



## Hướng Dẫn Cô Lập và Cách Ly cho Người Bị Nhiễm Siêu Vi Corona-2019 và Người Cùng Gia Hộ hay Người Tiếp Xúc Gần

Cập nhật ngày 10 tháng Chín, 2021

### Sự khác biệt giữa Cô Lập và Cách Ly là gì?

1. CÔ LẬP đòi hỏi người bị bệnh hoặc có kết quả thử nghiệm COVID-19 dương tính mà không có triệu chứng tránh xa những người khác, ngay cả trong nhà mình. Nếu quý vị có xác nhận của phòng lab, hay chẩn đoán của bác sĩ, là bị nhiễm COVID-19, thì phải tuân theo Lệnh Cô Lập của Viên Chức Sức Khỏe, trên mạng lưới: <https://covid-19.acgov.org/isolation-quarantine>.
2. CÁCH LY đòi hỏi người từng tiếp xúc gần với người bị COVID-19 tránh xa những người khác. Nếu quý vị trong cùng gia hộ hoặc tiếp xúc gần người bị COVID-19, thì phải tuân theo Lệnh Cách Ly của Viên Chức Sức Khỏe, trên mạng lưới: <https://covid-19.acgov.org/isolation-quarantine>.
3. Các nhân viên và đội ngũ chăm sóc sức khỏe không có triệu chứng bệnh được thử nghiệm thường xuyên hàng ngày tại nơi làm việc, không phải cô lập trong thời gian đợi kết quả. Tuy nhiên, bắt buộc cô lập cho bất cứ ai có kết quả thử nghiệm dương tính và với bất cứ người nào được thử nghiệm do có các triệu chứng nghi ngờ nhiễm COVID-19 .



## **HƯỚNG DẪN CÔ LẬP TẠI NHÀ**

Nếu được chẩn đoán nhiễm bị COVID-19 thì quý vị phải tuân theo các bước Cô Lập Tại Nhà này để tránh lây lan bệnh. Nếu quý vị có kết quả thử nghiệm dương tính, ban sức khỏe địa phương có thể gọi điện thoại cho quý vị để biết sức khỏe của quý vị và truy tìm người tiếp xúc. Nếu quý vị được thử nghiệm vì có các triệu chứng nghi ngờ nhiễm COVID-19 và đang chờ kết quả, thì cần tuân theo những hướng dẫn để Cô Lập cho tới khi có kết quả thử nghiệm.

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

- Phân đồng những người nhiễm COVID-19 bị bệnh nhẹ và có thể bớt khi được chăm sóc đúng cách tại nhà mà không cần đến gặp bác sĩ chăm sóc sức khỏe. Nếu quý vị từ 65 tuổi trở lên, đang mang thai, hoặc có bệnh trạng y tế như bệnh tim, hen suyễn, phổi, tiểu đường, thận, hoặc hệ miễn dịch bị yếu đi thì quý vị có nguy cơ cao bị bệnh hoặc biến chứng nặng hơn.
- Không đi làm, đi học, hay đi đến những khu vực công cộng.
- **Ở tại nhà cho đến khi quý vị đáp ứng được cả 3 tiêu chuẩn sau đây:**
  - **Ít nhất 10 ngày từ khi xuất hiện những triệu chứng đầu tiên**
  - **Hết sốt trong ít nhất 24 giờ mà không cần dùng thuốc hạ nhiệt (như Tylenol hay ibuprofen)**
  - **Các triệu chứng khác (như ho, thở hổn hển, v.v...) của COVID-19 bớt đi**  
*Chẳng hạn, nếu bắt đầu bị bệnh COVID-19 vào ngày 1 tháng Giêng, thì quý vị sẽ cô lập cho đến hết ngày 11 tháng Giêng, và có thể đi làm hay đi học trở lại vào ngày 12 tháng Giêng khi hết sốt và thấy khỏe hơn.*
- Nếu quý vị không thấy bệnh nhưng có kết quả thử nghiệm dương tính với SARS-CoV-2, siêu vi gây ra COVID-19, thì hãy ở tại nhà ít nhất 10 ngày sau ngày thử nghiệm.
- Những người ở cùng nhà, bạn tình nội gia, và người chăm sóc được xem là “người tiếp xúc gần” và phải tuân theo **Hướng Dẫn Cách Ly Tại Nhà**. Bao gồm cả những người đã tiếp xúc gần với quý vị trong vòng 48 giờ trước khi quý vị bắt đầu có các triệu chứng cho đến khi quý vị tự cô lập. Xin chia sẻ tài liệu này với họ. Truy cập mạng lưới <https://covid-19.acgov.org/covid19-assets/docs/isolation-quarantine/close-contact-infographic-eng-2020.10.12.pdf> để biết thêm thông tin về những người được xem là người tiếp xúc gần

### **Điều gì xảy ra nếu quý vị không thể tự cô lập xa những người khác?**

Người chưa được chủng ngừa tiếp tục tiếp xúc với người bệnh, người chăm sóc chẳng hạn, sẽ phải gia hạn chu kỳ cách ly của họ trong đó ngày cuối cùng tiếp xúc gần với quý vị trong thời gian quý vị tự cô lập được tính là ngày 0.

