



## Các Hướng Dẫn về Cách Ly Tránh Tiếp Xúc và Cách Ly Cô Lập Ở Nhà dành cho Những Người Nhiễm Coronavirus-2019 (COVID-19) và Những Người Tiếp Xúc Gần hoặc Những Người Tiếp Xúc trong Gia Đình

**Cập nhật ngày 18 tháng Mười Hai, 2020**

### Cách ly cô lập (Isolation) và Cách ly tránh tiếp xúc (Quarantine) khác nhau ở điểm nào?

1. CÁCH LY CÔ LẬP (ISOLATION) là tránh để những người mắc bệnh hoặc có kết quả xét nghiệm dương tính với COVID-19 nhưng không có triệu chứng tiếp xúc với những người khác, ngay cả ở trong gia đình của họ. Nếu quý vị có kết quả xét nghiệm đã được phòng xét nghiệm xác nhận, hoặc kết quả chẩn đoán của bác sĩ là mắc COVID-19, quý vị phải tuân thủ Lệnh Cách Ly Cô Lập của Viên Chức Y Tế (Health Officer Order of Isolation) tại <http://www.acphd.org/2019-ncov/resources/quarantine-and-isolation>
2. CÁCH LY TRÁNH TIẾP XÚC (QUARANTINE) là tránh để người đã tiếp xúc gần với một người mắc COVID-19 tiếp xúc với những người khác. Nếu quý vị là thành viên trong cùng một hộ gia đình hoặc đã tiếp xúc gần với một người mắc COVID-19, quý vị cần phải tuân thủ Lệnh Cách Ly Tránh Tiếp Xúc của Viên Chức Y Tế (Health Officer Order of Quarantine) tại <http://www.acphd.org/2019-ncov/resources/quarantine-and-isolation>
3. Đối với các nhân viên y tế không có triệu chứng và hiện đang được xét nghiệm theo các quy trình xét nghiệm thường lệ tại nơi làm việc, không cần phải cách ly cô lập trong khi chờ kết quả xét nghiệm. Tuy nhiên, bắt buộc phải cách ly cô lập nếu có kết quả xét nghiệm dương tính và quy định này cũng áp dụng cho bất kỳ ai đã làm xét nghiệm vì có các triệu chứng nghi ngờ là COVID-19.

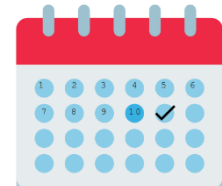


## **HƯỚNG DẪN CÁCH LY CÔ LẬP Ở NHÀ**

Nếu quý vị đã được chẩn đoán là mắc COVID-19, quý vị phải tuân thủ các bước về Cách Ly Cô Lập Ở Nhà (Home Isolation) để tránh làm lây bệnh. Nếu quý vị có kết quả xét nghiệm dương tính, vui lòng chờ cuộc gọi của chúng tôi, sở y tế địa phương, để hỏi thăm tình hình sức khỏe của quý vị và truy vết quá trình tiếp xúc. Nếu quý vị đã được xét nghiệm do có các triệu chứng nghi ngờ là COVID-19 và đang chờ kết quả xét nghiệm, hãy làm theo các hướng dẫn cách ly cô lập này cho đến khi có kết quả xét nghiệm.

