

Tiếp cận các dịch vụ y tế khi đang ở mức độ cảnh báo 2, 3 & 4

Làm thế nào để bảo vệ bản thân và những người khác khi đang ở CẤP ĐỘ CẢNH BÁO 2?

1. **An toàn trong mọi hành động. ‘Chúng ta chỉ tương đối an toàn hơn ở Cấp độ 2’**
2. Tiếp tục rửa tay trong vòng **20** giây, hắt hơi và ho vào khuỷu tay của bạn
3. Khử trùng các bề mặt dùng chung tại nhà và nơi làm việc
4. Ở nhà nếu bạn bị bệnh
5. Xét nghiệm COVID-19 nếu bạn có bất kỳ một trong những triệu chứng sau:
 - ✓ Ho
 - ✓ Đau họng
 - ✓ Chảy nước mũi
 - ✓ Sốt
 - ✓ Không nhận biết mùi, vị
 - ✓ Hụt hơi, khó thở. (Đây có thể là dấu hiệu của bệnh viêm phổi, và bạn phải được chăm sóc y tế ngay lập tức).

Đi đến Trung tâm Xét nghiệm COVID-19 gần nhà (CBAC):

Nếu bạn ở khu vực Auckland DHB, xem [ở đây](#)

Nếu bạn ở khu vực Counties Manukau, xem [ở đây](#), xem tiếp bên dưới

Nếu bạn ở khu vực Waitematā DHB, xem [ở đây](#), xem tiếp bên dưới.

6. Giữ khoảng cách **2** mét với người khác nếu được
7. Hiện tại có thể **mở rộng** khái niệm “hộ gia đình” của bạn, nhưng phải an toàn trong mọi hành động
8. Chỉ được tụ tập tối đa **100** người trong mọi tình huống tụ tập trong nhà và ngoài trời
9. **Ghi chép** lại mỗi ngày bạn đi đâu, gặp ai, việc này sẽ có ích khi cần tìm kiếm những người có liên quan.



- 1 BÁC SĨ GIA ĐÌNH/NHÀ THUỐC TÂY/ NỮ HỘ SINH**
Đối với các vấn đề sức khỏe khẩn cấp, không nghiêm trọng lắm
- Gọi điện thoại hoặc đi đến bác sĩ gia đình (GP)
 - Nhờ được sĩ cộng đồng của quý vị hướng dẫn và điều trị bệnh thông thường và nhẹ
 - Hãy nhanh chóng đăng ký ngay với nữ hộ sinh khi bạn mang thai

- 2 PHÒNG KHÁM TAI NẠN & Y TẾ (PHÒNG KHÁM CHĂM SÓC KHẨN CẤP)**
Đối với các vấn đề sức khỏe khẩn cấp, không nghiêm trọng lắm khi quý vị không thể đi đến bác sĩ gia đình của mình hoặc đã hết giờ làm việc
- Gọi điện thoại cho bác sĩ gia đình của quý vị để tìm Phòng khám Tai nạn & Y tế (Phòng khám Chăm sóc Khẩn cấp) gần nhất

- 3 KHOA CẤP CỨU CỦA BỆNH VIỆN**
Đối với các vấn đề sức khỏe nghiêm trọng và cần được chăm sóc khẩn cấp
- Đi đến Khoa Cấp cứu của bệnh viện hoặc gọi số 111

Hãy gọi số 0800 611 116 bất cứ lúc nào quý vị cần tư vấn về y tế miễn phí qua điện thoại được phụ trách bởi Y tá Cao cấp (Cứ nhân Điều Dưỡng) chuyên nghiệp.

Muốn tìm bác sĩ gia đình, nhà thuốc tây hoặc Phòng khám Tai nạn & Y tế (Phòng khám Chăm sóc Khẩn cấp) gần nhà nhất, xin quý vị truy cập www.healthpoint.co.nz

www.arphs.health.nz/covid-19-information-for-our-communities



www.yourlocaldoctor.co.nz

www.covid19.govt.nz

Chăm sóc sức khỏe - Bạn làm gì khi đang ở MỨC ĐỘ CẢNH BÁO 3?

1. Cảm thấy khỏe?

- **Ở** trong nhà của bạn, trừ những lúc phải đi làm, đi học, đi mua đồ (thực phẩm. . .) hoặc đi tập thể dục.
- **Tuân thủ** các hướng dẫn của mức độ cảnh báo 3.
- **Điện** cho Bác sĩ Gia đình (GP) của bạn để:
 - ✓ Chích ngừa đầy đủ, đúng lúc cho con của bạn.
 - ✓ Chích ngừa bệnh cúm cho bạn một cách an toàn (một số hiệu thuốc (dược sĩ) gần nhà của bạn cũng biết chích ngừa bệnh cúm).
Xem đường link [này](#) để biết thêm thông tin bằng nhiều thứ tiếng về chích ngừa bệnh cúm.