**Có khuyến cáo đặc biệt nào cho nhân viên chăm sóc sức khỏe, bao gồm những người làm việc trong các cơ sở chăm sóc dài hạn (long term care facilities, hay LTCF) như viện dưỡng lão hoặc cơ sở hỗ trợ sinh hoạt?**

Các nhân viên chăm sóc sức khỏe bị bệnh nghiêm trọng hoặc hiểm nghèo (cần ở lại bệnh viện qua đêm chẳng



hạn) hoặc người bị suy giảm miễn dịch nghiêm trọng (đang phải hóa trị chẳng hạn), có thể cần đợi tối đa 20 ngày sau khi xuất hiện các triệu chứng đầu tiên trước khi trở lại làm việc. Hỏi ý kiến bác sĩ chăm sóc sức khỏe hoặc ACPHD để được hướng dẫn thêm nếu quý vị ở trong trường hợp này và có thắc mắc về thời gian cần cô lập.

### Có ai bị nhiễm COVID-19 lần hai không?

Có thể nhiễm bệnh lần hai nhưng điều này rất hiếm khi xảy ra, đặc biệt khi chưa qua 90 ngày từ khi xuất hiện những triệu chứng đầu tiên của COVID-19 hoặc kể từ lần đầu quý vị có kết quả thử nghiệm dương tính.

- Nếu quý vị hồi phục sau khi nhiễm COVID-19 rồi lại xuất hiện các triệu chứng mới, thì tốt nhất nên liên lạc với bác sĩ chăm sóc sức khỏe của mình. Bác sĩ có thể khuyến cáo làm thử nghiệm mới, đặc biệt khi đã qua 90 ngày từ khi quý vị có những triệu chứng đầu tiên hoặc có kết quả thử nghiệm dương tính lần đầu.
- Nếu quý vị không có bất cứ triệu chứng mới nào nhưng có kết quả thử nghiệm dương tính trong vòng 90 ngày từ khi có những triệu chứng đầu tiên hoặc kết quả thử nghiệm dương tính với COVID-19, thì quý vị không cần cô lập, và người tiếp xúc gần với quý vị không cần cách ly. Nhớ theo dõi bản thân và liên lạc với bác sĩ chăm sóc sức khỏe nếu quý vị xuất hiện các triệu chứng.
- Nếu quý vị tiếp xúc với người khác bị COVID-19 trong vòng thời gian 90 ngày sau hồi phục, thì quý vị không phải cách ly. Tuy nhiên, quý vị nên tự theo dõi các triệu chứng trong 14 ngày. Nếu có bất kỳ triệu chứng mới nào của bệnh trong 14 ngày đó, quý vị cần tự cô lập ngay rồi liên lạc với bác sĩ chăm sóc sức khỏe của mình.

### Tôi có cần chủng ngừa khi đã bị nhiễm COVID-19 trong quá khứ không?

- Nếu hiện tại quý vị bị COVID-19 hoặc có kết quả thử nghiệm dương tính với SARS-CoV-2, thì cần đợi cho đến khi hết các triệu chứng (nếu có triệu chứng) và hoàn thành thời gian cô lập mới đi chủng ngừa.
- Nếu quý vị bị COVID-19 trong quá khứ, thì vẫn cần được chủng ngừa khi đủ tiêu chuẩn làm việc này, bởi vì không thể biết miễn dịch quý vị có, do bị bệnh, sẽ kéo dài bao lâu.
- Nếu quý vị bị COVID-19 VÀ đã được điều trị bằng kháng thể đơn dòng hoặc huyết tương của bệnh nhân đã hồi phục trong 90 ngày qua thì hãy hỏi bác sĩ chăm sóc sức khỏe để biết khi nào quý vị nên được chủng ngừa. Quý vị có thể xem hướng dẫn của CDC tại <https://www.cdc.gov/coronavirus/2019-ncov/vaccines/faq.html>.

### HƯỚNG DẪN CÁCH LY TẠI NHÀ

Nếu quý vị sống trong cùng gia đình HOẶC có tiếp xúc gần với người bị chẩn đoán nhiễm COVID-19 (bao gồm tiếp xúc trong vòng 48 giờ trước khi họ có triệu chứng cho đến khi họ tự cô lập) thì phải tuân theo các bước Cách Ly Tại Nhà này. Có thể mất 2-14 ngày để các triệu chứng xuất hiện, do đó quý vị không thể biết mình có nhiễm bệnh hay không trong vòng 14 ngày. Cần ở tại nhà và theo dõi sức khỏe bản thân trong thời gian này để phòng ngừa lây lan bệnh khả dĩ cho những người khác.

### Thế nào được xem là tiếp xúc gần?

- Tiếp xúc gần nghĩa là quý vị ở trong khoảng cách 6 bộ với người bị COVID-19 ít nhất 15 phút, cho dù người đó đeo khẩu trang hay quý vị có chạm vào dịch cơ thể hoặc chất bài tiết của người đó mà không có biện pháp phòng ngừa phù hợp.



- Thời gian tiếp xúc cộng dồn lên đến 15 phút hoặc hơn trong một ngày có thể được xem là tiếp xúc gần tùy vào cường độ tiếp xúc (chẳng hạn người đó có tương tác nhiều lần ở nơi chật hẹp với người bị nhiễm COVID-19 có triệu chứng hay không).

Người chưa được chủng ngừa tiếp tục tiếp xúc với người bệnh, như người chăm sóc chẳng hạn, sẽ phải gia hạn chu kỳ cách ly của họ trong đó ngày cuối cùng tiếp xúc gần với ca dương tính trong thời gian cô lập được tính là ngày 0.