### **Ở nhà cho đến khi quý vị bình phục**

- Đa số những người mắc COVID-19 đều bị bệnh nhẹ và có thể khỏi bệnh nếu chăm sóc đúng cách ở nhà mà không cần phải đi khám bác sĩ. Nếu quý vị từ 65 tuổi trở lên, hiện đang mang thai, hoặc có một chứng bệnh chẳng hạn như bệnh tim, bệnh suyễn, bệnh phổi, bệnh tiểu đường, bệnh thận, hay có hệ miễn dịch bị suy yếu, quý vị có nguy cơ mắc bệnh nặng hoặc các biến chứng nghiêm trọng hơn.
- Đừng đi làm, đi học, hoặc tới các nơi công cộng.
- **Ở nhà cho đến ít nhất 10 ngày sau khi quý vị bắt đầu bị bệnh VÀ ít nhất 1 ngày sau khi quý vị đã bình phục. Bình phục có nghĩa là quý vị không còn bị sốt trong 24 giờ mà không cần dùng thuốc hạ sốt (chẳng hạn như Tylenol®) và các triệu chứng của quý vị (chẳng hạn như ho, thờ đốc, v.v.) đã đỡ.**
  - Ví dụ, nếu quý vị bắt đầu bị bệnh COVID-19 vào ngày 1 tháng Một, quý vị cần cách ly cô lập cho đến ngày 10 tháng Một, và có thể đi làm hoặc đi học trở lại vào ngày 11 tháng Một, miễn là quý vị không còn bị sốt và đã thấy bớt bệnh.
- Nếu quý vị không bao giờ bị bệnh nhưng vẫn mắc COVID-19, hãy ở nhà trong ít nhất 10 ngày, kể cả ngày làm xét nghiệm.
- Những người trong gia đình của quý vị, người bạn đời, và những người chăm sóc của quý vị được coi là “người tiếp xúc gần” và cần tuân thủ **Hướng Dẫn Cách Ly Tránh Tiếp Xúc Ở Nhà (Home Quarantine Instructions)**. Trong đó bao gồm những người đã tiếp xúc gần với quý vị trong vòng 48 giờ trước khi các triệu chứng của quý vị bắt đầu xuất hiện cho đến khi quý vị tự cách ly. Vui lòng chia sẻ tài liệu này với họ.



### **Nếu quý vị không thể tự cách ly tránh tiếp xúc với những người khác thì sao?**

- Bất kỳ ai vẫn tiếp xúc gần với quý vị sẽ cần phải bắt đầu một giai đoạn cách ly mới kể từ ngày gần đây nhất tiếp xúc gần với quý vị, hoặc kể từ ngày quý vị kết thúc giai đoạn cách ly.

**Có các lưu ý đặc biệt đối với nhân viên y tế, bao gồm cả những người làm việc tại các cơ sở chăm sóc dài hạn (Long term care facilities - LTCF) chẳng hạn như cơ sở điều dưỡng hay các cơ sở sinh hoạt có người trợ giúp hay không?**

Sau khi trở lại làm việc, các nhân viên y tế phải tuân thủ các quy định đặc biệt của nơi làm việc.

- Nhân viên và chủ thuê nhân công phải tuân thủ tất cả các quy định trong **LỆNH CỦA VIÊN CHỨC Y TẾ VỀ KIỂM SOÁT COVID-19 SỐ 20-07 (HEALTH OFFICER ORDER FOR THE CONTROL OF COVID-19 No. 20-07)** (<https://covid-19.acgov.org/covid19-assets/docs/clinical-guidance/20-07-licensed-facilities-and-other-agencies-eng.pdf>) trong đó bao gồm đo nhiệt độ, tự



theo dõi triệu chứng, và **bắt buộc luôn phải đeo khẩu trang** ở nơi làm việc.

- Các nhân viên y tế phải tránh tiếp xúc với **các bệnh nhân có hệ miễn dịch bị suy yếu nghiêm trọng (ví dụ như những người cấy ghép bộ phận cơ thể, những người mắc bệnh về máu-ung thư) [severely immunocompromised (for example, transplant, hematology-oncology)]** trong 14 ngày kể từ ngày các triệu chứng bắt đầu khởi phát (hoặc kể từ ngày xét nghiệm nếu không có triệu chứng).

### **Tôi có thể nhiễm COVID-19 lần thứ hai không?**

Có khả năng là quý vị có thể nhiễm bệnh lần thứ hai, tuy nhiên trường hợp này rất hiếm gặp, đặc biệt là khi chưa đến 90 ngày kể từ khi bắt đầu xuất hiện các triệu chứng COVID-19 hoặc có kết quả xét nghiệm dương tính.

