

Patient information

COVID -19: Sau khi xuất viện

Quý vị có thể mong đợi điều gì sau khi được chẩn đoán bị COVID

- Hầu hết những người bị COVID-19 sẽ bị bệnh nhẹ và sẽ hồi phục sau vài ngày.
- Các triệu chứng thường gặp bao gồm chảy nước mũi, ho, mệt mỏi và sốt. Những triệu chứng này có thể được kiểm soát bằng cách nghỉ ngơi và uống nhiều nước, tương tự như bệnh cảm lạnh thông thường hoặc cúm.
- Nếu quý vị cảm thấy không khỏe, có thể dùng paracetamol và ibuprofen để giúp giảm nhẹ các triệu chứng.
- Uống nhiều nước và nghỉ ngơi
- Quý vị sẽ cần phải tự cách ly cho đến khi Bộ Y tế cho biết là quý vị có thể rời khỏi nhà của mình.

Tôi nên làm gì bây giờ

1. Tiếp tục cách ly trong cộng đồng theo hướng dẫn của Bộ Y tế.
2. Cho mọi người đang sống cùng nhà với quý vị biết là quý vị đã có kết quả xét nghiệm dương tính với COVID-19. Họ phải đi xét nghiệm COVID-19 và trở về nhà để cách ly ngay lập tức.
3. Gọi cho bác sĩ quý vị thường khám (GP) và thông báo với họ là quý vị dương tính với COVID-19 và đã đến Khoa Cấp cứu hoặc khoa bệnh nhân nội trú của Bệnh viện Austin.

Chăm sóc bản thân quý vị

Sức khỏe của quý vị

Nếu quý vị không bị bất kỳ bệnh nào khác, bác sĩ quý vị thường khám (GP) có thể chăm sóc quý vị bằng các cuộc hẹn qua điện thoại.

- Dùng thuốc giảm đau (ví dụ Paracetamol hoặc ibuprofen) để giảm đau, nhức và sốt
- Thường xuyên uống nước.
- Tiếp tục dùng thuốc thông thường của quý vị. Nếu quý vị hết thuốc thông thường, hãy gọi cho hiệu thuốc địa phương của quý vị và yêu cầu họ giao thuốc tận nhà.

Khi nào cần đi khám bác sĩ

Quý vị nên tìm sự giúp đỡ từ bác sĩ nếu quý vị:

- Mới bị khó thở hoặc tình trạng khó thở trở nên trầm trọng hơn
- Đau ngực hoặc tức ngực
- Ho ra máu
- Không ăn được trong hơn 1 ngày
- Ngất



Để được giúp đỡ trong trường hợp không khẩn cấp, quý vị có thể gọi:

- Bác sĩ đa khoa của quý vị (GP)
- Austin Health COVID Positive Pathways (Dịch vụ Hỗ trợ của Austin Health cho Bệnh nhân Dương tính với COVID) theo số 1800 518 205 (bấm số 5).
- Victorian Coronavirus Hotline (Đường Dây nóng của Victoria về Coronavirus) làm việc 24 giờ trong ngày theo số 1800 975 398 và bấm số 0 để biết thông tin bằng ngôn ngữ của quý vị.

Trong trường hợp khẩn cấp, hãy gọi số 000 và nói với nhân viên tổng đài là quý vị đã xét nghiệm dương tính với COVID-19.

Hỗ trợ cộng đồng và hỗ trợ tài chính

Quý vị có thể gọi Coronavirus hotline (Đường dây nóng về Coronavirus) theo số 1800 675 398 để được giúp đỡ với việc sắp xếp:

- Chăm sóc nếu quý vị cảm thấy tình trạng của mình trầm trọng hơn trong thời gian cách ly
- Đi lại để điều trị y tế hoặc đi xét nghiệm lại COVID
- Nơi ở khác nếu quý vị không thể cách ly an toàn ở nhà
- Một gói cứu trợ khẩn cấp miễn phí với thực phẩm cơ bản và những đồ dùng thiết yếu (chẳng hạn như tã lót hoặc đồ dùng chăm sóc cá nhân) nếu quý vị cần

Quý vị có thể đủ điều kiện để nhận Khoản Hỗ trợ Nghỉ phép do Đại dịch 1500 đô-la, khoản tiền hỗ trợ một lần để giúp người lao động Victoria được yêu cầu phải cách ly. Hãy liên lạc với Centrelink qua số 131 202.

Hãy thử dịch vụ giao hàng tại nhà để mua hàng tạp hóa, chẳng hạn như:

- Coles: shop.coles.com.au
- Woolworths: woolworths.com.au
- IGA: iga.com.au/shop-online

Hỗ trợ về sức khỏe tâm thần

- Beyond Blue: Dịch vụ chuyên môn nếu quý vị cảm thấy lo lắng, căng thẳng, chán nản hoặc cần giúp đỡ. Hãy gọi số 1800 512 348 hoặc truy cập coronavirus.beyondblue.org.au
- HeadtoHelp: Nói chuyện với chuyên gia về sức khỏe tâm thần và kết nối với các dịch vụ hỗ trợ cho quý vị bằng cách gọi số 1800 595 212. Quý vị cũng có thể truy cập headtohelp.org.au
- Lifeline Australia: Dịch vụ hỗ trợ khủng hoảng để giúp quý vị khi gặp khó khăn trong việc thích ứng hoặc cảm thấy không an toàn. Hãy gọi Lifeline theo số 13 11 14 hoặc truy cập lifeline.org.au
- Headspace: Dịch vụ hỗ trợ và tư vấn dành cho người dân Victoria từ 12-25 tuổi và gia đình và bạn bè của họ. Hãy gọi Headspace theo số 1800 650 890 hoặc truy cập headspace.org.au/

Ngày soạn thảo: tháng 10 năm 2021

Ngày xem lại: tháng 10 năm 2024

