



Người Thử Nghiệm Dương Tính với COVID-19 (Cô Lập)

Hành Động Khuyến Cáo

Nếu quý vị thử nghiệm **dương tính** với COVID thì sẽ cần phải **cô lập** bất kể tình trạng chủng ngừa hoặc thiếu triệu chứng.

- Ở nhà trong ít nhất 5 ngày.
- Có thể hết cách ly sau Ngày 5 nếu không còn triệu chứng hoặc đang thuyên giảm **và** thử nghiệm chẩn đoán (**ưu tiên thử nghiệm kháng nguyên**) âm tính.
- Nếu không thể làm thử nghiệm hoặc không muốn thử nghiệm thì tốt nhất nên cô lập qua Ngày 10.
- Nếu bị sốt thì nên tiếp tục cô lập cho đến khi hết sốt trong ít nhất 24 giờ (không dùng thuốc hạ sốt, như Tylenol/ibuprofen).
- Nếu triệu chứng khác không thuyên giảm thì tiếp tục cô lập cho đến khi triệu chứng thuyên giảm hoặc cho đến sau Ngày 10.
- Đeo khẩu trang vừa vặn khi ở gần những người khác trong tổng cộng 10 ngày, đặc biệt khi ở môi trường trong nhà (xem hướng dẫn đeo khẩu trang bên dưới để biết thêm thông tin).

Ghi chú:

Hướng dẫn ở trên cho thấy khuyến cáo gần đây nhất của CDC và CDPH (Ban Sức Khỏe Công Cộng California). Lựa chọn này có sẵn cho quý vị mặc dù có nguy cơ lan truyền bệnh trong 5 ngày qua. Cô lập khỏi những người khác trong 10 ngày tiếp tục là lựa chọn an toàn nhất.

Hướng Dẫn Đeo Khẩu Trang:

Đeo khẩu trang vừa vặn là điều rất cần thiết để bảo vệ những người khác trong vòng 10 ngày sau khi quý vị bắt đầu bị nhiễm bệnh. Xin xem đường nối này để biết thông tin về cách dùng khẩu trang hiệu quả nhất:

<https://www.cdph.ca.gov/Programs/CID/DCDC/Pages/COVID-19/Get-the-Most-out-of-Masking.aspx>



**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

www.acphd.org

Updated: 1/14/2022



Cách ly là gì?

Cách ly là người nào có thể đã tiếp xúc SARS-CoV-2, siêu vi gây ra COVID-19, phải tránh xa người khác.

Cách Ly	<ul style="list-style-type: none"> Chưa chủng ngừa; HOẶC Đã chủng ngừa và đủ tiêu chuẩn được liều bồi dưỡng ** nhưng chưa chích liều bồi dưỡng 	<ul style="list-style-type: none"> Ở nhà ít nhất 5 ngày, sau lần sau cùng quý vị tiếp xúc với người bị COVID-19. Có thể hết cách ly sau Ngày 5 nếu quý vị không có triệu chứng và thử nghiệm âm tính vào Ngày 5 hoặc sau đó. <ul style="list-style-type: none"> ➢ Nếu thử nghiệm đương tính thì làm theo khuyến cáo cô lập. Nếu không thể làm thử nghiệm hoặc không muốn thử nghiệm thì tốt nhất nên cách ly qua ngày 10. Đeo khẩu trang khi ở gần những người khác trong tổng cộng 10 ngày, đặc biệt khi ở môi trường trong nhà. Nếu quý vị có triệu chứng, hãy ở nhà và thử nghiệm, nếu được. Nếu quý vị không thể làm thử nghiệm hoặc thử nghiệm dương tính thì hãy cô lập theo khuyến cáo.
KHÔNG Cách Ly	<ul style="list-style-type: none"> Đã chích liều bồi dưỡng; HOẶC Đã chủng ngừa nhưng chưa đủ điều kiện được liều bồi dưỡng 	<ul style="list-style-type: none"> Thử nghiệm vào Ngày 5. <ul style="list-style-type: none"> ➢ Nếu thử nghiệm đương tính thì làm theo khuyến cáo cô lập. Đeo khẩu trang vừa vặn khi ở gần những người khác trong 10 ngày, đặc biệt khi ở môi trường trong nhà (xem hướng dẫn đeo khẩu trang bên dưới để biết thêm thông tin). Nếu quý vị có triệu chứng, hãy ở nhà và thử nghiệm, nếu được. Nếu quý vị không thể làm thử nghiệm hoặc thử nghiệm dương tính thì hãy cô lập theo khuyến cáo.

