

# Nguyên tắc Cô lập & Cách ly Tại nhà

## Các bước cô lập và cách ly cho mọi người trước và sau khi có kết quả xét nghiệm chẩn đoán COVID-19

Có một số lý do tại sao quý vị có thể cần phải đi xét nghiệm COVID-19: (1) vì quý vị có các triệu chứng cho thấy có thể bị nhiễm bệnh, (2) vì quý vị đã tiếp xúc gần gũi với người bị nhiễm COVID-19, hoặc (3) bởi vì quý vị có việc làm đã đề nghị hoặc bắt buộc quý vị đi xét nghiệm. Các hướng dẫn bên dưới sẽ giúp quý vị xác định những gì quý vị nên làm trong khi chờ đợi kết quả xét nghiệm chẩn đoán và những việc cần làm sau khi có kết quả xét nghiệm.

### Quý vị nên làm gì trong khi chờ kết quả xét nghiệm?

(1) Nếu quý vị có bất kỳ triệu chứng COVID-19 nào\*, hãy làm theo Các bước cô lập trong khi quý vị đang chờ đợi kết quả.

\**Các triệu chứng COVID-19 bao gồm:*

Sốt hoặc ớn lạnh	Ho	Thở gấp hoặc khó thở	Đau họng	Đau nhức cơ bắp hoặc cơ thể
Mệt mỏi	Buồn nôn, nôn mửa hoặc tiêu chảy	Nhức đầu	Mất vị giác hoặc khứu giác	

(2) Nếu quý vị không có triệu chứng nhưng đã TIẾP XÚC GẦN GŨI với một người bị nhiễm COVID-19, hãy làm theo Các bước cách ly trong khi chờ đợi kết quả xét nghiệm.

(3) Nếu quý vị không có triệu chứng COVID-19 và không phải là người tiếp xúc gần gũi, chỉ cần chờ kết quả xét nghiệm. Quý vị không cần phải làm theo Các bước Cô lập hoặc Cách ly.

**Người tiếp xúc gần gũi** là người ở trong vòng 6 feet với người người bị nhiễm trong ít nhất 15 phút bắt đầu trong 2 ngày trước khi người bị nhiễm có triệu chứng hoặc xét nghiệm dương tính. Những người đã tiếp xúc gần gũi bao gồm người giao tiếp liên tục trong vòng 15 phút với người bị nhiễm bệnh cũng như những người đã giao tiếp nhiều lần trong thời gian ngắn với người bị nhiễm bệnh. Định nghĩa của sự tiếp xúc gần gũi không phụ thuộc vào việc người tiếp xúc hoặc người bị nhiễm có mang khăn che mặt trong quá trình giao tiếp với nhau hay không.

### Những việc cần làm sau khi quý vị nhận được kết quả xét nghiệm:

Nếu quý vị có kết quả xét nghiệm COVID-19 dương tính, hãy làm theo Các bước cô lập.

Nếu quý vị có kết quả âm tính VÀ:

- Quý vị là người đã tiếp xúc gần gũi với một người dương tính với COVID-19 ⇒ hãy tiếp tục làm theo Các bước cách ly.
- Quý vị có các triệu chứng COVID-19\* nhưng không phải là Người tiếp xúc gần gũi ⇒ làm theo Các bước cô lập cho đến 24 giờ sau khi hết sốt và các triệu chứng khác đã thuyên giảm (trừ khi Sở Y Tế Công Cộng hoặc bác sĩ chỉ định phải ở nhà lâu hơn)
- Quý vị không phải là người tiếp xúc gần gũi và không có triệu chứng COVID-19 ⇒ quý vị có thể tiếp tục các sinh hoạt thường lệ.

### Các hạn chế & thông tin áp dụng cho CẢ việc cô lập và cách ly tại nhà:

#### Tách riêng ra với những người khác:

- Ở nhà ngoại trừ khi phải đi khám bệnh.
- Không sử dụng phương tiện giao thông công cộng.
- Tách biệt bản thân với những người khác
- Không nấu nướng hoặc phục vụ thức ăn cho người khác.
- Hạn chế tiếp xúc với thú nuôi.
- Không cho khách thăm đến nhà
- Đừng đi làm, đi học hoặc đến nơi công cộng

Nếu quý vị không thể đáp ứng các quy định về việc Cô lập hoặc Cách ly, quý vị có thể gọi cho Nhóm hỗ trợ COVID-19 ở số 408-885-3980 để xin được giúp đỡ về chỗ ở, thực phẩm hoặc các nhu cầu khác.

