

Lời khuyên dành cho những người có nguy cơ mắc bệnh nghiêm trọng do COVID-19

Viện Y tế Công cộng Na Uy (FHI) đang xem xét sửa đổi thông tin về các nhóm người có thể có nguy cơ mắc bệnh nghiêm trọng do COVID-19. Phần sau của bài viết này liệt kê các độ tuổi và bệnh nền làm tăng nguy cơ. Tỷ lệ lây nhiễm gia tăng ở dân số nói chung hoặc tỷ lệ lây lan gia tăng tại nơi người dân sinh sống có ảnh hưởng đến lời khuyên được đưa ra. Tỷ lệ lây nhiễm ở Na Uy hiện ở mức thấp. Nhưng có thể xảy ra các đợt bùng phát dịch cục bộ, ví dụ tại nơi làm việc, một số khu vực hoặc thành phố. Viên chức y tế quận và FHI cùng nhau theo dõi tỷ lệ lây nhiễm trong dân chúng.

Lời khuyên về những gì mọi người nên hoặc không nên làm được tóm tắt cho hai nhóm người chính:

- Những người có nguy cơ cao hơn một chút
- Những người có nguy cơ từ trung bình đến cao

Đối với những người có nguy cơ cao hơn một chút

Nếu nhiễm bệnh nhẹ, những người có nguy cơ cao hơn một chút có thể tiếp tục sống theo cách gần như giống với những người khác, ví dụ như việc đi lại, làm việc và đi đến các sự kiện. Tuy nhiên, những người trong nhóm này cần đặc biệt chú ý đến việc:

- duy trì khoảng cách an toàn với những người khác ngoài người thân
- giữ tay sạch và giữ vệ sinh khi ho
- ở nhà nếu cảm thấy không khỏe

Hãy xem xét liệu quý vị có thể làm theo lời khuyên này trước khi tham dự bất kỳ cuộc tụ họp xã hội nào hay không.

Nguy cơ cao hơn một chút và tỷ lệ lây nhiễm cao

Nếu tỷ lệ lây nhiễm cao, bất kỳ ai có nguy cơ cao hơn một chút nên cố gắng giảm tiếp xúc với người khác. Tuy nhiên, quý vị có thể tiếp xúc với người thân theo cách thông thường, đi du lịch và dành thời gian với người khác. Điều quan trọng là quý vị và người thân phải tuân theo các khuyến cáo chung liên quan đến giãn cách xã hội, vệ sinh tay và vệ sinh khi ho. Ví dụ: quý vị không nên đến những nơi đông người (như xe buýt, xe điện, tàu điện ngầm và trung tâm mua sắm) hoặc quý vị chỉ nên đến những nơi như vậy khi có ít người xung quanh. Một số người có thể cân nhắc việc nói chuyện với chủ sử dụng lao động về điều chỉnh nơi làm việc để phù hợp với tình hình.

Đối với những người gia tăng nguy cơ trung bình/cao

Nếu tỷ lệ lây nhiễm thấp, bất kỳ ai có nguy cơ mắc bệnh trung bình hoặc cao thường nên cố gắng giảm tiếp xúc với người khác. Tuy nhiên, quý vị có

thể giao tiếp với người thân theo cách thông thường, đi du lịch và dành thời gian với người khác. Điều quan trọng là quý vị và người thân phải tuân theo các khuyến cáo chung liên quan đến giãn cách xã hội, vệ sinh tay và vệ sinh khi ho. Ví dụ: quý vị không nên đến những nơi đông người (như xe buýt, xe điện, tàu điện ngầm và trung tâm mua sắm) hoặc quý vị chỉ nên đến những nơi như vậy khi có ít người xung quanh. Một số người có thể cân nhắc việc nói chuyện với chủ sử dụng lao động về điều chỉnh nơi làm việc để phù hợp với tình hình.

Nguy cơ mắc bệnh trung bình/cao và tỷ lệ lây nhiễm cao trong dân số

Nếu tỷ lệ lây nhiễm cao, bất kỳ ai có nguy cơ trung bình hoặc cao nên tự cô lập (isolation). Quý vị vẫn có thể ra ngoài đi dạo và giao tiếp bình thường với người thân nếu họ cũng tự cô lập và khỏe mạnh. Điều đặc biệt quan trọng là quý vị tuân theo các khuyến cáo liên quan đến vệ sinh tay và vệ sinh khi ho. Quý vị nên duy trì khoảng cách xã hội lớn hơn (ví dụ: 2 mét) với những người không phải là người thân và nhờ ai đó mua sắm cho quý vị. Ở một số nơi, tình nguyện viên có thể giúp quý vị làm điều này. Nếu người thân của quý vị gặp gỡ nhiều người khác hàng ngày, quý vị cũng nên duy trì khoảng cách lớn hơn với người thân. Nếu không thể làm vậy, quý vị có thể được giúp đỡ để tìm nơi khác sống tạm thời. Nếu không thể điều chỉnh nơi làm việc của quý vị, bác sĩ gia đình có thể xem xét cho quý vị nghỉ ốm.

