

# Xin Đừng Yêu Tôi, Hỡi “Chàng 19”

Nguyen

Ở vào lúc bất ngờ nhất của đời người, 66 tuổi, tôi *đụng* “chàng”. Câu hỏi đầu tiên mà những người thân trong gia đình tôi thường thắc mắc là *đụng* ở đâu? *Đụng* ra sao? Có triệu chứng gì không? Tôi chỉ cười... đau khổ!



May 26, 2020 at 4:00 PM

## You tested positive for COVID-19

You have tested positive for COVID-19. You need to self-isolate right away.

If your symptoms get worse or you feel like you need medical care, call a healthcare provider or 911 and tell them you have symptoms of COVID-19 before you go to their office, clinic, or emergency room. This is important so the healthcare workers are prepared for your visit and can take precautions to keep you and others safe.

### Next Steps

#### Self-isolate right away

Because you have symptoms of COVID-19 or tested positive for COVID-19, you need to self-isolate right away. If you need medical care, call your healthcare provider.

Most people with COVID-19 are able to recover at home. Isolation keeps people who are sick from spreading illness to people who are healthy. Even in your own home, you should try to stay away from other people as much as possible. If you can, stay in a different room and use a different bathroom from other people in your house. Wear a face mask if you need to be around other people. Stay home except to get medical care.

You should isolate from other people until you have been fever-free and your symptoms have gotten better for at least 3 days and it has been at least 10 days since you first got sick. This means you did not use medicine to lower your fever and all your symptoms are gone.

#### Share app data

Sharing your data from the Healthy Together app with public health workers will help them know who else may be at risk for COVID-19. [Tap here to view details.](#)

#### Contact tracing

A public health worker will call you to help you know what to do next. They will also ask you who you may have been in close contact with up to 7 days before you first got sick or tested positive for COVID-19. It is important that you talk with them or call them back if they leave a message. [Tap here to view details.](#)

Single page only

đưa nước cho vợ ngày ba bữa. Chưa yên tâm, anh còn ngó vợ dăm dăm cho đến khi thuốc trôi qua khỏi thực quản mới tin đã làm xong nhiệm vụ vì anh biết, thuốc có đến tận tay, vợ anh cũng sẵn sàng quên rất hồn nhiên. Sau 5 ngày điều trị, cổ họng tôi hết đau nhưng ho vẫn kéo dài. Anh chuyển sang ... recipe mới, cho tôi uống bổ sung thêm các loại vitamin B12, C, D3, và Zinc nhằm tăng cường sức đề kháng của cơ thể, giúp chống chọi với virus khi bị chúng xâm nhập.

Cuối tháng Tư, chính quyền tiểu bang khuyến khích người dân lắp ứng dụng Healthy Together App vô điện thoại di động cá nhân. Ứng dụng này giúp nhân viên y tế công cộng tiếp xúc dễ dàng với những người bị nhiễm. Ngoài ra, Healthy Together còn giúp người dùng đánh giá các triệu chứng mình có, tìm trung tâm xét nghiệm gần nhất, xem kết quả thử nghiệm và hiểu những việc cần làm sau khi được xét nghiệm COVID-19. Tôi hăng hái download, giữ trong điện thoại phòng khi có việc xài đến. Đã mấy lần tôi định xin thử nghiệm Covid-19 nhưng “nghe nói” họ sẽ thọc cái que sâu vào mũi đau lắm, tôi lại ngần ngại. Cái ho dai dẳng của tôi được thuốc chặn lại nhưng hể ngưng thuốc, bỗn cũ vẫn tái diễn.

Mọi chuyện bắt đầu từ chuyến bay khuya từ Phoenix về lại Salt Lake vào giữa tháng Hai. Tôi ngồi kẹp giữa 2 hành khách. Bà khách sát cửa sổ bị cúm. Suốt chuyến bay, bà sụt sịt mũi. Thỉnh thoảng ho lên vài tiếng. Tôi hơi lo. Thế nào mình cũng sẽ “*chẳng phải đầu cũng phải tai*.” Sáng hôm sau, tôi thức giấc trong tâm trạng mừng rỡ. Rờ mũi, mũi vẫn khô ráo. Rờ họng, họng vẫn êm như nhung. Lẽ nào tôi được tha bổng dễ dàng vậy ta?

