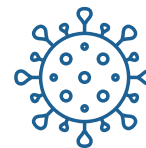


# Hướng Dẫn dành cho Người bị nhiễm COVID-19 và Người có Tiếp Xúc Gần

## Tôi đã có Xét Nghiệm Dương Tính COVID-19 – Tôi Phải Làm Gì? (Hướng Dẫn Cô Lập)



Nếu bị nhiễm COVID-19, **quý vị phải ở nhà cho đến khi khỏe lại và không còn lây bệnh cho người khác.**

Theo dõi kỹ các triệu chứng, nhất là khi quý vị là người [có nhiều rủi ro bị bệnh nặng](#). Ngoài ra, hãy:

- Ở nhà, và tránh xa những người khác
- Ngủ trong phòng riêng
- Sử dụng phòng tắm riêng nếu có thể
- Mang khẩu trang, ngay cả khi ở trong nhà
- Thường xuyên lau chùi sạch sẽ đồ dùng chung
- Nếu quý vị không thể cô lập một cách an toàn ở nhà, gọi 211 để biết thêm thông tin về chỗ ở, thực phẩm, hoặc các dịch vụ hỗ trợ khác.

### Tuân theo Hướng Dẫn để Kết Thúc Cô Lập:

- Nếu có xét nghiệm âm tính<sup>1</sup> vào/sau 5 ngày kể từ ngày bắt đầu có triệu chứng (hoặc 5 ngày kể từ ngày có xét nghiệm dương tính COVID-19 mà không có triệu chứng), quý vị có thể trở lại các hoạt động bình thường sau khi:
  - Đã cô lập đủ ít nhất 5 ngày, VÀ,
  - Quý vị không còn sốt ít nhất 24 giờ, VÀ,
  - Các triệu chứng khác đã thuyên giảm.
- Tiếp tục cô lập ít nhất là 10 ngày **NẾU** quý vị không thể xét nghiệm hoặc chọn không xét nghiệm **HOẶC** các triệu chứng không thuyên giảm.
- Nếu quý vị có hệ miễn dịch suy yếu hơn hoặc có một căn bệnh khác, bác sĩ của quý vị có thể khuyên quý vị cô lập lâu hơn.

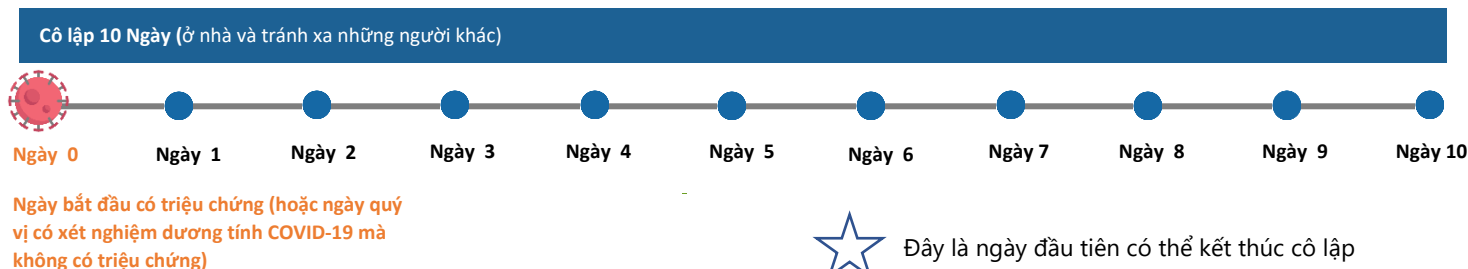
<sup>1</sup>Khi cần xét nghiệm để kết thúc cô lập, quý vị nên dùng xét nghiệm kháng nguyên (hay thường gọi là xét nghiệm nhanh) thay cho loại xét nghiệm PCR.

### Thông Báo cho Người có Tiếp Xúc Gần:

Thông báo cho những người đã có tiếp xúc gần với quý vị biết rằng họ có thể đã có tiếp xúc với COVID-19. Được biết rõ điều này sẽ giúp cho những người có tiếp xúc gần với quý vị đi xét nghiệm, theo dõi triệu chứng, và có thể bảo vệ cho gia đình và những người thân yêu của họ tốt hơn. Hãy xem trang 2 về định nghĩa của **tiếp xúc gần**.



- **Tiếp tục cô lập ít nhất là 10 ngày NẾU quý vị không thể xét nghiệm hoặc chọn không xét nghiệm.**
- **Cho dù xét nghiệm là âm tính hay không, nếu cảm thấy không khỏe hơn, nên tiếp tục cô lập đến hết Ngày 10 VÀ đến khi hết sốt.**



# Tôi được Xác Nhận là Người có Tiếp Xúc Gần với Người bị Nhiễm COVID-19 – Tôi Phải làm gì? (Hướng Dẫn cho Người có Tiếp Xúc Gần)



Bộ Y tế Công cộng California (CDPH) định nghĩa **người có tiếp xúc gần**<sup>2</sup> là người đã thờ chung bầu không khí trong nhà với một người có COVID-19 trong thời gian tổng cộng hơn 15 phút trong thời gian mà bệnh COVID-19 có thể được lây truyền cho người khác<sup>2</sup>. Đó là từ 2 ngày trước khi người nhiễm COVID-19 có các triệu chứng (hoặc 2 ngày trước khi họ có kết quả dương tính, nếu họ chưa từng có triệu chứng) cho đến khi kết thúc việc cách ly. Tìm hiểu thêm [ở đây](#).

