

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 có thể là đã có 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 tiêm ngừa đầy đủ**, quý vị *có thể không* cần phải cách ly nếu quý vị đáp ứng các điều kiện cụ thể nhưng vẫn nên đi xét nghiệm. Hãy xem [sccstayhome.org](https://www.sccstayhome.org) để biết thêm chi tiết.

Nếu quý vị chưa được tiêm 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.

Tất cả những người có tiếp xúc gần gũi và người có các triệu chứng của COVID-19, cho dù đã tiêm ngừa hay chưa:

- Hãy đi xét nghiệm khoảng **5 ngày** sau lần tiếp xúc cuối cùng với người bị nhiễm.
- Cách ly đủ 10 ngày, nếu chưa tiêm ngừa đầy đủ và/hoặc nếu có triệu chứng.
- Theo dõi các triệu chứng trong 14 ngày

Nếu quý vị có hoặc bắt đầu có các triệu chứng COVID-19 (cho dù quý vị đã được tiêm 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 5 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 5 ngày** sau lần tiếp xúc cuối cùng.
 - Nếu kết quả xét nghiệm của quý vị là âm tính, và việc xét nghiệm đã được thực hiện **hơn 5 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**.
- **Ngoại lệ không cần phải cách ly cho người đã nhiễm bệnh trước đây:** Nếu đã từng bị nhiễm COVID trong vòng 90 ngày trước đây và không có triệu chứng, quý vị sẽ không cần phải cách ly. Hãy xem thêm thông tin trên trang mạng tại [đây](#).

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 nếu sở làm cho phép. 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 cơ sở làm 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. 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.