Niềm lạc quan của tôi đã chẳng kéo dài. Đúng 24 tiếng sau, đang trong giấc ngủ, tôi bị đánh thức bởi cổ họng đau rát. Rồi ho như ... gà. Làn hơi lạnh tựa pháo bông lan toả trong từng thớ thịt chạy lên chạy xuống. Tôi quán chẫn, bình tĩnh đợi nhà tôi thức giấc để được kê toa thuốc. Dẫn sao, với tôi, anh là một thầy thuốc xuất sắc dù *không hành nghề*. Tất cả những lần đau ốm, nhiễm trùng linh kính của mọi người trong gia đình đều được anh chữa khỏi ngoạn mục qua những liều thuốc có hơi mạnh tay nhưng đánh trúng bệnh. Lần này cũng thế, tôi khoẻ lại sau một tuần để rồi cái ho tiếp tục và 10 ngày sau, cũng trong thời điểm linh thiêng của nửa đêm về sáng, cổ họng tôi lại cháy bỏng lần thứ hai. Cơ ho ồn ào tiếp nối cùng cái lạnh quen thuộc chạy lên chạy xuống trong cơ thể. Tôi lại được tiếp tục chống cự với tru sinh. Thuốc ho, anh đổi sang thuốc viên, canh giờ giấc đưa thuốc,

26 tháng Năm

Gần cuối tháng, chợt nhớ cái hẹn kiểm tra sức khỏe thường niên vào đầu tháng Sáu với bác sĩ gia đình, tôi gọi đến phòng mạch để hỏi lại ngày. Cô y tá cho biết tôi phải nói chuyện với bác sĩ qua Telehealth trước khi được gặp chính thức. Trong cuộc khám bệnh ngắn online, tôi nói với bà về cái ho kéo dài đã gần 3 tháng. Bà trầm ngâm, yêu cầu tôi làm xét nghiệm về Covid-19 trước khi mặt đối mặt. Nhà tôi bảo, *em ho lâu như vậy, không thể nào do Coronavirus*. Trừ phi làm Antibody test, may ra họ tìm thấy em đã trải qua căn bệnh này. Tuy nhiên, anh khuyến khích tôi nên theo lời bác sĩ và ngay buổi chiều hôm đó, thứ Ba, May 26, tôi can đảm đi làm test ở Granger Medical Clinic, thành phố West Valley.



Gần 11 giờ khuya cùng ngày, đột nhiên tôi bị đau bụng dữ dội. Tôi vốn dĩ là người ... **tốt** bụng nên rất ngạc nhiên với cơn đau bất ngờ cả mấy chục năm tôi chưa hề nếm mùi. **Bụng tôi sôi lên sùng sục và ruột thì như con rồng đang cựa mình vùng vẫy. Chóng mặt và buồn ói, tôi đi nằm.**

Nửa tiếng trôi qua, tình trạng khó chịu vẫn không suy giảm. Tôi vô buồng tắm, hy vọng sẽ ói ra được. Tôi đứng, tay vịn vào bồn rửa mặt, trong tư thế sẵn sàng tống ra ngoài mớ thức ăn tối mà tôi nghĩ, có thể khiến tôi bị ... ngộ độc. Đột nhiên **mắt tôi hoa lên, cơ thể không còn sức lực. Lồng ngực nặng nề. Hơi thở như bị chặn ngang. Tôi choáng váng**, mở cửa bước ra kêu lên:

- Anh ơi, tự dưng em khó thở và mệt quá!

Ngó khuôn mặt tôi xanh xao, anh bắt mạch và gọi con trai, cả hai đưa tôi ra xe, **vô thẳng phòng cấp cứu** của nhà thương Intermountain Medical Center cách nhà chỉ 1 mile. Tại đây, bác sĩ cho truyền dung dịch Lactated Ringers (danh từ thông dụng “nước biển”) kèm theo thuốc giảm đau, cùng làm xét nghiệm về tim, chest X-ray, đo lượng oxigene trong máu. Ba tiếng sau, mọi sự ổn định, tôi được xuất viện với xấp giấy định bệnh và hướng dẫn khi về nhà với câu kết luận: **“Tình nghi Covid-19”**.