- Nếu quý vị đã khỏi bệnh COVID-19 nhưng xuất hiện các triệu chứng mới, tốt nhất là nên nói chuyện với bác sĩ hoặc y viện. Họ có thể khuyến cáo quý vị nên làm xét nghiệm mới, đặc biệt là nếu đã hơn 90 ngày kể từ khi quý vị bắt đầu các triệu chứng hoặc có kết quả xét nghiệm dương tính.
- Nếu quý vị không có triệu chứng mới, nhưng có kết quả xét nghiệm dương tính trong vòng 90 ngày kể từ khi các triệu chứng bắt đầu xuất hiện hoặc có kết quả xét nghiệm dương tính với COVID-19, quý vị không cần phải cách ly cô lập và những người tiếp xúc gần với quý vị cũng không cần phải cách ly tránh tiếp xúc. Bảo đảm tự theo dõi và đi khám bác sĩ nếu quý vị có các triệu chứng.

### **HƯỚNG DẪN CÁCH LY TRÁNH TIẾP XÚC Ở NHÀ**

Nếu quý vị sống trong cùng một hộ gia đình HOẶC đã tiếp xúc gần với người được chẩn đoán mắc COVID-19 (bao gồm cả trường hợp tiếp xúc trong vòng 48 giờ trước khi họ có bất kỳ triệu chứng nào cho đến khi họ tự cách ly) quý vị phải tuân thủ các bước về Cách Ly Tránh Tiếp Xúc Ở Nhà (Home Quarantine) này. Có thể sau 2-14 ngày các triệu chứng mới xuất hiện, vì vậy quý vị có thể không biết là quý vị có mắc bệnh hay không cho đến 14 ngày. Quan trọng là quý vị cần ở nhà và theo dõi sức khỏe của bản thân trong thời gian này để tránh nguy cơ làm lây bệnh sang những người khác.

### **Thế nào là tiếp xúc gần?**

- Tiếp xúc gần có nghĩa là quý vị ở gần một người mắc COVID-19 trong phạm vi 6 feet, trong ít nhất 15 phút hoặc đã chạm vào chất dịch cơ thể hoặc chất dịch tiết ra mà không có các biện pháp phòng thích hợp.
- Nhiều lần tiếp xúc ngắn nhưng cộng lại lên tới tổng cộng 15 phút hoặc hơn trong vòng một ngày có thể được coi là tiếp xúc gần tùy thuộc vào mức độ tiếp xúc (chẳng hạn như nếu người đó đã tiếp xúc nhiều lần trong một không gian khép kín với người mắc COVID-19 và có các triệu chứng hay không).
- Nếu không thể tránh tiếp xúc gần, quý vị phải cách ly tránh tiếp xúc cho đến 11 ngày kể từ khi người mắc COVID-19 hoàn thành giai đoạn cách ly cô lập của họ. Tổng cộng thời gian có thể là ít nhất 24 ngày.

### **Quý vị nên ở nhà trong bao lâu?**

Đa số mọi người nên ở nhà trong 10 ngày sau lần cuối cùng tiếp xúc gần với người mắc COVID-19. Có



nghĩa là nếu quý vị tiếp xúc gần vào Ngày 0, quý vị nên ở nhà từ Ngày 1 - Ngày 10, và quý vị có thể kết thúc giai đoạn cách ly tránh tiếp xúc vào Ngày 11.

Mặc dù 10 ngày là khuyến nghị chung, tuy nhiên ở nhà trong 14 ngày sau khi tiếp xúc là lựa chọn an toàn nhất.

### **Các ngoại lệ đối với nguyên tắc 10 ngày là gì?**

Quý vị nên ở nhà trong 14 ngày nếu thường xuyên tiếp xúc gần với người dễ có nguy cơ mắc bệnh COVID-19 nặng, chẳng hạn như những người bị ung thư hoặc tiểu đường dạng II, hoặc nếu họ sinh sống hoặc làm việc ở một cơ sở tập thể. Cơ sở tập thể gồm có:

- Cơ sở chăm sóc dài hạn (Long-term care facilities - LTCF)
- Các cơ sở cải huấn
- Khách sạn Phòng Đơn (Single Room Occupancy - SRO)
- Ký túc xá
- Nhà tạm trú dành cho những người vô gia cư