****Môi Trường Nơi Làm Việc** (không áp dụng cho nhân viên chăm sóc sức khỏe): Những người đã chủng ngừa và đủ điều kiện được liều bồi dưỡng nhưng chưa chích liều bồi dưỡng có thể trở lại làm việc nếu không có triệu chứng và:

- Có thử nghiệm chẩn đoán **âm tính** trong vòng 3-5 ngày sau lần cuối tiếp xúc với người bị COVID-19.

Xin xem đường nói này để biết định nghĩa về đủ điều kiện được liều bồi dưỡng: www.bit.ly/Vx-Eligible

Ghi chú:

Hướng dẫn ở trên cho thấy khuyến cáo gần đây nhất của CDC và CDPH (Ban Sức Khỏe Công Cộng California). Lựa chọn này có sẵn cho quý vị mặc dù có nguy cơ lan truyền bệnh trong 5 ngày qua. Cách ly khỏi những người khác trong 10 ngày tiếp tục là lựa chọn an toàn nhất.

Hướng Dẫn Đeo Khẩu Trang:

Đeo khẩu trang vừa vặn là điều rất cần thiết để bảo vệ những người khác trong vòng 10 ngày sau khi quý vị bắt đầu bị nhiễm bệnh. Xin xem đường nói này để biết thông tin về cách dùng khẩu trang hiệu quả nhất:

<https://www.cdph.ca.gov/Programs/CID/DCDC/Pages/COVID-19/Get-the-Most-out-of-Masking.aspx>



**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

www.acphd.org

Tài Nguyên Quận Alameda

Tài Nguyên Trợ Giúp



Tài Nguyên Tài Chánh

Tổ Chức	Thông Tin:	Liên Lạc
Chương Trình Giảm Tiền Thuê do Covid-19 của CA	Cấp quỹ cho gia hộ đủ tiêu chuẩn về lợi tức, trả tiền thuê và tiện ích đã đáo hạn và trong tương lai.	1-833-430-2122 https://housing.ca.gov/covid_rr/program_overview.html#renter_
Chương Trình Trợ Giúp Thuê Mướn Khẩn Cấp Quận Alameda	Giúp gia hộ đủ tiêu chuẩn về lợi tức, trả tối đa 15 tháng tiền thuê và tiện ích đã đáo hạn và trong tương lai.	https://www.ac-housingsecure.org/
HELP (Help & Emergency Lodging Program, hay Chương Trình Trợ Giúp và Thuê Nhà Khẩn Cấp)	Hỗ trợ khẩn cấp MỘT LẦN cho cư dân Quận Alameda để ngăn tình trạng vô gia cư và chuyển sang nơi ở lâu dài.	510-259 2200 email: HoEmLodgP@acgov.org Đề ghi danh, xin điền online application (mẫu trực tuyến)
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). Chương Trình Hỗ Trợ Tiền Mặt cho Người Nhập Cư (Cash Assistance Program for Immigrants, hay CAPI) giảm bớt chi phí và hỗ trợ cho những người đủ tiêu chuẩn.	510-263-2420 https://www.alamedasocialservices.org/public/services/financial_assistance/cash_assistance_program_for_immigrants.cfm
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 www.cceb.org
Mùa Sẻ Chia (Season of Sharing)	Trợ giúp tiền thuê và tiền ký thác cho gia đình	510-272-3700; https://seasonofsharing.org
Quỹ Khẩn Cấp Tiền Công Công Bằng (One Fare Wage Emergency Fund)	Tiền tặng cho nhân viên làm việc theo giờ	https://ofwemergencyfund.org/help
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 Mam)	(510) 535-6101 Điện thư: admin@unitycouncil.org ; www.unitycouncil.org/career-center
Centro Legal de la Raza	Trợ Giúp Tiền Thuê Khẩn Cấp cho cư dân Quận Alameda và những tài nguyên khác.	https://www.centrolegal.org/ 510-437-1554
Dự Án Sức Khỏe Đường Phố	Tài nguyên và Hỗ Trợ Làm Đơn Xin Trợ Giúp Giảm Tiền Thuê do Covid-19 của CA. Ngôn ngữ: Tiếng Anh, Tây Ban Nha và Maya	(510) 306-4835; http://streetlevelhealthproject.org/
Tài Nguyên Gia Cư	Thông tin về nhà tạm trú, nhà chuyển tiếp, và gia cư khẩn cấp khác ở Quận Alameda	Gọi số 211; http://211alamedacounty.org/
PG&E	Trợ giúp trả hóa đơn một lần, sắp xếp và gia hạn tiền trả (Chương Trình Reach)	1-800-933-9677 Giám giá PG&E (Chương Trình Care)
Chương Trình Hỗ Trợ Khách Hàng EBMUD	Trợ giúp hóa đơn tiền nước	1-866-403-2683;
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 https://www.spectrumcs.org/