### Quý vị cần ở tại nhà bao lâu?

Với hầu hết những người chưa được chủng ngừa, có hai lựa chọn về thời gian cách ly. Xin lưu ý ngày tiếp xúc được xem là ngày 0. Xem đoạn ở trang kế tiếp nếu quý vị được chủng ngừa đầy đủ.

*Lựa Chọn 1: Nếu chưa làm thử nghiệm COVID thì quý vị cần ở tại nhà trong 10 ngày sau khi tiếp xúc.*

*Lựa Chọn 2: Nếu có kết quả thử nghiệm COVID âm tính (thử nghiệm làm từ ngày 5 trở đi) thì quý vị cần ở tại nhà trong 7 ngày rồi có thể ra ngoài vào ngày 8. Nếu có kết quả thử nghiệm dương tính, hoặc có bất kỳ triệu chứng nào của bệnh COVID, thì quý vị phải cô lập ngay rồi liên lạc với bác sĩ chăm sóc sức khỏe của mình hoặc ban sức khỏe công cộng để được hướng dẫn về cô lập.*

### Ai phải cách ly đủ 14 ngày?

Những người thường xuyên tiếp xúc gần với người có nguy cơ cao bị COVID-19 mức nghiêm trọng, như người bị ung thư hoặc tiểu đường loại II, hoặc nếu họ sống hay làm việc ở nơi tập trung đông người thì nên ở tại nhà trong 14 ngày. Những nơi tập trung đông người bao gồm:

- Cơ Sở Điều Trị Nội Trú
- Cơ Sở Phục Hồi Sức Khỏe Tâm Thần
- Nhà Tù
- Cơ Sở Điều Dưỡng Chuyên Môn
- Cơ Sở Chăm Sóc Nội Trú cho Lão Niên
- Cơ Sở Chăm Sóc Nội Trú cho Người Lớn
- Cơ Sở Hỗ Trợ Sinh Hoạt
- Cơ Sở Hỗ Trợ Sinh Hoạt cho Bệnh Nhân Sa Sút Trí Nhớ
- Cơ Sở Chăm Sóc Trung Gian
- Cơ Sở Chăm Sóc Cấp Tính Dài Hạn

**Xin lưu ý rằng Viên Chức Sức Khỏe có thể hướng dẫn cư dân ở những cơ sở tập trung đông người cách ly trong 14 ngày tùy theo từng trường hợp cụ thể.**

Người làm việc thiết yếu có thể quay trở lại làm việc sớm hơn. Trong giai đoạn thiếu nhân sự nghiêm trọng, nhân viên chăm sóc sức khỏe, nhân viên cấp cứu, và nhân viên dịch vụ xã hội thường xuyên tiếp xúc trực tiếp với khách hàng trong hệ thống an sinh trẻ em hoặc các cơ sở hỗ trợ sinh hoạt— có thể quay trở lại làm việc sau Ngày 7, nếu có kết quả thử nghiệm PCR sau Ngày 5 âm tính. Trong thời gian thiếu hụt nhân sự nghiêm trọng, những nhân viên này cũng có thể quay trở lại làm việc trước Ngày 7 nhưng phải có kết quả thử nghiệm PCR âm tính nhiều lần vào những ngày khác nhau trước Ngày 7 (ví dụ kết quả thử nghiệm PCR âm tính vào Ngày 3 và Ngày 5).

Xem mạng lưới COVID-19 của Quận Alameda tại <https://covid-19.acgov.org/isolation-quarantine#quarantine> để biết thêm thông tin.



## Học sinh từ mẫu giáo đến lớp 12 chưa được chủng ngừa cần cách ly trong bao lâu?

Học sinh chưa được chủng ngừa trong môi trường học đường có thể được trường học/khu học chánh của em cho phép theo bất kỳ lựa chọn cách ly nào trong tài liệu Hướng Dẫn Sức Khỏe Công Cộng COVID-19 cho Trường Học từ mẫu giáo đến lớp 12 ở California (Niên Khóa 2021-22) do Ban Sức Khỏe Công Cộng California đề ra. **Xin liên lạc với nhà trường để được thông tin hướng dẫn cách ly của trường.**

- Các Thắc Mắc Thường Hỏi: <https://www.cdph.ca.gov/Programs/CID/DCDC/Pages/COVID-19/Schools-FAQ.aspx>
- Hướng Dẫn Toàn Diện: (<https://www.cdph.ca.gov/Programs/CID/DCDC/Pages/COVID-19/K-12-Guidance-2021-22-School-Year.aspx>)
- Tài Nguyên Phụ Trợ: <https://www.acoe.org/schoolguidance>