Một số nhân viên thiết yếu có thể trở lại làm việc sớm hơn. Nhân viên y tế, nhân viên cấp cứu, và nhân viên dịch vụ xã hội thường xuyên tiếp xúc gần mặt trực tiếp với các thân chủ trong hệ thống phúc lợi trẻ em hoặc các cơ sở sinh sống có người trợ giúp — có thể trở lại làm việc trong trường hợp thiếu hụt nhân sự nghiêm trọng sau Ngày 7, miễn là họ có kết quả xét nghiệm PCR (PCR test) âm tính thực hiện sau Ngày 5.

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

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

- Nếu quý vị có thể làm xét nghiệm một cách an toàn, chúng tôi khuyến nghị những người tiếp xúc nên đi làm xét nghiệm. Vui lòng lưu ý rằng kết quả xét nghiệm âm tính trong vòng 10 ngày không có nghĩa là quý vị không thể có kết quả dương tính sau này. Quý vị phải tiếp tục cách ly tránh tiếp xúc ở nhà trong toàn bộ 10 ngày đó.

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

- Các triệu chứng COVID-19 bao gồm ho, thở dốc hoặc khó thở, sốt, lạnh run, liên tục run rẩy với những cơn ớn lạnh, đau cơ bắp, đau đầu, đau họng hoặc mất khứu giác hoặc vị giác.

Nếu quý vị xuất hiện các triệu chứng, quý vị có thể mắc COVID-19 và nên tuân thủ các Hướng Dẫn về Cách Ly Cô Lập Ở Nhà. Bảo đảm liên lạc với một bác sĩ hay y viện và đi xét nghiệm nếu có thể được.



## Các Hạn Chế và Thông Tin Áp Dụng cho Những Người Cách Ly Tránh Tiếp Xúc và Cách Ly Cô Lập Ở Nhà

- Ở nhà. Không đi làm, đi học, hoặc tới các nơi công cộng.
- Tự cách ly tránh tiếp xúc với những người khác ở trong nhà. Ở trong một phòng cụ thể và tránh tiếp xúc với những người khác trong nhà quý vị ở mức tối đa có thể được. Quan trọng là tránh tiếp xúc với những người dễ có nguy cơ mắc bệnh nặng.
- Sử dụng nhà vệ sinh riêng, nếu có.
- Không nấu ăn/chuẩn bị đồ ăn hay dọn ăn cho những người khác.
- Không cho phép khách tới thăm nhà quý vị.
- Không sử dụng phương tiện giao thông công cộng, dịch vụ đi chung xe, hoặc xe taxi.

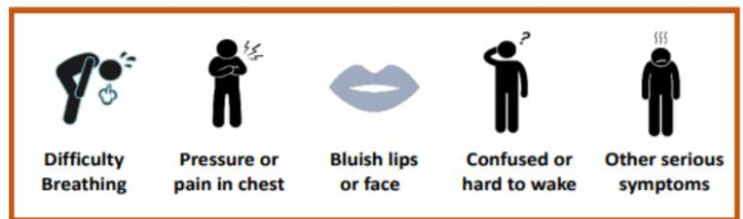
### Ngăn ngừa lây lan:

- Che miệng và mũi khi ho và hắt hơi. Che miệng và mũi bằng khăn giấy hoặc hắt hơi vào cánh tay áo -- chứ không phải là vào trong bàn tay -- sau đó vứt bỏ khăn giấy vào thùng rác có lớp lót và rửa tay ngay.
- Rửa tay thường xuyên và kỹ bằng xà bông và nước trong ít nhất 20 giây - đặc biệt là sau khi ho, hắt hơi hoặc hỉ mũi, hoặc sau khi đi vệ sinh. Có thể sử dụng dung dịch khử trùng tay dạng cồn với nồng độ cồn ít nhất là 62% thay vì xà bông và nước nếu không nhìn thấy tay bị dơ.
- Tránh dùng chung các vật dụng trong gia đình. Không dùng chung chén đĩa, dao muỗng nĩa, khăn lau, mền gối, tấm chăn giường, và các vật dụng khác với những người trong nhà. Sau khi sử dụng các vật dụng này, hãy rửa hoặc làm sạch thật kỹ bằng xà bông và nước. Có thể giặt bằng máy giặt thông thường cùng với nước ấm và xà bông; có thể thêm thuốc tẩy những không cần thiết.
- Làm sạch và khử trùng tất cả các bề mặt "hay chạm vào" ("high-touch") mỗi ngày. Các bề mặt hay chạm vào bao gồm mặt kệ tủ, mặt bàn, nắm đấm cửa, đồ nội thất, bồn vệ sinh, máy điện thoại, dụng cụ điều khiển TV từ xa, chìa khóa, bàn phím, bàn, và bàn đặt cạnh giường. Đồng thời, làm sạch và khử trùng bất kỳ bề mặt nào có thể đã dính chất dịch cơ thể. Sử dụng chất tẩy rửa và khử trùng dạng xịt hoặc khăn ướt, theo đúng các hướng dẫn trên nhãn sản phẩm.

### Chăm sóc dưỡng bệnh ở nhà:

- Nghỉ ngơi, uống thật nhiều chất lỏng, dùng acetaminophen (Tylenol®) để hạ sốt và giảm đau.
  - Lưu ý rằng, trẻ em dưới 2 tuổi không nên dùng thuốc chữa cảm lạnh mùa không cần giấy kê toa khi chưa hỏi ý kiến bác sĩ.
  - Lưu ý rằng thuốc không "chữa khỏi" COVID-19 và không giúp quý vị tránh làm lây lan vi-trùng.
- Đi khám chữa bệnh nếu các triệu chứng của quý vị trở nên trầm trọng hơn, đặc biệt là nếu quý vị dễ có nguy cơ mắc bệnh nặng.

- **Các triệu chứng cho biết quý vị nên đi khám chữa trị bao gồm ngày càng khó thở, đau hoặc tức ngực dai dẳng, bắt đầu xuất hiện triệu chứng lẫn lộn, không thể thức giấc hoặc tỉnh táo, môi và mặt tái xám**  
[difficulty breathing, persistent pain or pressure in the chest, new confusion, inability to





**wake or stay awake, bluish lips of face]. Danh sách này không phải là tất cả các triệu chứng có thể xảy ra.** Vui lòng gọi bác sĩ hoặc y viện của quý vị nếu có bất kỳ triệu chứng nào nghiêm trọng hoặc khiến quý vị lo ngại.

- Nếu có thể được, hãy gọi trước khi tới phòng mạch bác sĩ hoặc bệnh viện và cho họ biết là quý vị đang cách ly cô lập vì COVID-19 để nhân viên y tế chuẩn bị sẵn sàng đón quý vị và bảo vệ những người khác tránh bị mắc bệnh.
  - Đừng chờ trong phòng chờ và luôn đeo khẩu trang nếu có thể được.
  - Nếu quý vị gọi 911, quý vị phải cho nhân viên điều vận và nhân viên cứu thương biết là quý vị đang cách ly cô lập vì COVID-19.
  - KHÔNG sử dụng phương tiện giao thông công cộng.

### **Sở y tế cộng đồng có thông báo cho nơi làm việc của tôi không?**

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

### **Cám ơn sự hợp tác của quý vị trong vấn đề y tế cộng đồng quan trọng này.**

COVID-19 có thể gây căng thẳng cho nhiều người, sau đây là một số mẹo nhỏ để giúp quý vị giữ vững tinh thần trong thời điểm bất trắc:

<https://covid-19.acgov.org/covid19-assets/docs/coping/coping-with-stress-during-c-19-pandemic.pdf>

Các mẹo nhỏ của CDC để giúp tránh căng thẳng trong thời gian đại dịch:

<https://www.cdc.gov/coronavirus/2019-ncov/daily-life-coping/managing-stress-anxiety.html>

Quý vị có thể xem các phiên bản mở rộng của các hướng dẫn này cũng như tất cả các Lệnh của Viên Chức Y Tế tại:

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

Nếu quý vị có thêm thắc mắc, vui lòng truy cập trang mạng [www.acphd.org](http://www.acphd.org), gọi đường dây tư vấn tổng quát về COVID tại 510-268-2101 hoặc gửi email cho chúng tôi tại [ncov@acgov.org](mailto:ncov@acgov.org).



