để bảo vệ những người được chích ngừa đầy đủ.
- Cho đến tháng 6, 2021, có 3 công ty được FDA cho phép phát hành thuốc chích ngừa trong nước Mỹ là: *Pfizer*, *Moderna*, và *Johnson & Johnson*.
- Có thuốc cần chích 2 lần cách nhau 3-4 tuần, có thuốc chỉ cần chích 1 lần. Điều quan trọng là bạn phải theo đúng trình tự để đạt được hiệu quả tốt nhất. Vì vậy bạn nên giữ đúng lịch hẹn.
- Tất cả thuốc chích ngừa đều rất công hiệu trong việc ngăn không bị bệnh nặng khi nhiễm COVID.

8. Tôi đã chích ngừa rồi! Tôi ngừng đeo khẩu trang được không?

- Hướng dẫn của CDC gần đây nhất khuyến cáo người đã chích ngừa nên đeo khẩu trang chỗ công cộng trong nhà nơi có tỷ lệ truyền nhiễm cao. Nhiều nơi vẫn đòi hỏi phải đeo khẩu trang cho dù bạn chích ngừa hay không, chẳng hạn như các phương tiện giao thông công cộng, trường học, và các cơ sở y tế.
- Nên biết là phải mất ít nhất vài tuần sau khi chích ngừa thì hệ thống miễn dịch của bạn mới có thể phòng ngừa chống COVID được. Trong thời gian đó bạn vẫn có thể bị nhiễm bệnh. Hơn nữa, nghiên cứu cho thấy là người đã chích ngừa rồi vẫn có thể lây bệnh cho người khác. Vì thế, chúng tôi khuyên bạn nên:
 - Tiếp tục đeo khẩu trang nếu có thể -- nhất là khi ở gần người chưa chích ngừa đầy đủ .
 - Tiếp tục rửa tay thường xuyên, tránh sờ lên mặt, tránh tụ tập đông đảo với những người không cùng trong gia đình.
 - Đừng quên đi xét nghiệm nếu bạn cảm thấy bị bệnh.
- Đeo khẩu trang là cách tốt nhất để bảo vệ người khác và chính mình.

[Return to FAQs](#)

Tôi đã chích ngừa rồi! Tôi ngừng đeo khẩu trang được không?

- Hướng dẫn của CDC gần đây nhất khuyến cáo người đã chích ngừa nên đeo khẩu trang chỗ công cộng trong nhà nơi có tỷ lệ truyền nhiễm cao. Nhiều nơi vẫn đòi hỏi phải đeo khẩu trang cho dù bạn chích ngừa hay không, chẳng hạn như các phương tiện giao thông công cộng, trường học, và các cơ sở y tế.
- Nên biết là phải mất ít nhất vài tuần sau khi chích ngừa thì hệ thống miễn dịch của bạn mới có thể phòng ngừa chống COVID được. Trong thời gian đó bạn vẫn có thể bị nhiễm bệnh. Hơn nữa, nghiên cứu cho thấy là người đã chích ngừa rồi vẫn có thể lây bệnh cho người khác. Vì thế, chúng tôi khuyên bạn nên:
 - Tiếp tục đeo khẩu trang nếu có thể -- nhất là khi ở gần người chưa chích ngừa đầy đủ .
 - Tiếp tục rửa tay thường xuyên, tránh sờ lên mặt, tránh tụ tập đông đảo với những người không cùng trong gia đình.
 - Đừng quên đi xét nghiệm nếu bạn cảm thấy bị bệnh.
- Đeo khẩu trang là cách tốt nhất để bảo vệ người khác và chính mình.

