



## Hướng dẫn Cách ly và Cách ly Kiểm dịch Tại Nhà cho những Người bị Nhiễm Coronavirus-2019 (COVID-19) và những Người trong Gia đình hoặc những Người Tiếp xúc Gần của họ

- 1) Nếu quý vị có xác nhận qua xét nghiệm hoặc chẩn đoán của bác sĩ là mắc COVID-19, quý vị phải tuân theo Sắc Lệnh Cách ly của Viên chức Y tế tại <http://www.acphd.org/2019-ncov/resources/quarantine-and-isolation>
- 2) Nếu quý vị là người trong gia đình hoặc người tiếp xúc gần với người mắc COVID-19, quý vị phải tuân theo Sắc Lệnh Cách ly Kiểm dịch của Viên chức Y tế tại <http://www.acphd.org/2019-ncov/resources/quarantine-and-isolation>
- 3) Đối với các nhân viên và nhân sự y tế không có triệu chứng được xét nghiệm theo chương trình xét nghiệm thường quy nơi làm việc, không cần phải cách ly khi đợi kết quả xét nghiệm. Tuy nhiên, bắt buộc phải cách ly đối với bất kỳ kết quả dương tính nào và đối với bất kỳ ai được xét nghiệm do nghi ngờ có các triệu chứng của COVID-19.

### Hướng dẫn Cách ly Tại Nhà

### Hướng dẫn Cách ly Kiểm dịch Tại Nhà

Nếu quý vị đã được chẩn đoán mắc COVID-19, quý vị phải thực hiện theo các bước Cách ly Tại nhà sau đây để phòng ngừa sự lây lan của dịch bệnh. Nếu quý vị xét nghiệm dương tính, chúng tôi, sở y tế địa phương của quý vị, sẽ gọi điện cho quý vị để xem tình hình của quý vị và thực hiện tìm kiếm người tiếp xúc. Nếu quý vị được xét nghiệm vì quý vị nghi ngờ có các triệu chứng của COVID-19 và đang đợi kết quả xét nghiệm, hãy làm theo hướng dẫn Cách ly sau cho đến khi có kết quả.

Nếu quý vị sống trong cùng một gia đình HOẶC có tiếp xúc gần với ai đó được chẩn đoán mắc COVID-19 (bao gồm cả người tiếp xúc từ 48 giờ trước khi họ gặp bất kỳ triệu chứng nào cho đến khi họ tự cách ly), quý vị phải thực hiện theo các bước Cách ly Kiểm dịch Tại nhà sau đây. Có thể mất 2-14 ngày để biểu hiện các triệu chứng, vì vậy quý vị có thể không biết đến tận 14 ngày liệu quý vị có bị nhiễm bệnh hay không. Điều quan trọng là ở nhà và theo dõi sức khỏe của chính quý vị trong thời gian này để phòng ngừa lây nhiễm có thể xảy ra cho bất kỳ ai khác.

#### Ở nhà cho đến khi quý vị hồi phục

- Hầu hết những người mắc COVID-19 sẽ chỉ bị bệnh nhẹ và có thể khỏe hơn nếu được chăm sóc tại nhà đúng cách mà không cần phải gặp nhà cung cấp dịch vụ y tế. Nếu quý vị từ 65 tuổi trở lên, đang mang thai, hoặc có các bệnh như bệnh tim, hen suyễn, bệnh phổi, tiểu đường, bệnh thận, hoặc hệ miễn dịch yếu, thì quý vị có nguy cơ mắc bệnh nghiêm trọng hoặc biến chứng cao hơn.
- Không đến chỗ làm, trường học, hoặc các khu vực công cộng.
- Ở nhà ít nhất 10 ngày sau khi quý vị bắt đầu bị bệnh VÀ ít nhất 1 ngày sau khi quý vị hồi phục. Hồi phục có nghĩa là quý vị hết sốt trong 24 giờ mà không sử dụng thuốc hạ sốt (ví dụ Tylenol®) và các triệu chứng của quý vị (ví dụ: ho, thở gấp, v.v) đã được cải thiện.
- Nếu quý vị không biểu hiện bệnh nhưng nhiễm COVID-19, hãy ở nhà ít nhất 10 ngày sau ngày xét nghiệm.
- Những người ở trong nhà, các bạn tình và những người chăm sóc của quý vị được coi là những "người tiếp xúc gần" và cần tuân theo Hướng dẫn Cách ly Kiểm dịch Tại Nhà. Bao gồm những người tiếp xúc gần với quý vị từ 48 giờ trước khi các triệu chứng của quý vị xuất hiện cho đến khi quý vị tự cách ly. Hãy chia sẻ tài liệu này với họ.