**GỬI: Tất cả các Hãng Sở tại Quận Alameda**

**TỪ: Nicholas J. Moss, MD, MPH, Viên Chức Y Tế (Health Officer)**

**VỀ VIỆC: KHÔNG bắt buộc có kết quả xét nghiệm COVID-19 âm tính để trở lại làm việc**

Alameda County Public Health Department (ACPHD) cam kết bảo đảm sức khỏe và an toàn cho tất cả những người sinh sống và làm việc tại Alameda County. Cám ơn quý vị đã tuân thủ các quy định của chính quyền địa phương và Tiểu Bang về an toàn tại nơi làm việc, trong đó bao gồm yêu cầu đeo khẩu trang hoặc khăn che miệng và mũi, bảo đảm tất cả mọi người duy trì khoảng cách tiếp xúc 6 feet, thường xuyên tiến hành kiểm tra triệu chứng, và hỗ trợ các nhân viên bị bệnh ở nhà.

COVID-19 lan rộng trong cộng đồng của chúng ta và quý vị có thể có những nhân viên nhiễm vi-rút này. Theo các Lệnh của Viên Chức Y Tế (Health Officer Orders) tại Quận chúng ta, những người mắc COVID-19 bắt buộc phải ở nhà và tránh tiếp xúc với những người khác trong thời gian cách ly cô lập ít nhất 10 ngày. Vào ngày 11, nếu họ không còn bị sốt và các triệu chứng khác đã đỡ, họ có thể kết thúc giai đoạn cách ly cô lập và trở lại làm việc. **ACPHD khuyến cáo các hãng sở nên cho phép những người mắc COVID-19 trở lại làm việc 10 ngày sau khi các triệu chứng bắt đầu xuất hiện (hoặc kể từ khi có kết quả xét nghiệm dương tính đầu tiên nếu không có triệu chứng).**

Đa số những người tiếp xúc gần với người mắc COVID-19 đều phải ở nhà để cách ly tránh tiếp xúc trong ít nhất 10 ngày sau ngày tiếp xúc gần đây nhất. Vào ngày 11, nếu họ không hề xuất hiện các triệu chứng, họ có thể kết thúc giai đoạn cách ly tránh tiếp xúc và trở lại làm việc. Một số nhóm cần tuân thủ thời gian cách ly tránh tiếp xúc trong 14 ngày; trong đó bao gồm những người tiếp xúc gần với người dễ có nguy cơ mắc bệnh COVID-19 nặng (ví dụ, các bệnh nhân mắc bệnh tiểu đường loại II hoặc đang điều trị ung thư), cũng như những người đang sinh sống và làm việc tại các cơ sở tập thể (ví dụ nhà giam, ký túc xá, và viện dưỡng lão). Chúng tôi khuyến cáo không nên yêu cầu phải có kết quả xét nghiệm âm tính để trở lại làm việc đối với những người đã hoàn thành giai đoạn **cách ly tránh tiếp xúc**.

Các khuyến cáo này là tiêu chuẩn y tế cộng đồng dựa trên bằng chứng khoa học và quy định hướng dẫn của California Department of Public Health (CDPH) và Centers for Disease Control and Prevention (CDC). Không cần phải làm xét nghiệm lại cho những người đã từng có kết quả xét nghiệm dương tính – việc đó mang lại rất ít giá trị về mặt y khoa, và bằng chứng rõ ràng là đại đa số mọi người chắc chắn sẽ không mắc bệnh sau 10 ngày.