#### Ngăn chặn sự lây lan:

- Mang khẩu trang và che miệng và mũi khi ho và hắt hơi.
- Làm sạch và khử trùng tất cả các bề mặt “thường xuyên được chạm vào” mỗi ngày.
- Rửa tay thường xuyên.
- Không dùng chung các vật dụng

#### Chăm sóc bản thân tại nhà:

- Nghỉ ngơi và uống nhiều nước.
- Đi khám nếu quý vị bắt đầu có các triệu chứng hoặc triệu chứng của quý vị trở nên nặng hơn.
- Đi khám nếu quý vị bị: khó thở, buồn nôn, mất nước hoặc lú lẫn.
- Gọi điện thoại trước khi đến cơ sở y tế, thông báo cho họ biết quý vị đang tự cô lập và lúc nào cũng mang khẩu trang.

Các bước cô lập tại nhà	Các bước cách ly tại nhà
<p>Nếu quý vị đã được chẩn đoán nhiễm COVID-19 <b>hoặc</b> quý vị đang chờ kết quả xét nghiệm COVID-19, quý vị phải tuân theo Các bước Cô lập tại nhà để ngăn ngừa sự lây lan của bệnh.</p> <p><b><u>Ở nhà cho đến khi quý vị hồi phục và không còn lây nhiễm sang người khác</u></b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>Hầu hết những người nhiễm COVID-19 chỉ bị bệnh nhẹ và có thể hồi phục tại nhà.</li> <li>Theo dõi các triệu chứng của quý vị và đi khám nếu các triệu chứng trở thành nghiêm trọng hơn, đặc biệt là nếu quý vị có nhiều rủi ro trở nặng hơn.<sup>1</sup></li> <li>Nếu quý vị có triệu chứng, quý vị có thể ở gần những người khác sau: <ul style="list-style-type: none"> <li><b>Ít nhất 10 ngày</b> kể từ khi các triệu chứng lần đầu tiên xuất hiện, VÀ</li> <li><b>24 giờ</b> không bị sốt (không dùng thuốc hạ sốt), VÀ</li> <li>Các triệu chứng đã thuyên giảm</li> </ul> </li> <li>Nếu quý vị không có triệu chứng, quý vị có thể ở gần những người khác sau: <ul style="list-style-type: none"> <li><b>10 ngày</b> kể từ khi xét nghiệm có kết quả dương tính đầu tiên của quý vị được thực hiện</li> </ul> </li> </ul> <p><b>Lưu ý: Nếu quý vị bị suy giảm hệ miễn dịch hoặc bị bệnh nặng, bác sĩ có thể đề nghị một thời gian cô lập kéo dài hơn.</b></p> <p><b><u>Người tiếp xúc gần gũi với bệnh nhân COVID-19</u></b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>Nếu quý vị được bác sĩ xác nhận hoặc chẩn đoán đã bị nhiễm COVID-19, thì tất cả những người đã tiếp xúc gần gũi với quý vị từ 48 giờ trước khi các triệu chứng của quý vị bắt đầu cho đến khi quý vị tự cách ly cũng nên làm theo Các bước Cách ly tại nhà. Hãy chia sẻ tài liệu này với họ. Đề yêu cầu chúng tôi trợ giúp trong việc thông báo cho Người đã tiếp xúc gần gũi với quý vị mà không tiết lộ danh tính của quý vị với họ, vui lòng gọi 408-970-2870.</li> </ul> <p><b><u>Nếu quý vị không thể tách riêng với người khác thì sao?</u></b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>Những ai tiếp tục tiếp xúc gần gũi với quý vị sẽ cần kéo dài thời kỳ cách ly cho đến 10 ngày kể từ ngày quý vị hoàn thành thời kỳ cô lập của quý vị.