Tài Nguyên Quận Alameda

Tài Nguyên Trợ Giúp



Tài Nguyên Thực Phẩm

Tổ Chức	Thông Tin	Liên Lạc
Ngân Hàng Thực Phẩm Quận Alameda	Đường dây trợ giúp sẽ kết nối quý vị đến nơi có đồ tạp hóa hoặc bữa ăn nóng vào ngày quý vị gọi. Hỗ trợ ghi danh Cal Fresh.	(Thứ Hai – Thứ Sáu 9:00 sáng – 4:00 chiều. Tìm Thực Phẩm: www.foodnow.net và www.comidaahora.net
Dịch Vụ Phối Phối Thực Phẩm	Danh sách tài nguyên về thực phẩm bao gồm bữa ăn ở trường học và giờ mua sắm đặc biệt qua các đường nối trong danh sách.	https://covid-19.acgov.org/covid19-assets/docs/food-housing-finance/food-access-resource-list-2021.06.21.pdf
CalFresh	CalFresh là Chương Trình Hỗ Trợ Dinh Dưỡng Bổ Sung (Supplemental Nutrition Assistance Program, hay SNAP) hỗ trợ các gia hộ mua thực phẩm dinh dưỡng.	1-800-422-9495 Chương Trình Trợ Giúp Dinh Dưỡng Bổ Sung (Supplemental Nutrition Assistance Program, hay SNAP); https://www.mybenefitscalwin.org/

Tài Nguyên Bảo Hiểm Sức Khỏe

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 https://www.mybenefitscalwin.org/ ; http://alamedasocialservices.org/public/index.cfm ;
Tìm bác sĩ hay bệnh xá gần quý vị	510 297-0230 https://www.alamedahealthconsortium.org/health-center/ http://www.alamedahealthsystem.org/locations/

Hỗ Trợ/Cố Vấn Tình Cảm:

Tổ Chức	Liên Lạc
Cơ Quan Sức Khỏe Hành Vi Quận Alameda (ACCESS)	1-800-491-9099 Từ 8:30 sáng-5:00 chiều, thứ Hai-thứ Sáu
Dịch Vụ Hỗ Trợ Khủng Hoảng Quận Alameda (24 giờ):	1-800-309-2131; Nhấn tin SAFE đến 20121 https://www.crisissupport.org/
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
www.acphd.org