2. Cảm thấy không khỏe? Bạn có cần được kiểm tra hoặc chăm sóc y tế hay không?

Các triệu chứng của COVID-19 giống với triệu chứng của nhiều bệnh khác (ví dụ như bệnh cúm), và khi có các triệu chứng đó thì không nhất thiết có ý nghĩa là bạn bị COVID-19.

Các triệu chứng có thể gặp phải như sau:

- ✓ Ho
- ✓ Đau họng
- ✓ Chảy nước mũi
- ✓ Không nhận biết mùi
- ✓ Sốt
- ✓ Hụt hơi, khó thở. (Đây có thể là dấu hiệu của bệnh viêm phổi, và bạn phải được chăm sóc y tế ngay lập tức).

Nếu bạn có **bất kỳ** triệu chứng nào bên trên?

- ✓ **Điện** cho Bác sĩ Gia đình (GP) của bạn hoặc cơ sở y tế địa phương, HOẶC
- ✓ **Điện** cho đường dây y tế Healthline theo số **0800 358 5453** để được tư vấn sức khỏe (ấn **Tùy chọn số #1** để có thông dịch hỗ trợ), HOẶC
- ✓ **Đi đến** Trung tâm Xét nghiệm COVID-19 gần nhà (CBAC):
 - Nếu bạn ở khu vực Auckland DHB**, xem [ở đây](#)
 - Nếu bạn ở khu vực Counties Manukau**, xem [ở đây](#), xem tiếp bên dưới
 - Nếu bạn ở khu vực Waitematā DHB**, xem [ở đây](#), xem tiếp bên dưới.

Nếu cần được chăm sóc y tế vì có những triệu chứng khác, **điện** cho cơ sở y tế của bạn trước:

- Các phòng mạch **GP** vẫn mở cửa bình thường
 - ✓ Điện cho họ nếu bạn bị bệnh hoặc có bất kỳ lo lắng nào về sức khỏe
- **Khám bệnh theo lịch hẹn** tại bệnh viện
 - ✓ Chúng tôi đặt ra các biện pháp mạnh để giữ cho bạn an toàn khi đến bệnh viện. Chúng tôi sẽ tiếp tục thực hiện phần lớn việc khám bệnh thông qua điện thoại và video. Bệnh nhân có hẹn ở bệnh viện vẫn sẽ đến viện khám bệnh trừ khi chúng tôi dặn bạn đừng đến.
 - ✓ Truy cập trang web hoặc trang Facebook Sở Y Tế (DHB) của khu vực bạn sống để biết thêm thông tin:

Khu vực Auckland DHB, xem [ở đây](#)

Khu vực Counties Manukau, xem [ở đây](#)

Khu vực Waitematā DHB, xem [ở đây](#)

3. Cần được cấp cứu?

- **Điện 111**, HOẶC **đi đến** khoa cấp cứu của bệnh viện gần nhất. Khoa cấp cứu mở cửa hoạt động bình thường.

Chăm sóc sức khỏe - Bạn làm gì khi đang ở MỨC ĐỘ CẢNH BÁO 4?

1. Cảm thấy khỏe?

- **Ở** nhà
- **Tuân thủ** các hướng dẫn của mức độ cảnh báo 4.

2. Cảm thấy không khỏe? Bạn có cần được kiểm tra hoặc chăm sóc y tế hay không?

Các triệu chứng của COVID-19 giống với triệu chứng của nhiều bệnh khác (ví dụ như bệnh cúm), và khi có các triệu chứng đó thì không nhất thiết có ý nghĩa là bạn bị COVID-19.

Các triệu chứng có thể gặp phải như sau:

- ✓ Ho
- ✓ Đau họng
- ✓ Chảy nước mũi
- ✓ Không nhận biết mùi
- ✓ Sốt
- ✓ Hụt hơi, khó thở. (Đây có thể là dấu hiệu của bệnh viêm phổi, và bạn phải được chăm sóc y tế ngay lập tức).

Nếu bạn có bất kỳ triệu chứng nào bên trên?

- ✓ **Điện** cho Bác sĩ Gia đình (GP) của bạn hoặc cơ sở y tế địa phương, HOẶC
- ✓ **Điện** cho đường dây y tế Healthline theo số **0800 358 5453** để được tư vấn sức khỏe.

Dựa vào các triệu chứng, lịch sử đi lại gần đây của bạn hoặc việc bạn tiếp xúc với những người có các triệu chứng COVID, bác sĩ gia đình (GP) của bạn, Healthline hoặc cơ sở y tế địa phương có thể sẽ khuyên bạn cần phải **rời** khỏi nhà để được thăm khám, xét nghiệm một cách an toàn.

- Nếu cần được chăm sóc y tế vì có những triệu chứng khác, **điện** cho cơ sở y tế của bạn trước. Các phòng mạch GP vẫn mở cửa bình thường.
- Nếu bạn cần được chích ngừa bệnh cúm, **điện** cho bác sĩ gia đình của bạn hoặc hiệu thuốc (dược sĩ) gần nhà trước để đặt hẹn chích ngừa một cách an toàn. Xem đường link [này](#) để biết thêm thông tin về chích ngừa bệnh cúm.