## Những người được chủng ngừa có cần cách ly không?

- Những người được chủng ngừa có tiếp xúc với người bị nghi ngờ hoặc người nhiễm COVID-19 không cần phải cách ly nếu đáp ứng tất cả tiêu chuẩn sau đây:
  - Đã qua ít nhất 2 tuần từ khi được liều thuốc chủng cuối—liều thuốc chủng cuối nghĩa là liều thứ hai trong loạt 2 liều như thuốc chủng (như Pfizer, Moderna hoặc thuốc chủng được WHO cho phép như Covishield hoặc AstraZeneca), hoặc một liều với thuốc chủng đơn liều (Johnson & Johnson).
- VÀ**
  - Không có triệu chứng nào của bệnh COVID-19 từ lần tiếp xúc gần cuối cùng
- Ví dụ, nếu Alex được liều thuốc chủng Moderna thứ hai vào ngày 1 tháng Giêng, rồi có tiếp xúc gần vào ngày 31 tháng Ba với người sau đó có kết quả thử nghiệm COVID-19 dương tính, thì Alex không cần phải cách ly. Tuy nhiên, cô cần tiếp tục theo dõi xem có các triệu chứng nhiễm bệnh hay không trong 2 tuần, cho đến ngày 14 tháng Tư. Nếu cô xuất hiện các triệu chứng bệnh trong thời gian đó thì cần cô lập ngay và liên lạc với bác sĩ chăm sóc sức khỏe của mình.
- Cho dù không có triệu chứng, những người đã được chủng ngừa được khuyến khích làm thử nghiệm trong 3-5 ngày sau khi tiếp xúc với trường hợp bị COVID-19.

## Quý vị có nên làm thử nghiệm không?

- Nếu quý vị có thể được thử nghiệm theo cách an toàn, thì chúng tôi khuyến cáo quý vị nên làm thử nghiệm khi có tiếp xúc gần. Xin lưu ý rằng kết quả thử nghiệm âm tính sau khi tiếp xúc không có nghĩa là quý vị sẽ không dương tính trong thời gian 14 ngày sau đó. Quý vị phải cách ly ở tại nhà và tuân theo các thể thức ngưng cách ly được mô tả ở phía trước trong tài liệu này



### **Nếu quý vị xuất hiện các triệu chứng thì sao?**

- Các triệu chứng COVID-19 bao gồm sốt hay ớn lạnh, ho, thở hổn hển hoặc khó thở, mệt mỏi hoặc đau cơ hoặc đau nhức cơ thể, nhức đầu, mới mất vị giác hoặc khứu giác, đau rát họng, nghẹt hoặc chảy mũi, buồn nôn hoặc ói mửa, hoặc tiêu chảy.

Nếu xuất hiện các triệu chứng, quý vị có thể bị COVID-19 và cần tuân theo Hướng Dẫn Cô Lập Tại Nhà. Nhớ liên lạc với bác sĩ chăm sóc sức khỏe rồi đi làm thử nghiệm nếu được.



## Những Hạn Chế và Thông Tin Áp Dụng cho Cả Những Người Cô Lập và Cách Ly Tại Nhà

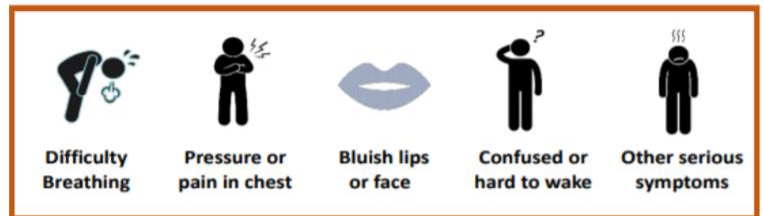
- Ở tại nhà. Không đi làm, đi học, hay đến những khu vực công cộng.
- Tự cô lập xa những người khác ở cùng nhà càng nhiều càng tốt và đeo khẩu trang khi có mặt người khác. Ở trong phòng riêng và tránh xa những người khác trong nhà càng nhiều càng tốt. Điều rất quan trọng là tránh xa những người có nguy cơ cao bị bệnh nặng.
- Dùng phòng tắm riêng, nếu có.
- Không nấu nướng hay phục vụ đồ ăn cho người khác.
- Không cho khách viếng vào nhà.
- Không dùng phương tiện công cộng, đi chung xe, hay taxi.

### Phòng ngừa lây lan bệnh:

- Che miệng khi ho và hắt hơi Dùng khăn giấy che miệng và mũi khi hắt hơi hoặc hắt hơi vào tay áo -- không vào tay -- rồi vứt vào thùng rác có lót túi, rồi đi rửa tay ngay.
- Thường xuyên rửa tay bằng xà bông và nước trong ít nhất 20 giây - đặc biệt là sau khi ho, hắt hơi, hay xì mũi, hoặc đi vệ sinh. Có thể dùng nước rửa tay chứa cồn với tỉ lệ cồn ít nhất 62% thay cho xà bông và nước nếu tay không quá bẩn.
- Tránh dùng chung các vật dụng trong nhà. Không dùng chung đĩa, ly, đồ dùng, khăn lau, chăn ga gối đệm và những thứ khác với người ở cùng nhà. Sau khi dùng những thứ này, nên giặt rửa kỹ chúng bằng xà bông và nước. Có thể giặt đồ với nước ấm và chất tẩy rửa trong máy giặt tiêu chuẩn; có thể cho thêm chất tẩy trắng nhưng không cần thiết.
- Lau chùi và diệt trùng tất cả những bề mặt “thường chạm vào” mỗi ngày Những bề mặt thường chạm vào bao gồm quây để đồ, mặt bàn, tay nắm cửa, đồ đạc cố định, bồn cầu, điện thoại, điều khiển tivi, chìa khóa, bàn phím, bàn lớn, và bàn để cạnh giường. Ngoài ra, lau chùi và diệt trùng bất cứ bề mặt nào có thể có dịch cơ thể trên đó. Sử dụng bình xịt hay khăn dùng lau chùi và diệt trùng trong nhà theo hướng dẫn trên nhãn sản phẩm.

