

COVID-19: Nguyên tắc Cô lập & Cách ly Tại nhà

Quý vị có thể cần đi xét nghiệm COVID-19 vì:

- (1) quý vị có các triệu chứng của bệnh COVID-19,
- (2) quý vị là **Người có tiếp xúc gần gũi** với người bị nhiễm COVID-19 hoặc
- (3) quý vị đang có công việc hoặc ở trong tình huống cần được đi xét nghiệm.

Người có tiếp xúc gần gũi: là người từng ở trong khoảng cách 6 feet với người bị nhiễm COVID-19 trong thời gian ít nhất 15 phút trong thời kỳ bệnh COVID-19 có thể được truyền sang người khác. Thời kỳ này được tính từ 48 giờ **trước khi** người bị nhiễm COVID-19 có các triệu chứng hoặc nhận được xét nghiệm dương tính lần đầu **cho đến** 10 ngày sau. Hãy tìm hiểu thêm [ở đây](#).

Những việc cần làm trong khi chờ kết quả xét nghiệm:

- (1) Nếu quý vị có các triệu chứng COVID-19, **hãy thực hiện Các Bước Cô Lập** trên trang kế tiếp.
- (2) Nếu quý vị **không** có các triệu chứng COVID-19 nhưng là Người có tiếp xúc gần gũi và:
 - (a) **chưa được tiêm ngừa**, hãy tìm kế hoạch cách ly phù hợp với tình huống của quý vị trong bảng dưới đây, và **thực hiện Các Bước Cách Ly** trên trang kế tiếp.
 - (b) **đã được tiêm ngừa đầy đủ**, quý vị không cần phải thực hiện Các Bước Cô Lập hoặc Cách Ly trong khi chờ kết quả xét nghiệm.
- (3) Nếu quý vị **không** có các triệu chứng COVID-19 VÀ **không phải** là Người có tiếp xúc gần gũi, quý vị không cần phải thực hiện Các Bước Cô Lập hoặc Cách Ly trong khi chờ kết quả xét nghiệm.

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

- (1) Nếu quý vị có kết quả xét nghiệm COVID-19 **dương tính**, hãy thực hiện **Các Bước Cô Lập** trên trang kế tiếp.
- (2) Nếu quý vị có xét nghiệm **âm tính hoặc không đi xét nghiệm** nhưng cần cách ly như nêu trên, hãy tìm kế hoạch cách ly phù hợp với tình huống của quý vị trong bảng dưới đây và **thực hiện Thủ Tục Cách Ly** trên trang kế tiếp.

Hướng dẫn cách ly do COVID-19^{1,2}

Có triệu chứng giống COVID?	Có tiếp xúc gần gũi?	Đã tiêm ngừa ^{3,4} ?	Những điều nên làm
CÓ	KHÔNG	CÓ hoặc KHÔNG	<ul style="list-style-type: none">• Nếu xét nghiệm âm tính: Ở nhà cho đến khi các triệu chứng bắt đầu cải thiện VÀ quý vị đã hết sốt được 24 giờ hoặc hơn.
CÓ	CÓ	KHÔNG	<ul style="list-style-type: none">• Có xét nghiệm: Có thể ngưng cách ly sớm nếu quý vị đi xét nghiệm vào hoặc sau Ngày thứ 5 kể từ lần tiếp xúc cuối cùng, VÀ kết quả xét nghiệm là âm tính. Ở nhà đến hết Ngày thứ 7 kể từ lần tiếp xúc cuối cùng VÀ khi các triệu chứng đã cải thiện VÀ đã hết sốt được ít nhất 24 giờ - ngay cả khi tổng thời gian là hơn 7 ngày.• Không có xét nghiệm: Ở nhà cho đến hết ngày thứ 10 kể từ lần tiếp xúc cuối cùng VÀ khi các triệu chứng đã cải thiện VÀ đã hết sốt được ít nhất 24 giờ - ngay cả khi tổng số thời gian là hơn 10 ngày.
KHÔNG	CÓ	KHÔNG	<ul style="list-style-type: none">• Có xét nghiệm: Ở nhà cho đến hết Ngày thứ 7 nếu mẫu xét nghiệm được thu thập vào hoặc sau Ngày thứ 5, kể từ lần tiếp xúc cuối cùng là âm tính.• Không có xét nghiệm: Ở nhà cho đến hết Ngày thứ 10 kể từ lần tiếp xúc cuối cùng.• Đã từng nhiễm COVID: Nếu quý vị đã từng nhiễm COVID-19 trong 90 ngày qua và không có triệu chứng gì mới kể từ lần tiếp xúc này, quý vị không cần phải tách mình khỏi những người khác.
CÓ	CÓ	CÓ	<ul style="list-style-type: none">• Có xét nghiệm: Quý vị trở lại các hoạt động bình thường ngay lập tức nếu kết quả xét nghiệm là âm tính VÀ đã hết sốt được ít nhất 24 giờ VÀ các triệu chứng khác bắt đầu cải thiện.• Không có xét nghiệm: Ở nhà cho đến hết ngày thứ 10 kể từ lần tiếp xúc cuối cùng VÀ khi các triệu chứng bắt đầu cải thiện VÀ đã hết sốt được ít nhất 24 giờ - ngay cả khi tổng số thời gian là hơn 10 ngày.
KHÔNG	CÓ	CÓ	<ul style="list-style-type: none">• Hãy đi xét nghiệm ngay lập tức và thêm một lần nữa vào hoặc sau Ngày thứ 5 kể từ lần tiếp xúc cuối cùng. Nói chung, không cần phải ở nhà nếu đã được tiêm ngừa đầy đủ VÀ không có các triệu chứng COVID-19 VÀ không phải là bệnh nhân hoặc cư dân sống trong môi trường chăm sóc sức khỏe.