Nguy cơ thấp hay trung bình/cao?

Mức nguy cơ được đánh giá theo mức nhóm. Có thể có sự khác biệt đáng kể giữa các cá nhân trong các nhóm. Nếu quý vị có bất kỳ câu hỏi nào liên quan đến vấn đề này, bác sĩ gia đình sẽ xem xét các nguy cơ quý vị có thể có.

Nhóm có nguy cơ cao hơn một chút

- Từ 65 – 80 tuổi (đặc biệt là người trên 70 tuổi) HOẶC
- Từ 50 – 65 tuổi và mắc một trong những bệnh mạn tính sau:
 - bệnh tim mạch (trừ huyết áp cao được kiểm soát hiệu quả)
 - bệnh béo phì
 - bệnh tiểu đường
 - bệnh thận mạn tính và suy thận
 - bệnh phổi mạn tính (trừ hen suyễn được kiểm soát hiệu quả)
 - bệnh gan mạn tính
 - điều trị ức chế miễn dịch, như hóa trị, xạ trị và liệu pháp ức chế miễn dịch liên quan đến bệnh tự miễn

Những người dưới 50 tuổi có ít nguy cơ mắc bệnh nghiêm trọng do COVID-19, nhưng một số người có thể có nguy cơ cao hơn nếu ở trong môi trường được kiểm soát kém hoặc khi mắc một số bệnh nền.

Nhóm có nguy cơ từ trung bình đến cao

- Trên 80 tuổi HOẶC
- Những người sống ở viện dưỡng lão HOẶC
- Từ 66-80 tuổi và mắc một trong những bệnh mạn tính sau, HOẶC từ 50-65 tuổi và mắc hai hoặc nhiều bệnh mạn tính sau:
 - bệnh tim mạch (trừ huyết áp cao được kiểm soát hiệu quả)
 - bệnh béo phì
 - bệnh tiểu đường
 - bệnh thận mạn tính và suy thận
 - bệnh phổi mạn tính (trừ hen suyễn được kiểm soát hiệu quả)
 - bệnh gan mạn tính
 - điều trị ức chế miễn dịch, như hóa trị, xạ trị và liệu pháp ức chế miễn dịch liên quan đến các bệnh tự miễn HOẶC
- Mắc bệnh nền nghiêm trọng, bất kể độ tuổi*:
 - Người đang bị ung thư, đang điều trị hoặc mới kết thúc điều trị ung thư gần đây (đặc biệt là liệu pháp ức chế miễn dịch, xạ trị nhắm vào phổi hoặc hóa trị). Người mắc bệnh ung thư máu có nguy cơ cao hơn người mắc các dạng ung thư khác. Rối loạn thần kinh hoặc cơ dẫn đến khó khăn khi ho mạnh hoặc suy giảm chức năng phổi (ví dụ: ALS)
 - suy giảm miễn dịch bẩm sinh (giai đoạn không ổn định) dẫn đến nguy cơ lây nhiễm đường hô hấp nghiêm trọng
 - rối loạn máu liên quan đến các tế bào hoặc cơ quan quan trọng đối với hệ miễn dịch
 - bệnh nhân ghép tủy xương hoặc nội tạng
 - nhiễm HIV (với số lượng CD4 thấp)
 - suy chức năng thận hoặc gan đáng kể
 - các tình trạng khác do bác sĩ đánh giá

* Viện Y tế Công cộng Na Uy đưa một số bệnh nghiêm trọng có thể làm tăng nguy cơ vào danh sách trên vì họ tuân theo phương pháp phòng ngừa thận trọng. Tuy nhiên, không có nghiên cứu nào tại thời điểm hiện tại cho thấy sự gia tăng nguy cơ mắc bệnh nghiêm trọng với bất kỳ bệnh nào được liệt kê.

Để xem bản đánh giá các nhóm nguy cơ và kiến thức làm cơ sở đưa ra các khuyến cáo, vui lòng xem [trang về các nhóm nguy cơ của Viện Y tế Công cộng Na Uy](#).