### Thực hành chăm sóc tại nhà:

- Nghi ngơi, uống nhiều nước, dùng acetaminophen (Tylenol®) để hạ nhiệt và giảm đau.
  - Lưu ý là không cho trẻ dưới 2 tuổi dùng bất cứ loại thuốc cảm nào mua tự do nếu chưa hỏi ý kiến bác sĩ trước.
  - Lưu ý là thuốc không “chữa khỏi” (“cure”) COVID-19 và không ngăn quý vị lây lan mầm bệnh.
- Tìm nơi chăm sóc y tế khi các triệu chứng của quý vị trở nặng, đặc biệt nếu quý vị có nguy cơ cao bị bệnh nặng.
  - **Các triệu chứng cho thấy quý vị cần tìm ngay nơi chăm sóc y tế bao gồm khó thở gia tăng, đau hoặc tức ngực kéo dài, nhàm lẫn máu, không thể tự thức giấc hoặc giữ bản thân tỉnh táo, môi hoặc mặt xanh xao. Danh sách này không bao gồm tất cả triệu chứng khả dĩ.** Xin gọi cho bác sĩ chăm sóc y tế khi có bất cứ triệu chứng nghiêm trọng nào khác hoặc liên quan đến quý vị.





- Nếu được, hãy gọi điện thoại trước khi đi đến văn phòng bác sĩ hay bệnh viện và cho họ biết quý vị đang Cô Lập do COVID-19 để nhân viên chăm sóc sức khỏe có thể sẵn sàng khi quý vị đến và bảo vệ những người khác không bị nhiễm bệnh.
  - Không đợi trong bất cứ phòng chờ nào và đeo khẩu trang vào mọi lúc, nếu được.
  - Nếu gọi cho 911, quý vị phải báo cho người chuyên chở và nhân viên y tế biết quý vị đang cô lập hoặc cách ly do COVID-19.
  - **KHÔNG** dùng phương tiện chuyên chở công cộng.

### **Ban sức khỏe công cộng có thông báo cho nơi làm việc của tôi biết không?**

Ban Sức Khỏe Công Cộng sẽ không thông báo hay tiết lộ bất cứ thông tin cá nhân nào của quý vị cho nơi làm việc *trừ khi* điều này cần thiết để bảo vệ sức khỏe của quý vị hay những người khác.

**Xin cảm ơn quý vị đã hợp tác với chúng tôi trong vấn đề sức khỏe công cộng quan trọng này.**

Những khuyến cáo của CDC để ứng phó với căng thẳng trong đại dịch:  
<https://www.cdc.gov/coronavirus/2019-ncov/daily-life-coping/managing-stress-anxiety.html>

Có phiên bản chi tiết của những hướng dẫn này và tất cả Lệnh của Viên Chức Sức Khỏe trên mạng lưới:

- <https://covid-19.acgov.org/isolation-quarantine>

○  
Nếu quý vị có thêm thắc mắc nào, xin truy cập mạng lưới [www.acphd.org](http://www.acphd.org), gọi cho đường dây phụ trách chung về COVID của chúng tôi theo số 510-268-2101 hoặc gửi điện thư đến [ncov@acgov.org](mailto:ncov@acgov.org).





**GỬI CHO: Tất Cả Chủ Hãng ở Quận Alameda**

**TỪ: Bác Sĩ Nicholas J. Moss, Thạc Sĩ Sức Khỏe Công Cộng, Văn Phòng Sức Khỏe**

**VỀ VIỆC: Hướng Dẫn Đi Làm Lại cho Những Trường Hợp Nhiễm Bệnh và Tiếp Xúc Gần**

Ban Sức Khỏe Công Cộng Quận Alameda (Alameda County Public Health Department, hay ACPHD) cam kết bảo đảm sức khỏe và an toàn cho tất cả mọi người sống hoặc làm việc ở Quận Alameda. Chúng tôi cảm ơn quý vị đã tuân theo các yêu cầu của tiểu bang và địa phương về an toàn ở nơi làm việc, bao gồm đòi hỏi đeo khẩu trang, mọi người cách nhau 6 bộ, thường xuyên theo dõi triệu chứng, và hỗ trợ những nhân viên bị bệnh phải ở nhà.

COVID-19 lây lan trong cộng đồng chúng ta và có thể quý vị có nhân viên bị nhiễm siêu vi này. Theo Lệnh của Viên Chức Sức Khỏe, những người bị COVID-19 phải cô lập tại nhà và tránh xa những người khác trong ít nhất 10 ngày. Vào ngày 11, nếu họ không còn sốt và các triệu chứng khác đã bớt đi, thì họ có thể ngưng cô lập rồi quay trở lại làm việc. **ACPHD đặc biệt khuyến cáo các chủ hãng cho phép người bị COVID-19 quay trở lại làm việc 10 ngày sau khi có triệu chứng (hoặc kể từ lần đầu tiên có kết quả thử nghiệm dương tính nếu không có triệu chứng).**

Những người được chủng ngừa không có triệu chứng thì không cần phải cách ly nhưng cần theo dõi có xuất hiện triệu chứng hay không trong 14 ngày. Những người không được chủng ngừa tiếp xúc gần với người bị COVID-19 phải cách ly tại nhà. Có hai lựa chọn về thời gian cách ly.