Cách Ly Được Điều chỉnh dành cho Học sinh lớp TK - lớp 12: Nếu tiếp xúc xảy ra trong trường học TK-12 và mọi người đều mang khẩu trang, học sinh có thể ở lại trường học thực hiện cách ly được điều chỉnh. Hãy làm theo các hướng dẫn của nhà trường về việc xét nghiệm và các yêu cầu khác.

¹ Nhân viên có tình huống cách ly đặc biệt: Nếu quý vị là nhân viên cấp cứu tuyến đầu hoặc nhân viên y tế, hãy nói chuyện với chủ nhân sở làm của quý vị. Nếu có tình trạng thiếu nhân viên nghiêm trọng, chủ nhân sở làm có thể thực hiện các đề nghị [ở đây](#).

² Một số cơ sở chăm sóc sức khỏe và tập thể/tổ chức phi chăm sóc sức khỏe, bao gồm nhà tù và nhà tạm trú, có thể có các yêu cầu nghiêm ngặt hơn. Xin vui lòng liên lạc với Sở Y tế Công cộng Hạt Santa Clara nếu có thắc mắc về hướng dẫn áp dụng riêng cho cơ sở của bạn.

³ Nhân viên y tế đã được tiêm ngừa đầy đủ mà có tiếp xúc với một trường hợp nhiễm COVID-19 sẽ không cần phải cách ly ngoài giờ làm việc nếu họ đáp ứng các điều kiện trên. Họ vẫn nên đi xét nghiệm COVID-19 **ngay lập tức và thêm một lần vào hoặc sau Ngày thứ 5** kể từ lần tiếp xúc cuối cùng với một trường hợp nhiễm. Để biết thêm thông tin, hãy xem phần [Quản lý việc tiếp xúc giữa các nhân viên y tế](#).

⁴ Bệnh nhân và cư dân sống trong môi trường chăm sóc sức khỏe nên tuân theo [Hướng dẫn cách ly của CDPH cho các cơ sở chăm sóc sức khỏe](#) nếu có tiếp xúc với người bị nhiễm hoặc có thể bị nhiễm COVID-19.

Thủ Tục Cô Lập

1 **Cô lập** - Nếu bị nhiễm COVID-19

hoặc có **triệu chứng** và đang chờ kết quả xét nghiệm COVID-19, quý vị phải **ở nhà cho đến khi quý vị khỏe hơn và không thể lây bệnh cho người khác.**

Theo dõi các triệu chứng và đi khám bệnh nếu quý vị thấy bệnh nặng hơn, đặc biệt khi quý vị có **hiều rủi ro mắc bệnh nghiêm trọng hơn.**



2 Tuân theo **Hướng dẫn của Quận Hạt** về việc cô lập:

A. **Nếu có triệu chứng**, quý vị có thể tiếp xúc gần những người khác sau khi:

- **Ít nhất 10 ngày đã qua** từ khi các triệu chứng xuất hiện lần đầu, VÀ,
- **Ít nhất 24 giờ đã qua** không còn sốt (không dùng thuốc hạ sốt), VÀ,
- Các triệu chứng khác đã cải thiện, tùy theo điều nào xảy ra sau.

B. **Nếu không có triệu chứng**, quý vị có thể ở gần những người khác sau 10 ngày từ khi mẫu xét nghiệm dương tính đầu tiên của quý vị được thu thập.