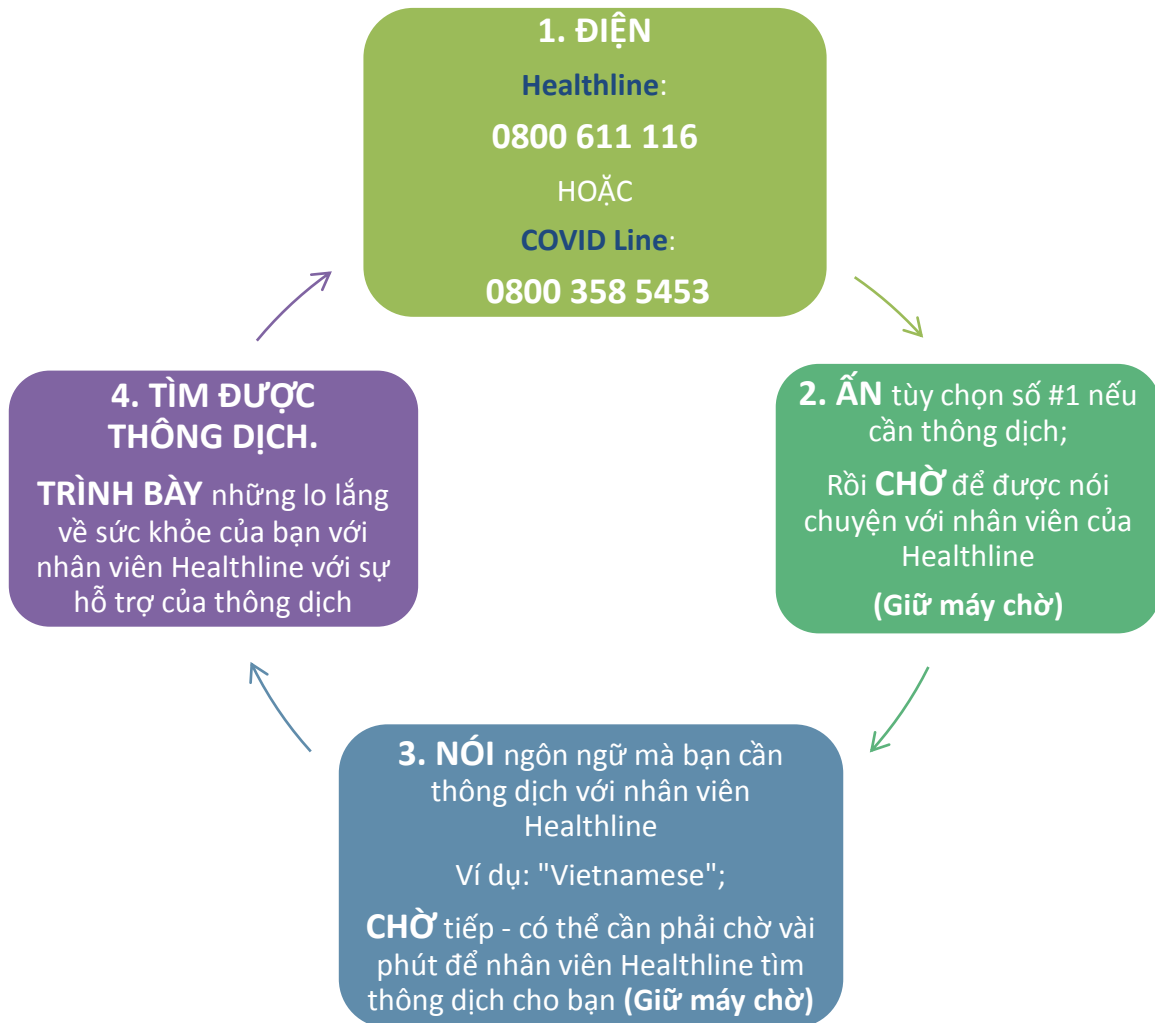
3. Cần được cấp cứu?

- **Điện 111**, HOẶC
- **Đi đến** khoa cấp cứu của bệnh viện gần nhất. Khoa cấp cứu mở cửa hoạt động bình thường.

HEALTHLINE

Bạn hoặc người nhà không khỏe?

Bạn cần thông dịch hỗ trợ khi điện cho
Healthline hoặc đường dây chống COVID-19?



CÁC TRANG WEB HỮU ÍCH

Để biết thêm thông tin về sức khỏe và phúc lợi được dịch ra nhiều thứ tiếng, truy cập:

- Cơ quan y tế cộng đồng khu vực Auckland (thông tin cho các cộng đồng): <https://www.arphs.health.nz/covid-19-information-for-our-communities>
- Đoàn kết chống lại COVID-19: <https://covid19.govt.nz>
- Belong Aotearoa ("Thuộc về New Zealand"): <https://www.belong.org.nz/covid19-resources>
- Cơ quan quản lý nhập cư New Zealand, thông tin cho người nhập cư và tị nạn: <https://www.immigration.govt.nz/about-us/covid-19/migrant-information>