**Lựa Chọn 1:** Nếu chưa làm thử nghiệm COVID thì quý vị cần ở tại nhà trong 10 ngày sau khi tiếp xúc.

**Lựa Chọn 2:** Nếu có kết quả thử nghiệm COVID âm tính (thử nghiệm làm từ ngày 5 trở đi) thì quý vị cần ở tại nhà trong 7 ngày rồi có thể ra ngoài vào ngày 8. Nếu có kết quả thử nghiệm dương tính, hoặc có bất kỳ triệu chứng nào của bệnh COVID, thì quý vị phải cô lập ngay rồi liên lạc với bác sĩ chăm sóc sức khỏe của mình hoặc ban sức khỏe công cộng để được hướng dẫn về cô lập.

Phần đông những người tiếp xúc gần với người bị COVID-19 phải cách ly tại nhà trong ít nhất 10 ngày sau ngày tiếp xúc cuối cùng. Vào ngày 11, nếu họ không xuất hiện triệu chứng thì có thể ngưng cách ly rồi đi làm lại. Một số nhóm người cần cách ly 14 ngày; bao gồm những người tiếp xúc gần với người có nguy cơ cao bị COVID-19 nghiêm trọng (như bệnh nhân tiểu đường loại II hoặc đang điều trị ung thư), và những người sống hoặc làm việc ở những nơi tập trung đông người (như nhà tù, và viện dưỡng lão). Chúng tôi khuyến cáo không đòi hỏi những người đã **cách ly** xong cần có kết quả thử nghiệm âm tính để được quay trở lại làm việc.

Những khuyến cáo này là chuẩn sức khỏe công cộng dựa trên các bằng chứng khoa học và hướng dẫn của Ban Sức Khỏe Công Cộng California (California Department of Public Health, hay CDPH) và Trung Tâm Kiểm Ngừa Dịch (Centers for Disease Control and Prevention, hay CDC) liên bang. Làm thử nghiệm lại cho những người đã có kết quả thử nghiệm dương tính là điều không cần thiết – điều này không có giá trị y tế; và bằng chứng rõ ràng là đa số mọi người không còn khả năng làm lây bệnh sau 10 ngày.

Thử nghiệm chứng thực âm tính không phải là cách hiệu quả để biết một người có lây nhiễm hay không, bởi vì các thử nghiệm có độ nhạy cao có thể phát hiện các hạt siêu vi đã chết vài tuần sau khi người đó ngưng



**Alameda County Health Care Services Agency**  
**Public Health Department**  
[www.acphd.org](http://www.acphd.org)

Colleen Chawla, Director  
Kimi Watkins-Tartt, Director  
Nicholas Moss, MD, Health Officer

---

Public Health Department: Main Line (510) 267-8000

COVID-19 Information: (510) 268-2101

---

lây lan bệnh. Thử nghiệm chứng thực cũng gia tăng khó khăn cho hạ tầng cơ sở y tế. **ACPHD không cung cấp thư chứng thực cho những người quay trở lại làm việc và cũng không khuyến cáo lấy giấy bác sĩ hay nơi chăm sóc y tế.**

Xin cảm ơn quý vị đã hợp tác với chúng tôi và có vai trò quan trọng để giữ an toàn cho cộng đồng chúng ta.



### Tài nguyên thông tin bổ sung:

- CDPH - <https://www.cdph.ca.gov/Programs/CID/DCDC/Pages/COVID-19/Updated-COVID-19-Testing-Guidance.aspx>
- CDC: <https://www.cdc.gov/coronavirus/2019-ncov/hcp/disposition-in-home-patients.html>

### Đường Nội Thêm Thông Tin

- Mọi thứ phải làm liên quan đến Cô Lập Một Bệnh Nhân và Cách ly Những Người Tiếp Xúc Gần ở Quận Alameda, bao gồm các Lệnh của Văn Phòng Sức Khỏe và Hướng Dẫn Cô Lập và Cách Ly

- <https://covid-19.acgov.org/isolation-quarantine.page>

- Đồ Họa về Ngưng Cô Lập

- <https://covid-19.acgov.org/covid19-assets/docs/isolation-quarantine/when-can-i-leave-isolation-2021.02.08-eng.pdf>

Hướng Dẫn của CDPH về Cách Ly cho Nhân Viên Chăm Sóc Sức Khỏe Tiếp Xúc với SARS-CoV-2 <https://www.cdph.ca.gov/Programs/CHCQ/LCP/Pages/AFL-21-08.aspx>

- Đồ họa của CDC về khác biệt giữa Cách Ly và Cô Lập  
<https://www.cdc.gov/coronavirus/2019-ncov/downloads/COVID-19-Quarantine-vs-Isolation.pdf>
- Tài nguyên cho chủ hãng ở Quận Alameda  
<https://covid-19.acgov.org/recovery.page>