</li> </ul>	<p>Nếu quý vị sống cùng một nhà <b>hoặc</b> đã có <b>tiếp xúc gần gũi</b> với người được chẩn đoán nhiễm COVID-19, quý vị sẽ phải làm theo Các bước Cách ly Tại nhà này. Có thể mất đến <b>14 ngày</b> để nhiễm COVID-19. Quý vị phải ở nhà và theo dõi sức khỏe của quý vị trong thời gian này để tránh lây nhiễm sang người khác. Nếu quý vị đã được chùng ngừa đầy đủ, quý vị có thể không cần cách ly nếu quý vị đáp ứng một số điều kiện nhất định. Hãy vào trang <a href="https://www.sccstayhome.org">sccstayhome.org</a> để biết thêm thông tin. Nếu quý vị chưa được chùng ngừa đầy đủ, hãy xem các bước dưới đây.</p> <p><b><u>Ở nhà để xem quý vị có thấy có các triệu chứng hay không</u></b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li><b>Quý vị phải ở nhà, ngay cả khi quý vị có xét nghiệm âm tính, và tiếp tục cách ly đủ 10 ngày.</b></li> <li>Nếu quý vị không có triệu chứng, quý vị có thể kết thúc cách ly sau Ngày 10 nhưng nên tiếp tục theo dõi các triệu chứng trong toàn bộ 14 ngày.</li> <li>Nếu quý vị không thể tránh tiếp xúc gần gũi với người bị COVID-19, quý vị phải tự cách ly <b>đủ 10 ngày sau</b> thời kỳ cô lập của người bị nhiễm. Điều này có thể là cách ly 20 ngày.</li> <li>Nếu quý vị không có triệu chứng, hãy đi xét nghiệm sớm nhất là 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 sớm nhất là 6 ngày sau lần tiếp xúc cuối cùng với người bị nhiễm.</li> </ul> <p><b><u>Nếu quý vị thấy có các triệu chứng thì sao?</u></b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>Nếu quý vị thấy có một triệu chứng COVID-19 nào và là những triệu chứng mới mà quý vị thường không có trong cuộc sống hàng ngày, thì quý vị có thể đã nhiễm COVID-19 và quý vị sẽ phải tuân theo Các bước Cô lập tại nhà (bên trái). Hãy đi xét nghiệm ngay lập tức. <ul style="list-style-type: none"> <li>Nếu là dương tính, hãy tiếp tục làm theo Các bước cô lập tại nhà</li> <li>Nếu là âm tính và quý vị đi xét nghiệm sớm hơn <b>6 ngày</b> sau lần tiếp xúc cuối cùng với bệnh nhân, hãy đi xét nghiệm lại vào cuối thời kỳ cách ly của quý vị.</li> <li>Nếu là âm tính và việc xét nghiệm được thực hiện sau 6 ngày hoặc hơn kể từ lần tiếp xúc cuối cùng với bệnh nhân, thì quý vị không cần xét nghiệm thêm, nhưng quý vị phải cách ly đủ 10 ngày.</li> </ul> </li> </ul> <p><b><u>Những nhóm nào nên tìm kiếm thêm thông tin về thời kỳ cách ly của họ?</u></b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>Một số nhân viên<sup>2</sup> nên tham khảo ý kiến của chủ sở hữu của họ, và người đó có thể liên lạc với Sở Y Tế Công Cộng để được hướng dẫn thêm.</li> </ul>
<p><sup>1</sup>Nếu quý vị từ 60 tuổi trở lên hoặc có các bệnh như bệnh tim, phổi hoặc bệnh thận, tiểu đường, huyết áp cao hoặc hệ miễn dịch suy giảm, quý vị có nhiều rủi ro bị bệnh nặng hơn.</p>	
<p><sup>2</sup>Nhân viên với những lưu ý cách ly đặc biệt: Tham khảo ý kiến của chủ sở hữu nếu quý vị được coi là nhân viên ứng phó đầu tiên hoặc nhân viên y tế và việc tuân thủ hướng dẫn cô lập và cách ly của Sở Y tế Công Cộng sẽ ảnh hưởng đến việc tiếp tục phục vụ trong việc hoạt động hoặc văn phòng của quý vị. Xem <a href="#">Hướng dẫn Cách ly COVID-19 cho Nhân viên Y tế trong Thời gian Thiểu hụt Nhân sự Quan trọng</a>.</p>	