

# Cố vấn về việc Tiếp xúc Gần gũi với COVID-19 dành cho Nhân viên ngoài ngành Y tế



Việc tìm kiếm người đã tiếp xúc với bệnh nhân tại nơi làm việc của quý vị cho thấy đã có khả năng là nhân viên đã tiếp xúc với người được xác nhận bị nhiễm COVID-19. **Quý vị được xác định là đã tiếp xúc gần gũi với người có xét nghiệm dương tính với COVID-19 và quý vị có thể đã tiếp xúc với siêu vi khuẩn.** Theo Trung tâm Kiểm soát và Phòng ngừa Dịch bệnh (CDC), siêu vi khuẩn lây lan chính là giữa những người tiếp xúc gần gũi với nhau (cách nhau dưới 6 feet trong 15 phút hoặc lâu hơn) qua các giọt dịch từ đường hô hấp khi người bệnh ho hoặc hắt hơi.

Khi biết là có thể đã có tiếp xúc với người nhiễm bệnh thì có thể khiến quý vị khó chịu, nhưng tiếp xúc với ai đó có COVID-19 không nhất thiết có nghĩa là quý vị sẽ bị nhiễm COVID-19 hoặc bị bệnh nặng. Hầu hết những người nhiễm COVID-19 đều bị bệnh nhẹ và có thể hồi phục tại nhà. Một số người nhiễm bệnh có thể không có triệu chứng. Đó là lý do tại sao chủ nhân cơ sở làm việc của quý vị hợp tác chặt chẽ với Sở Y Tế Công Cộng Hạt Santa Clara để áp dụng các biện pháp nhằm ngăn ngừa lây nhiễm thêm.

Vui lòng xem các hướng dẫn dưới đây về việc cách ly, không đi làm, chăm sóc lâm sàng và xét nghiệm.

## Xét nghiệm và Cách ly/Cô lập

Là một người đã tiếp xúc gần gũi với ai đó được xác nhận là có COVID-19, quý vị sẽ được yêu cầu **tự cách ly tại nhà** và **đi xét nghiệm** theo hướng dẫn bên dưới. Tuy nhiên, nếu quý vị đã được chủng ngừa đầy đủ, quý vị *có thể không cần phải cách ly* nếu quý vị đáp ứng các điều kiện cụ thể. Hãy xem [sccstayhome.org](https://www.sccstayhome.org) để biết thêm chi tiết.

Nếu quý vị chưa được chủng ngừa đầy đủ, quý vị phải ở nhà, ngay cả khi quý vị có xét nghiệm âm tính, vì quý vị có thể mất đến 14 ngày để bị lây nhiễm COVID-19.

Nếu quý vị **KHÔNG** có các triệu chứng COVID-19:

- Hãy đi xét nghiệm khoảng **6 ngày** sau lần tiếp xúc cuối cùng với người bị nhiễm.
- Nếu quý vị đã được xét nghiệm trước đó, hãy đi xét nghiệm lại sau 10 ngày cách ly và theo dõi các triệu chứng của quý vị trong 14 ngày.

Nếu quý vị có hoặc bắt đầu có các triệu chứng COVID-19 (cho dù quý vị đã được chủng ngừa đầy đủ hay không):

- Hãy đi xét nghiệm ngay lập tức và tách riêng với người sống cùng nhà càng nhiều càng tốt.
  - Nếu kết quả xét nghiệm của quý vị là **âm tính**, quý vị phải cách ly ở nhà cho đến khi ít nhất 10 ngày trôi qua kể từ khi các triệu chứng của quý vị bắt đầu VÀ sau ít nhất 24 giờ không còn bị sốt (mà không dùng thuốc hạ sốt) và các triệu chứng khác đã thuyên giảm.
  - Nếu xét nghiệm của quý vị là **âm tính** và quý vị đã được xét nghiệm **sớm hơn hơn 6 ngày** từ lần tiếp xúc cuối cùng của quý vị với người bị nhiễm, quý vị phải **cách ly tại nhà đủ 10 ngày** và **đi xét nghiệm lại** trước khi kết thúc giai đoạn cách ly 10 ngày của quý vị.
  - Nếu kết quả xét nghiệm của quý vị là **âm tính**, và việc xét nghiệm đã được thực hiện **hơn 6 ngày** từ lần tiếp xúc cuối cùng của quý vị với người bị nhiễm, **quý vị sẽ không cần đi xét nghiệm thêm**, nhưng quý vị vẫn phải **cách ly tại nhà đủ 10 ngày**.

Nếu quý vị bắt đầu có các triệu chứng COVID-19 (sốt, ho, khó thở, ớn lạnh, đổ mồ hôi trộm, đau họng, buồn nôn, nôn mửa, tiêu chảy, mệt mỏi, đau nhức cơ bắp hoặc cơ thể, nhức đầu, lú lẫn hoặc mất vị giác/khứu giác), hãy liên lạc với bác sĩ của quý vị ngay lập tức. Nếu không có bác sĩ, quý vị có thể liên lạc với Santa Clara Valley Medical Center, Đường dây Valley Connections Line ở số 1-888-334-1000 và yêu cầu nói chuyện với một y tá cố vấn cho tình trạng sức khỏe.

## Không đến nơi làm việc

Quý vị không được phép đến nơi làm việc trong thời gian cách ly nhưng có thể làm việc từ xa. Sau khi đã đáp ứng các yêu cầu về xét nghiệm và thời gian cách ly ở trên, quý vị có thể quay lại nơi làm việc kết hợp với các đề nghị của chủ sở hữu cụ thể với công việc của quý vị.

Để biết thêm thông tin về COVID-19, vui lòng vào trang mạng của chúng tôi tại [www.sccgov.org/covid19](https://www.sccgov.org/covid19). Cảm ơn quý vị đã đóng góp trong việc ngăn chặn sự lây lan của siêu vi khuẩn và giữ cho cộng đồng của chúng ta được khỏe mạnh.