## Định nghĩa

<b>Trường hợp bệnh</b>	<ul style="list-style-type: none"><li>• Một người được phòng lab xác nhận là bị COVID-19</li><li>• Phải cô lập và không đến nơi làm việc ít nhất mười (10) ngày. Trong 24 giờ cô lập cuối cùng, họ hết sốt mà không cần dùng Tylenol hay các thuốc hạ nhiệt khác, và tất cả triệu chứng khác phải tiếp tục bớt đi. Nếu người bệnh đáp ứng tất cả những tiêu chuẩn này thì được xem là không còn khả năng lây nhiễm. Nếu họ không đáp ứng được tất cả tiêu chuẩn này thì cần tiếp tục cô lập cho đến khi đáp ứng được tất cả tiêu chuẩn. Họ có thể ngưng cô lập và quay trở lại cuộc sống bình thường. Điều này bao gồm đi làm trở lại.</li></ul>
<b>Người tiếp xúc</b>	<ul style="list-style-type: none"><li>• Tất cả những người cùng gia hộ với bệnh nhân, người chăm sóc hay bất cứ ai khác tiếp xúc từ 15 phút trở lên trong phạm vi 6 bộ với bệnh nhân trong thời gian lây nhiễm (đeo hoặc không đeo khẩu trang) .</li><li>• <u>Người tiếp xúc</u> là người <i>tiếp xúc</i> với bệnh nhân trong thời gian lây nhiễm. CDC định nghĩa tiếp xúc là ở trong phạm vi 6 bộ, đeo hoặc không đeo khẩu trang, với người bị bệnh từ 15 phút trở lên. Tiếp xúc cộng dồn từ 15 phút trở lên trong một ngày có thể bị xem là tiếp xúc gần.</li></ul>
<b>Thời gian lây nhiễm</b>	<ul style="list-style-type: none"><li>• Khoảng thời gian một người có thể lây lan siêu vi cho những người khác – khi họ có thể lây nhiễm.<ul style="list-style-type: none"><li>◦ <b>BẮT ĐẦU</b> Thời Gian Lây Nhiễm: 48 giờ trước khi xuất hiện những triệu chứng đầu tiên (với các trường hợp có triệu chứng), HOẶC 48 giờ trước ngày thu thập mẫu (với các trường hợp không có triệu chứng).</li><li>◦ <b>KẾT THÚC</b> Thời Gian Lây Nhiễm: Tối thiểu 10 ngày, hết sốt trong 24 giờ qua, và các triệu chứng khác bớt đi.</li></ul></li></ul>
<b>Thời gian ủ bệnh</b>	<ul style="list-style-type: none"><li>• Thời gian từ khi tiếp xúc cho đến khi xuất hiện triệu chứng (hoặc có các triệu chứng khả dĩ)<ul style="list-style-type: none"><li>◦ Quãng <b>thời gian</b> ủ bệnh: 2-14 ngày sau khi tiếp xúc (có thể tiếp tục tiếp xúc)</li></ul></li></ul>

# Tài Nguyên Quận Alameda

## Tài Nguyên Trợ Giúp



### Tài Nguyên Tài Chánh

Tổ Chức	Thông Tin:	Liên Lạc
Dịch Vụ Cộng Đồng Vùng Vịnh (Bay Area Community Services, hay BACS)	Trợ giúp từ quỹ cứu trợ tiền thuê (cư dân ở Oakland, Hayward, và Emeryville)	510 613-0330
Spark Point (Chương Trình Tiếp Tục Được Gia Cư - Stay Housed Program)	Chương trình trợ cấp tiền thuê (cư dân ở Hayward, Union City, Newark, Fremont)	510-574-2003
Tổ Chức Từ Thiện Công Giáo Vịnh Đông (Catholic Charities East Bay)	Trợ Giúp Tiền Thuê cho cư dân Oakland	510-768-3100; 510-860-4985 <a href="http://www.cceb.org">www.cceb.org</a>
Quỹ Khẩn Cấp Tiền Công Công Bằng (One Fare Wage Emergency Fund)	Tiền tặng cho nhân viên làm việc theo giờ	<a href="https://ofwemergencyfund.org/help">https://ofwemergencyfund.org/help</a> .
Hội Đồng Thống Nhất (The Unity Council)	Trợ giúp từ EDD và CalFresh, trợ giúp tiền tiện ích và gia cư, dịch vụ liên quan đến công việc. (Tiếng Anh, Tây Ban Nha, và tiếng Mam)	(510) 535-6101 Điện thư: <a href="mailto:admin@unitycouncil.org">admin@unitycouncil.org</a> ; <a href="http://www.unitycouncil.org/career-center">www.unitycouncil.org/career-center</a>
Mùa Sẻ Chia (Season of Sharing)	Trợ giúp tiền thuê và tiền ký thác cho gia đình	510-272-3700; <a href="https://seasonofsharing.org">https://seasonofsharing.org</a>
HELP (Help & Emergency Lodging Program, hay Chương Trình Trợ Giúp và Thuê Nhà Khẩn Cấp)	Trợ giúp tiền thuê và tiền ký thác cho người lớn độc thân	(510) 259 2200; Điện thư: <a href="mailto:HoEmLodgP@acgov.org">HoEmLodgP@acgov.org</a>
Cơ Quan Dịch Vụ Xã Hội (SSA) Quận Alameda	Trợ Giúp Chung (General Assistance, hay GA) và Trợ Giúp Tiền cho Người Tị Nạn (Refugee Cash Assistance, hay RCA)	510-263-2420 <a href="https://www.alamedasocialservices.org/public/services/financial_assistance/cash_assistance_program_for_immigrants.cfm">https://www.alamedasocialservices.org/public/services/financial_assistance/cash_assistance_program_for_immigrants.cfm</a>
Centro Legal de la Raza	Trợ Giúp Tiền Thuê Khẩn Cấp cho cư dân Quận Alameda bị ảnh hưởng bởi Covid-19 và những tài nguyên khác.	<a href="https://www.centrolegal.org/">https://www.centrolegal.org/</a> 510-437-1554
Dự Án Sức Khỏe Đường Phố	Trợ giúp nộp đơn xin hỗ trợ tiền thuê khẩn cấp ở AC/Oakland (tiếng Anh, Tây Ban Nha và tiếng Mam)	(510) 306-4835; <a href="http://streetlevelhealthproject.org/">http://streetlevelhealthproject.org/</a>
Ban Dịch Vụ Xã Hội CA (CA Dept of Social Services, hay CDSS)	Chương Trình Trợ Cấp Tiền Mặt cho Người Nhập Cư (Assistance Program for Immigrants, hay CAP)	916-651-8848; <a href="https://www.cdss.ca.gov/benefits-services">https://www.cdss.ca.gov/benefits-services</a>
Tài Nguyên Gia Cư	Giúp trả tiền thuê và tiền khác	Gọi số 211; <a href="http://211alamedacounty.org/">http://211alamedacounty.org/</a>
Dịch Vụ Chăm Lo Tài Chánh của Fremont FRC	Hỗ trợ cư dân được nhiều chương trình lo liệu tài chánh	510-574-2000; <a href="https://finnav.org/alameda">https://finnav.org/alameda</a>
PG&E	Trợ giúp trả hóa đơn một lần, sắp xếp và gia hạn tiền trả (Chương Trình Reach)	1-800-933-9677 Giảm giá PG&E (Chương Trình Care)
Chương Trình Hỗ Trợ Khách Hàng EBMUD	Trợ giúp hóa đơn tiền nước	1-866-403-2683; <a href="https://www.ebmud.com/customers/billing-questions/financial-assistance/customer-assistance-program/">https://www.ebmud.com/customers/billing-questions/financial-assistance/customer-assistance-program/</a>
Trung Tâm Cộng Đồng Spectrum	Trợ giúp hóa đơn tiền điện (Chương Trình LIHEAP)	510-881-0300 Số chuyển tiếp: 216 và 510-881-0300 Số chuyển tiếp: 226 <a href="https://www.spectrumcs.org/">https://www.spectrumcs.org/</a>