#### Điều gì xảy ra nếu quý vị không thể tách mình khỏi những người khác?

- Bất cứ ai tiếp tục tiếp xúc gần với quý vị sẽ cần bắt đầu một chu kỳ cách ly kiểm dịch mới trong vòng 15 ngày kể từ ngày cuối cùng họ tiếp xúc gần với quý vị, hoặc kể từ ngày quý vị hết cách ly.

#### Ở nhà để xem liệu quý vị có gặp các triệu chứng hay không

- Ngày cách ly kiểm dịch cuối cùng của quý vị là 15 ngày kể từ lần cuối quý vị tiếp xúc gần với người mắc COVID-19. Nếu quý vị tiếp tục tiếp xúc gần, thời gian cách ly 15 ngày sẽ phải bắt đầu lại từ đầu.
  - Tiếp xúc gần có nghĩa là quý vị đã ở trong vòng 6 feet với người mắc COVID-19 trong hơn 15 phút hoặc chạm vào dịch cơ thể hoặc dịch tiết mà không sử dụng các biện pháp phòng ngừa thích hợp.
  - Nếu quý vị không thể tránh tiếp xúc gần, quý vị phải tiếp tục cách ly kiểm dịch đến hết 15 ngày kể từ khi người mắc COVID-19 hoàn thành thời gian cách ly của họ. Tức là tổng cộng có khả năng ít nhất là 24 ngày.

#### Quý vị có nên làm xét nghiệm không?

- Nếu quý vị có thể tiếp cận xét nghiệm một cách an toàn, chúng tôi khuyến nghị nên làm xét nghiệm cho những người tiếp xúc. Xin lưu ý, một kết quả xét nghiệm âm tính trong khoảng thời gian 14 ngày không đồng nghĩa với việc quý vị không thể dương tính sau đó. Quý vị phải cách ly kiểm dịch ở nhà trong cả khoảng thời gian 14 ngày đó.

#### Còn nếu quý vị có các triệu chứng thì sao?

- Các triệu chứng của COVID-19 bao gồm ho, thở gấp hoặc khó thở, sốt, ớn lạnh, run người kèm ớn lạnh lặp lại, đau cơ, đau đầu, đau họng hoặc mất vị giác hay khứu giác.
- Nếu quý vị có các triệu chứng, quý vị có thể mắc COVID-19 và quý vị nên làm theo Hướng dẫn Cách ly Tại Nhà.
- Theo dõi các triệu chứng của quý vị chặt chẽ và liên lạc với nhân viên y tế để được chăm sóc nếu các triệu chứng trở nên nghiêm trọng. Thêm thông tin ở Trang Tiếp theo

## Các hạn chế và Thông tin Áp dụng cho những Người Cách ly lẫn Cách ly Kiểm dịch Tại Nhà

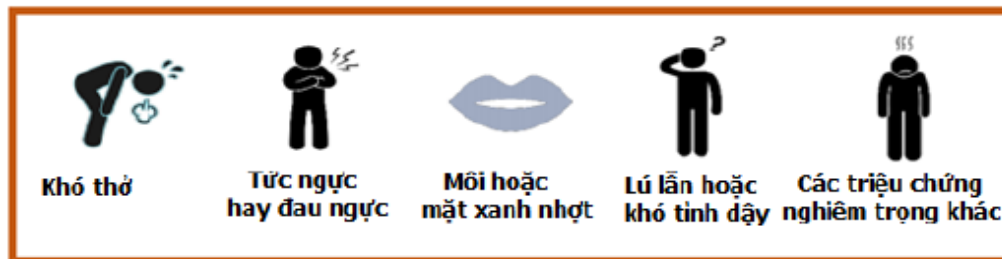
- Hãy ở nhà. Không đến chỗ làm, trường học, hoặc các khu vực công cộng.
- Tách mình khỏi những người khác trong nhà. Ở trong một phòng riêng và tránh xa những người khác trong nhà càng nhiều càng tốt. Điều rất quan trọng là tránh xa những người có nguy cơ mắc bệnh nghiêm trọng cao hơn.
- Sử dụng một phòng tắm riêng, nếu có sẵn.
- Không chuẩn bị hoặc phục vụ thức ăn cho những người khác
- Không cho phép khách vào nhà mình.
- Không sử dụng phương tiện giao thông công cộng, đi xe chung hoặc taxi.