<sup>2</sup>Đối với các không gian rộng hơn 400.000 feet khối, hãy tham khảo [Định nghĩa tiếp xúc gần của CDPH đối với các không gian rộng lớn](#).

Nếu quý vị là người có tiếp xúc gần với người bị nhiễm COVID-19, hãy:

- **Xét nghiệm trong vòng 3-5 ngày sau lần tiếp xúc cuối cùng**<sup>3</sup>.
- Nếu có triệu chứng, xét nghiệm và ở nhà, VÀ
- Nếu kết quả xét nghiệm là dương tính, tuân theo các hướng dẫn cô lập.
- Nên mang khẩu trang vừa khít khi ở xung quanh những người khác tổng cộng 10 ngày.
- Hãy đi tiêm ngừa hoặc tiêm liều hỗ trợ nếu vẫn chưa đi (nếu quý vị không có các triệu chứng, hãy mang khẩu trang, và tuân thủ các hướng dẫn xét nghiệm).

<sup>3</sup>Nếu quý vị xét nghiệm âm tính với xét nghiệm kháng nguyên, [xét nghiệm lại](#) có thể được khuyến khích trong vòng 48 giờ sau đó để tránh có thể có các kết quả âm tính sai.

## Tôi có Triệu Chứng COVID-19 – Tôi phải làm gì?



Nếu có triệu chứng COVID-19, **quý vị nên lấy xét nghiệm ngay lập tức**. Trong khi chờ kết quả xét nghiệm COVID-19, **quý vị phải ở nhà**, cho đến khi khỏe lại và không còn lây bệnh cho người khác. Theo dõi kỹ các triệu chứng và đi khám nếu bệnh trở nặng, nhất là khi quý vị là người có nhiều rủi ro bị bệnh nặng. Ngoài ra, hãy:

- Ở nhà, và tránh xa những người khác
- Ngủ trong phòng riêng
- Sử dụng phòng tắm riêng nếu có thể
- Mang khẩu trang, ngay cả khi ở trong nhà
- Thường xuyên lau chùi sạch sẽ đồ dùng chung

Nếu quý vị có xét nghiệm dương tính COVID-19, hãy tuân theo các bước cô lập trên trang số 1. Nếu quý vị có xét nghiệm âm tính COVID-19, quý vị có thể trở lại các sinh hoạt bình thường một khi quý vị không còn sốt ít nhất 24 giờ và các triệu chứng khác đã thuyên giảm. Nên tiếp tục cô lập và xét nghiệm lại trong vòng 1-2 ngày nếu quý vị có kết quả âm tính với xét nghiệm kháng nguyên, nhất là khi xét nghiệm đầu tiên được lấy trong 1-2 ngày đầu có triệu chứng. Nếu bắt đầu có triệu chứng, hãy cô lập và đi xét nghiệm lại.

## Tôi có Cần Xét nghiệm COVID-19?

**Quý vị cần xét nghiệm COVID-19 nếu:**

- (1) Có triệu chứng COVID-19; HOẶC
- (2) Có tiếp xúc gần với người bị nhiễm COVID-19; HOẶC
- (3) Quý vị đang ở trong một công việc hoặc trong tình huống được giới thiệu hoặc yêu cầu đi xét nghiệm.

**Cần làm gì trong khi chờ kết quả xét nghiệm:**

- (1) Nếu có triệu chứng COVID-19, hãy tuân theo các bước khi có triệu chứng nêu ở trên.
- (2) Nếu không có triệu chứng COVID-19, cho dù có phải là người có tiếp xúc gần hay không, quý vị không cần thực hiện các bước cô lập trong khi chờ kết quả xét nghiệm.



**Để tìm địa điểm xét nghiệm COVID-19 gần nhà, hãy vào trang [SCCFreeTest.org/vi](https://SCCFreeTest.org/vi).**

**Để biết thêm thông tin về hỗ trợ tài chính, nhà ở, thực phẩm, hoặc các dịch vụ hỗ trợ khác, hãy gọi 211.**

Các hướng dẫn trên đây dành cho **công chúng**. Một số địa điểm, chẳng hạn như trường học, các cơ sở chăm sóc y tế, chỗ ở tạm trú, và nhà tù, có những hướng dẫn khác. Tại nơi làm việc, các chủ cơ sở phải tuân thủ các quy định của [Cal/OSHA](#). Để biết thêm thông tin, hãy vào trang [SCCStayHome.org](https://SCCStayHome.org).