# Tài Nguyên Quận Alameda

## Tài Nguyên Trợ Giúp



### Tài Nguyên Thực Phẩm

Tổ Chức	Liên Lạc
Ngân Hàng Thực Phẩm Quận Alameda	Đường dây trợ giúp thực phẩm và đơn xin CalFresh: 510-635-3663 (thứ Hai – thứ Sáu, 9:00 sáng – 4:00 chiều) Tim Thực Phẩm: <a href="http://www.foodnow.net">www.foodnow.net</a> và <a href="http://www.comidaahora.net">www.comidaahora.net</a>
Dịch Vụ Phân Phối Thực Phẩm	<a href="https://covid-19.acgov.org/covid19-assets/docs/food-housing-finance/food-access-resource-list-2020.09.30.pdf">https://covid-19.acgov.org/covid19-assets/docs/food-housing-finance/food-access-resource-list-2020.09.30.pdf</a>
Chương Trình Thực Phẩm CalFresh	Đường Dây Trợ Giúp Nộp Đơn Xin CalFresh: 1-510-272-3663 hoặc <a href="http://www.getcalfresh.org">www.getcalfresh.org</a> Chương Trình Trợ Giúp Dinh Dưỡng Bổ Sung (Supplemental Nutrition Assistance Program, hay SNAP); <a href="https://www.mybenefitscalwin.org/">https://www.mybenefitscalwin.org/</a> ; 1-800-422-9495

### Tài Nguyên Bảo Hiểm Sức Khỏe và Thuốc

Tổ Chức/Thông Tin	Liên Lạc
Hỗ Trợ Ghi Danh Bảo Hiểm Sức Khỏe (Medi-CAL và nhiều chương trình khác)	1-800-422-9495 <a href="https://www.mybenefitscalwin.org/">https://www.mybenefitscalwin.org/</a> ; <a href="http://alamedasocialservices.org/public/index.cfm">http://alamedasocialservices.org/public/index.cfm</a> ;
Tìm bác sĩ hay bệnh xá gần quý vị	<a href="https://www.alamedahealthconsortium.org/health-center/">https://www.alamedahealthconsortium.org/health-center/</a> 510 297-0230; <a href="http://www.alamedahealthsystem.org/locations/">http://www.alamedahealthsystem.org/locations/</a>

### Hỗ Trợ/Cố Vấn Tình Cảm:

Tổ Chức	Liên Lạc
Cơ Quan Sức Khỏe Hành Vi Quận Alameda (ACCESS)	Từ 8:30 sáng-5:00 chiều, thứ Hai-thứ Sáu 1-800-491-9099
Dịch Vụ Hỗ Trợ Khủng Hoảng Quận Alameda (24 giờ):	1-800-273-8255 <a href="https://covid-19.acgov.org/coping.page">https://covid-19.acgov.org/coping.page</a>
Đường Dây Trợ Giúp Gia Đình (24 giờ):	1-800-829-3777



#### ALAMEDA COUNTY HEALTH CARE SERVICES AGENCY PUBLIC HEALTH DEPARTMENT

Colleen Chawla – Agency Director  
Kimi Watkins-Tartt – Director  
Nicholas Moss, MD – Health Officer

Contact  
Public Health Department:  
(510) 267-8000 Main Line  
COVID-19 Information:  
(510) 268-2101  
Email: [ncov@acgov.org](mailto:ncov@acgov.org)  
[www.acphd.org](http://www.acphd.org)