### Phòng ngừa lây lan:

- Che mũi, miệng khi ho và hắt hơi. Che miệng và mũi bằng khăn giấy hoặc hắt hơi vào tay áo chứ không phải vào bàn tay mình -- sau đó vứt khăn giấy vào thùng rác có lót túi và rửa tay ngay lập tức.
- Rửa tay thường xuyên và kỹ bằng xà bông và nước trong ít nhất 20 giây - đặc biệt là sau khi ho, hắt hơi, xì mũi, hoặc sau khi đi vệ sinh. Có thể sử dụng nước rửa tay diệt khuẩn có chứa hàm lượng tối thiểu 62% cồn thay cho xà bông và nước nếu tay không bị bẩn thấy rõ.
- Tránh dùng chung vật dụng trong gia đình. Không dùng chung bát đĩa, tách, dụng cụ ăn uống, khăn lau, đồ trải giường và các vật dụng khác với mọi người trong nhà. Sau khi sử dụng xong những vật dụng này, hãy rửa kỹ bằng xà phòng và nước. Quần áo cần được giặt trong một máy giặt tiêu chuẩn với nước ấm và chất tẩy rửa; có thể thêm thuốc tẩy vào nhưng không cần thiết.
- Vệ sinh và khử trùng tất cả các bề mặt "thường xuyên chạm vào" hàng ngày. Các bề mặt thường xuyên chạm vào bao gồm, ví dụ: bề bếp, mặt bàn, tay nắm cửa, các đồ nội thất, toilet, điện thoại, điều khiển tivi, chìa khóa, bàn phím, bàn, và các bàn nhỏ để cạnh giường. Ngoài ra, hãy làm sạch và khử trùng bất kỳ bề mặt nào có thể có chất dịch cơ thể trên đó. Sử dụng các bình xịt chất tẩy rửa gia dụng và chất khử trùng hoặc khăn lau, theo hướng dẫn trên nhãn sản phẩm.

### Thực hiện chăm sóc tại nhà:

- Nghỉ ngơi, uống nhiều nước, uống acetaminophen (Tylenol®) để hạ sốt và giảm đau.
  - Lưu ý rằng trẻ em dưới 2 tuổi không nên dùng bất kỳ loại thuốc cảm lạnh không kê toa nào mà không hỏi bác sĩ trước.
  - Lưu ý rằng các loại thuốc không "chữa khỏi" COVID-19 và không ngăn quý vị lây lan mầm bệnh.
- Liên lạc với nhân viên y tế để được chăm sóc nếu các triệu chứng của quý vị trở nên tệ hơn, đặc biệt là nếu quý vị có nguy cơ mắc bệnh nghiêm trọng cao hơn.
- **Các triệu chứng cho thấy quý vị nên liên lạc với nhân viên y tế để được chăm sóc bao gồm:**



- Nếu có thể, hãy gọi điện trước khi đến văn phòng bác sĩ hoặc bệnh viện và nói với họ rằng quý vị đang thực hiện Cách ly do COVID-19 để nhân viên y tế chuẩn bị trước khi quý vị đến và bảo vệ những người khác khỏi bị lây nhiễm.
  - Đừng ngồi chờ trong bất kỳ phòng chờ nào và đeo khẩu trang mọi lúc nếu có thể.
  - Nếu gọi 911, quý vị phải thông báo cho người xử lý khẩn cấp và nhân viên cứu thương rằng quý vị đang phải cách ly do COVID-19.
  - **KHÔNG** sử dụng phương tiện giao thông công cộng.

### Sở Y tế Cộng đồng sẽ thông báo cho nơi làm việc của tôi chứ?

Sở Y tế Cộng đồng sẽ không thông báo hoặc tiết lộ bất kỳ thông tin cá nhân nào về quý vị đến nơi làm việc của quý vị trừ khi cần phải làm vậy để bảo vệ sức khỏe của quý vị hoặc sức khỏe của những người khác.

### Cảm ơn quý vị đã hợp tác trong vấn đề sức khỏe cộng đồng quan trọng này.

COVID-19 có thể gây căng thẳng cho mọi người, đây là một số gợi ý để quản lý sức khỏe cảm xúc trong những thời điểm bất ổn:  
<http://www.acphd.org/media/558462/covid19-managing-emotional-health-20200306.pdf>.

Các phiên bản mở rộng của các hướng dẫn này và tất cả các Sắc Lệnh của Viên chức Y tế có sẵn tại:  
<http://www.acphd.org/2019-ncov/resources/quarantine-and-isolation>. Nếu quý vị có thêm thắc mắc, vui lòng truy cập [www.acphd.org](http://www.acphd.org), gọi đến đường dây COVID chung của chúng tôi theo số 510-268-2101 hoặc gửi email cho chúng tôi theo địa chỉ [ncov@acgov.org](mailto:ncov@acgov.org).