Những ngày tiếp theo, tôi trở lại bình thường với cơn ho cố hữu, không có triệu chứng chi khác hơn.

31 tháng 5 Năm ngày sau, vào buổi trưa Chủ Nhật đẹp trời, cả nhà đang vui vẻ nói chuyện thì kết quả xét nghiệm tới, được gửi thẳng vào điện thoại của tôi qua app Healthy Together. Con trai út đang ngồi bên mẹ hí hửng giật lấy cái phone, *“Mẹ để con xem trước”*. Vừa mở ra, Út rú lên: **“Mẹ bị positive!”**. Tôi không tin. Nhà tôi chưng hửng. Tôi bảo,

- Con lại chọc mẹ phải không?

Út đưa phone sang tôi:

- Con nói thật mà!

Dòng chữ đỏ đập ngay vào mắt, tôi cười:

- Chắc là test sai.

Nhà tôi bảo,

- Nếu đúng thì chắc chắn em mới bị nhiễm gần đây thôi, không thể nào từ ngày em đi máy bay.

Tôi thần nhiên:

- Test sai rồi. Em vẫn bình thường mà!

Tuy thế, tôi quyết định sẽ cách ly với chồng con như lời chỉ dẫn trong app, ở phòng riêng, dùng phòng tắm riêng, giữ social distancing và đeo mask khi ra khỏi phòng.

1 tháng Sáu

Cái tôi tưởng là bình thường đã hiện ra khác thường ngay hôm sau, thứ Hai 1 tháng Sáu, khởi đầu bằng những **cơn ho từng tràng dài đau rất cổ họng**, khác với cái **ho từng tiếng** hoặc tràng ngắn khi trước. **Ho bung ra như tiếng nổ**, tôi chỉ biết vội vàng bịt chặt miệng bằng ... toilet paper được xếp thành một lớp dày, nhằm hứng hết những giọt nước li ti bắn ra cùng vi khuẩn đi theo (Tôi ... suy đoán như thế). **Ho xong là đầu óc choáng váng**. Anh cho tôi uống thuốc ho viên. Thuốc cũng giúp phần giảm bớt nhưng **“sức mạnh” của những cơn ho quả để lại trong tôi ấn tượng khó quên. Lồng ngực bắt đầu “có vẻ” nặng nề. Hơi thở**

**cũng “có vẻ” không bình thường.** Tôi tự hỏi, chẳng lẽ chữ Covid đã khiến tôi tưởng tượng ra những triệu chứng đó??

*2 tháng Sáu*

Tôi thức giấc trong **thể xác mệt mỏi**. Đêm tôi ho, anh đã chạy sang mang thuốc và nước. Trong giấc ngủ không yên, tôi biết suốt đêm, thỉnh thoảng anh lại thò đầu vào, xem vợ ra sao. Lúc này là lúc mà tình và nghĩa hiển hiện rõ nhất. Lòng tôi thật xúc động.

Cảm giác **nặng ngực** tăng lên nhanh chóng. **Tôi ho thường xuyên hơn. Hơi thở ngắn đi thấy rõ.** Chỉ có điều không bị sốt cao như mấy chục năm nay, thân nhiệt của tôi chẳng bao giờ thay đổi cho dù có bị cảm cúm nặng chẳng nữa. Tôi mệt mỏi thực sự. Anh lo lắng,

- Mệt quá thì cho anh hay. Đừng cố gắng chịu đựng.

Tôi trấn an,

- Chưa đến nỗi nào đâu anh. Em OK mà!

Suốt ngày thứ Ba, tôi chỉ ra ngoài ăn chút xíu và nằm là chính. Anh mang thuốc và nước đến tận giường cho tôi, chẳng e ngại lây nhiễm.