9. Tôi đã chích ngừa rồi! Tôi vẫn cần phải xét nghiệm COVID không?

- **CẦN.** Nếu bạn đã ở gần người mắc COVID và bạn có triệu chứng COVID, bạn nên đi xét nghiệm và ở nhà.
- Nơi làm việc hoặc trường học của bạn có thể yêu cầu bạn tiếp tục việc xét nghiệm. Hãy tuân theo các hướng dẫn.
- Thuốc chủng ngừa COVID có hiệu quả trong việc giảm nguy cơ bị bệnh nặng hoặc tử vong do COVID.
- Cần nhiều nghiên cứu hơn để hiểu thuốc chủng ngừa có thể bảo vệ con người trong bao lâu.
- Nói chuyện với bác sĩ nếu bạn có câu hỏi về xét nghiệm sau khi tiêm chủng.
- Xét nghiệm có thể giúp chúng ta biết xem chúng ta có bị nhiễm COVID hay không để chúng ta có thể bảo vệ bản thân và những người thân yêu của chúng ta!


[Return to FAQs](#)

Tôi đã chích ngừa rồi! Tôi vẫn cần phải xét nghiệm COVID không?

- **CẦN.** Nếu bạn đã ở gần người mắc COVID và bạn có triệu chứng COVID, bạn nên đi xét nghiệm và ở nhà.
- Nơi làm việc hoặc trường học của bạn có thể yêu cầu bạn tiếp tục việc xét nghiệm. Hãy tuân theo các hướng dẫn.
- Thuốc chủng ngừa COVID có hiệu quả trong việc giảm nguy cơ bị bệnh nặng hoặc tử vong do COVID.
- Cần nhiều nghiên cứu hơn để hiểu thuốc chủng ngừa có thể bảo vệ con người trong bao lâu.
- Nói chuyện với bác sĩ nếu bạn có câu hỏi về xét nghiệm sau khi tiêm chủng.
- Xét nghiệm có thể giúp chúng ta biết xem chúng ta có bị nhiễm COVID hay không để chúng ta có thể bảo vệ bản thân và những người thân yêu của chúng ta!

10. Tôi đã bị nhiễm COVID. Tôi có được miễn nhiễm cho bệnh COVID không? Tôi có thể ngừng lo lắng về việc bị mắc bệnh lại nữa không?

- Chúng tôi rất vui vì bạn đã hồi phục sau khi bị COVID! Tuy nhiên, khả năng miễn nhiễm sau khi bị bệnh COVID không kéo dài lâu và bạn có thể bị nhiễm COVID lại.
- Do đó, điều rất quan trọng là phải tiếp tục dùng những biện pháp an toàn như rửa tay thường xuyên, đeo khẩu trang và ở nhà tránh xa người khác khi bạn gặp các triệu chứng để giảm nguy cơ lây lan COVID.
- Hãy đi xét nghiệm nếu bạn cảm thấy bị bệnh lại.
- Cách duy nhất đã được chứng minh để xây dựng khả năng miễn dịch chống lại COVID là đi chích ngừa.

 Return to FAQs

Tôi bị nhiễm COVID. Tôi có thể ngừng lo lắng về việc bị bệnh lại không?

- Chúng tôi rất vui vì bạn đã hồi phục sau khi bị COVID! Tuy nhiên, khả năng miễn nhiễm sau khi bị bệnh COVID không kéo dài lâu và bạn có thể bị nhiễm COVID lại.
- Do đó, điều rất quan trọng là phải tiếp tục dùng những biện pháp an toàn như rửa tay thường xuyên, đeo khẩu trang và ở nhà tránh xa người khác khi bạn gặp các triệu chứng để giảm nguy cơ lây lan COVID.
- Hãy đi xét nghiệm nếu bạn cảm thấy bị bệnh lại.
- Cách duy nhất đã được chứng minh để xây dựng khả năng miễn dịch chống lại COVID là đi chích ngừa.

Nguồn:

Gọi <http://myturn.ca.gov> hoặc gọi số (833)-422-4255 để lấy hẹn.

Bạn cũng có thể qua mạng CDC (<https://www.vaccines.gov/search/>) để tìm kiếm các địa điểm chích ngừa, chẳng hạn như các hiệu thuốc địa phương.