C. Nếu quý vị có hệ thống miễn dịch yếu hoặc bị bệnh khác, bác sĩ có thể yêu cầu quý vị ô lập lâu hơn.

3 Báo tin cho **Người có tiếp xúc gần gũi** - Những người đã có tiếp xúc gần gũi với quý vị nên **tuân theo Thủ Tục Cách Ly**. Hãy chia sẻ tài liệu này với họ.

Đề được giúp báo tin cho Người có tiếp xúc gần gũi với quý vị, hãy gọi 408-970-2870.

Thủ Tục Cách Ly

1 **Cách ly** - Ở nhà và tách biệt với những người khác **ngay lập tức.**

A. Hỏi chủ nhân sở làm của quý vị³ để xem quý vị có cần làm theo các bước khác hay không. Chủ nhân sở làm có thể liên lạc với Sở Y tế Công cộng để được giúp đỡ.

B. Làm theo hướng dẫn cách ly phù hợp với tình huống của quý vị (*xem tất cả các hướng dẫn cách ly trên trang 1*). Nói chung, quý vị không cần phải cách ly nếu quý vị đã được **tiêm ngừa đầy đủ.**



2 **Đi xét nghiệm:**

A. Quý vị có liên tục **có tiếp xúc gần gũi** với người nhiễm COVID-19 không (chẳng hạn như người đó sống trong nhà của quý vị)?

- **Nếu KHÔNG**, quý vị nên đi xét nghiệm ngay VÀ thêm một lần nữa vào hoặc sau Ngày thứ 5 kể từ lần cuối cùng quý vị có tiếp xúc với người bị nhiễm, **ngay cả khi quý vị đã được tiêm ngừa.**

- **Nếu CÓ**, cách ly thêm 10 ngày sau khi người nhiễm COVID-19 ngừng cô lập. Hãy xét nghiệm 3 lần:

1) ngay lập tức VÀ

2) 1 ngày sau khi người bị nhiễm đã ngừng cô lập VÀ

3) 5 ngày sau khi người bị nhiễm ngừng cô lập.

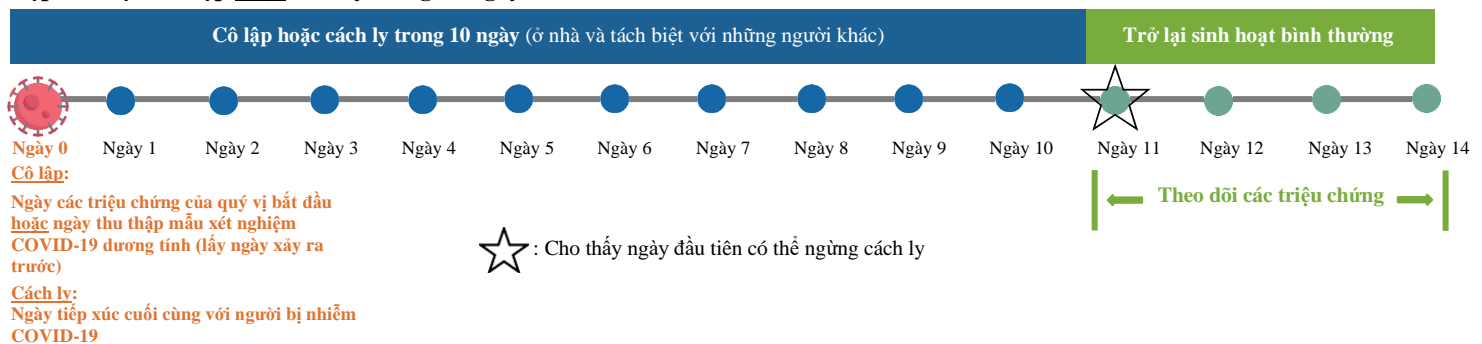
Nếu cả 3 lần xét nghiệm đều là âm tính, việc cách ly của quý vị có thể kết thúc sau 7 ngày kể từ khi người bị COVID-19 ngừng cô lập.

B. Nếu bất kỳ kết quả xét nghiệm nào là **dương tính**, hãy thực hiện **Các bước cô lập**.

C. Nếu quý vị bắt đầu có các triệu chứng COVID-19 trong thời gian cách ly, hãy đi xét nghiệm lại ngay lập tức.

3 **Quan sát** xem quý vị có bị các triệu chứng COVID-19 không trong 14 ngày. Nếu quý vị bắt đầu thấy bệnh, **hãy thực hiện Thủ Tục Cô Lập** và đi xét nghiệm ngay lập tức.

Lập kế hoạch cô lập **hoặc** cách ly trong 10 ngày



Lập kế hoạch cách ly trong 7 ngày (đối với những người cảm thấy khỏe và có kết quả xét nghiệm âm tính vào hoặc sau Ngày thứ 5)