*3 tháng Sáu*

Lòng ngực tôi đã nặng nề lắm rồi. Trong bữa ăn, nghe hơi thở gấp rút của tôi, anh lại nhắc:

- Em cần vô cấp cứu không? Đừng ráng. Đừng để quá trễ để phải đặt ống. Đến tình trạng phải đặt ống thở thì vừa đau đớn, xác suất sống chỉ còn từ 15-30%.

Tôi gắng gượng... mặc cả:

- Đợi thêm đi anh! Để ... xem sao đã.

Tôi nghĩ đến những người nặng hơn mình rất nhiều, họ cần giường và cần Bác sĩ hơn tôi. Anh và Út cứ quan sát tôi, thúc dục nên vào nhà thương.

Buổi chiều, nhắm không còn chịu nổi, tôi đồng ý nghe lời hai cha con. Xe vừa chạy thì trường nam của chúng tôi gọi tới. Cháu đang nội trú năm thứ hai ở bệnh viện U of U về Neurology. Cháu bảo,

- Con vừa từ nhà thương ra và đang trên đường xuống mẹ. Mẹ về nhà gặp con một chút để con xem mẹ ra sao!

Thương con, tôi nói Út quay xe lại. Vừa bước vô nhà, hai chân tôi đột nhiên tê rần rần. **Tôi ngộp thở, cơ thể không còn sức chống đỡ, tôi chỉ nói được với anh,**

- Cho em đến nhà thương đi.

Anh và con vội diu tôi ra xe.

Tại phòng cấp cứu, sau thủ tục giấy tờ nhanh chóng, cô y tá nhận bệnh đẩy xe đưa tôi vào. Trước khi di chuyển, cô nói:

- You can say goodbye to your family now.

Tôi còn đang... ngỡ ngàng, chưa hiểu ý nghĩa sâu sa của câu nói thì anh và con trai đã ào tới ôm tôi thật chặt. Anh xoa đầu tôi, dịu dàng như nói với đứa... con nhỏ:

- Em đừng sợ. Anh có để trong ví em cái phone với sợi dây charge. Có gì, em gọi ra ngoài cho gia đình yên tâm.

Út hôn lên đầu mẹ:

- Mommy, don't worry mommy. Mommy will be OK! Mommy will be OK!

Tôi chưa kịp nói lời “từ giã” cùng gia đình thì cô y tá đã nhanh nhẹn đẩy tôi đến cánh cửa ngăn với phòng cấp cứu bên trong.

Một y tá trang bị bảo hộ y tế từ đầu đến chân đẩy cửa đón tôi. Cô y tá đưa bệnh dừng lại ở đó. Cánh cửa khép lại sau lưng và tôi hiểu, bệnh nhân vào trong này chỉ có con đường “*một mình*”. Hoặc là trở ra “*một mình*”. Hoặc được giữ lại điều trị “*một mình*”. Và hoặc sẽ ra đi cũng “*một mình*” ...

Suốt thời gian trong phòng cấp cứu, **đôi chân tôi vẫn tê rần rần và nặng trĩu**, tưởng như có tảng đá ngàn cân kéo trĩ hai cẳng chân xuống. Mọi thử nghiệm cấp kỳ như lần đầu lại diễn ra. Lần này, theo yêu cầu của

trường nam chúng tôi, họ làm thêm thử nghiệm về phản ứng của thần kinh. Chức năng vận động của tôi vẫn tốt. Riêng cảm giác tê và nặng nề thì không thể giải thích.

Sau hai tiếng trong phòng cấp cứu, mọi kết quả xét nghiệm đều ổn định, ngoại trừ đôi chân hơi ... bất thường, tôi được xuất viện kèm theo lời căn dặn nếu triệu chứng của chân không thuyên giảm, tôi nên gặp bác sĩ thần kinh để được tiếp tục theo dõi.

*4 tháng sau*

Có lẽ nhờ “nước biển”, cơ thể tôi khỏe hẳn lên. Lồng ngực nhẹ nhàng hơn, thở dễ hơn nhưng ho vẫn như thế.

*5 tháng Sáu*

Tôi mệt trở lại. Lồng ngực nặng và hơi thở ngắn, tuy không trầm trọng như hôm vô cấp cứu.

**Từ ngày đó trở đi, mọi triệu chứng thuyên giảm từ từ.** Cô Yén, y tá của CDC chuyên về tracing, dò tìm sự lan truyền của dịch bệnh, gọi đến tôi. Cô hỏi sinh hoạt của tôi, bắt đầu từ 7 ngày trước khi đi test, cho đến 4 ngày quan trọng nhất là 4 ngày trước khi làm test. Cô hỏi thăm từng ngày tôi đã đi những đâu, đặc biệt là những nơi công cộng, gặp những ai v...v... Cô rất niềm nở và dễ thương, giải thích kỹ những gì tôi thắc mắc. Tôi giật mình vì đúng 7 ngày trước khi làm test, tôi có xuống downtown Salt Lake, một trong 2 điểm nóng về dịch bệnh của Salt Lake County, **la cà gần 2 tiếng trong một khu chợ**. Dĩ nhiên, trong chợ, khách hàng thì người đeo mask ít hơn người không đeo. Nhưng cũng không hẳn từ ngôi chợ đó. Làm sao chắc chắn được “chàng trai 19” từ đâu nhảy xổ ra???

Khi thấy mẹ bị dương tính, con trai tôi vội xin được xét nghiệm vì e ngại cháu là tác nhân mang bệnh về cho mẹ. Cháu gọi đến 3 clinics nhưng đều bị từ chối với lý do tuy ở chung nhà nhưng không có “any symptoms” thì không phải test. Chỉ cần giữ social distancing và đeo mask. Đến chỗ thứ 4, cháu nói dối là bị ho nên được hẹn cho thử ngay. Kết quả negative. Nhà tôi cũng không có bất kỳ triệu chứng nào mặc dầu anh đã trải qua ung thư ruột và thêm một số bệnh nền của tuổi... già.

Qua kinh nghiệm bản thân, tôi chỉ muốn chia sẻ với mọi người một điều quan trọng: Đừng hoảng loạn khi biết mình bị nhiễm Coronavirus. Vì đây là loại vi khuẩn biến chủng mới, lây lan và tấn công rất nhanh, chưa có thuốc chủng ngừa cũng như thuốc điều trị chính thức tại nhà, Bác sĩ chỉ có lời khuyên duy nhất là uống nước nhiều, nghỉ ngơi và cần thì đi **CẤP CỨU**.

Vâng, **CẤP CỨU** là điều quan trọng nhất vì chính bạn hiểu rõ cơ thể mình hơn ai hết. Tiến trình của Covid-19 không chậm rãi mà tấn công rất nhanh vào phổi. Đó là lý do Bạn phải là người quyết định và quyết định kịp thời, nên nhập viện lúc nào, đừng để quá trễ. Trong trường hợp nhẹ, “nước biển” giúp Bạn khá tốt trong việc tăng thêm sức lực giữa lúc... ngặt nghèo. Dẫu sao, dù phải vô cấp cứu 2 lần, tôi vẫn biết tôi rất may mắn vì đã bị nhiễm... nhẹ.

Theo CDC Utah, một người bị dương tính COVID-19 **sau 3 tuần lễ mà còn... sống thì coi như đã khỏi, không cần test lại**. Tôi đã “sống” qua tuần thứ năm, kể từ ngày biết mình dương tính. Tuy nhiên, di chứng của nó thì không rõ bao giờ sẽ chấm dứt. Hơi thở tôi vẫn còn yếu và ngắn, không thể hít thở bình thường như trước. Lồng ngực vẫn rèm rèm đau. Có phải phổi tôi đã bị tổn thương và chưa hồi phục như nhiều nạn nhân của Covid-19 đã trải qua, kể nặng, người nhẹ?

Tuy thế, tôi không có điều gì để phàn nàn vì tôi biết, tôi vẫn là một nạn nhân **MAY MẮN** của COVID-19. Như thế đủ rồi ! Xin đừng yêu tôi, **CHÀNG 19**.

**Nguyen**