Các xét nghiệm kiểm tra âm tính không phải là cách hữu hiệu để xác định một người có khả năng làm lây bệnh hay không, vì các xét nghiệm rất nhạy cảm có thể phát hiện các mảnh nhỏ li ti của vi-rút đã chết sau khi một người không còn khả năng làm lây bệnh. Việc xét nghiệm xác định khả năng có thể trở lại làm việc cũng ảnh hưởng bất lợi tới cơ sở hạ tầng y tế cần thiết cho những người chưa làm xét nghiệm và những người dễ có nguy cơ mắc bệnh. **ACPHD không cung cấp thư xác nhận không mắc bệnh cho người dân để trở lại làm việc, và cũng không cần phải có giấy xác nhận của bác sĩ hay các cơ sở y tế.**

Cám ơn sự hợp tác của quý vị và vai trò quan trọng của quý vị trong việc bảo đảm sự an toàn cho các cộng đồng của chúng ta.



**Các nguồn thông tin để tìm hiểu thêm:**

- 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>
- ACPHD: <https://covid-19.acgov.org/covid19-assets/docs/isolation-quarantine/criteria-release-from-iso-or-quar-and-return-to-work-eng-2020.07.28.pdf>

**Các Đường Liên Kết để Tìm Hiểu Thêm Thông Tin**

- Tất cả những gì liên quan đến Cách Ly Cô Lập đối với Trường Hợp Mắc Bệnh và Cách Ly Tránh Tiếp Xúc (Isolation of a Case and Quarantine of Contacts) đối với những Người Tiếp Xúc Gần tại Alameda County, trong đó bao gồm Các Lệnh của Viên Chức Y Tế và Hướng Dẫn về Cách Ly Cô Lập và Cách Ly Tránh Tiếp Xúc (Health Office Orders and Instructions for Isolations and Quarantine): <https://covid-19.acgov.org/isolation-quarantine.page>
- Release from isolation infographic: <https://covid-19.acgov.org/covid19-assets/docs/isolation-quarantine/when-to-self-release-from-isolation-2020.07.31.pdf>
- Các Tiêu Chí Kết Thúc Giai Đoạn Cách Ly Tránh Tiếp Xúc và Cách Ly Cô Lập và trở lại làm việc: <https://covid-19.acgov.org/covid19-assets/docs/isolation-quarantine/criteria-release-from-iso-or-quar-and-return-to-work-eng-2020.07.28.pdf>
- Sơ đồ thông tin của CDC về sự khác biệt giữa Cách Ly Tránh Tiếp Xúc và Cách Ly Cô Lập: <https://www.cdc.gov/coronavirus/2019-ncov/downloads/COVID-19-Quarantine-vs-Isolation.pdf>
- Các nguồn thông tin trợ giúp dành cho hãng sở tại Quận Alameda: <https://covid-19.acgov.org/recovery.page>

**Các Định Nghĩa**

<b>Trường Hợp Mắc Bệnh (Case)</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Là người có kết quả xét nghiệm tại phòng thí nghiệm xác nhận là mắc COVID-19</li> <li>• Phải cách ly cô lập và tránh tới nơi làm việc trong ít nhất mười (10) ngày. Trong 24 giờ cuối cùng của giai đoạn cách ly cô lập, họ không còn bị sốt mà không cần dùng Tylenol hoặc các loại thuốc hạ sốt khác và tất cả các triệu chứng khác phải không ngừng có tiến triển tốt. Nếu một người đáp ứng được tất cả các tiêu chí này, thì người đó được coi là không còn làm lây bệnh. Nếu không đáp ứng được tất cả các tiêu chí này, thì họ cần tiếp tục cách ly cô lập cho đến khi đáp ứng được các điều kiện nói trên. Quý vị có thể tự kết thúc giai đoạn cách ly cô lập và trở lại sinh hoạt như bình thường. Trong đó bao gồm cả đi làm trở lại.</li> </ul>
<b>Người Tiếp Xúc (Contact)</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Tất cả các thành viên trong hộ gia đình của một trường hợp mắc bệnh, những người chăm sóc một người mắc bệnh, hoặc bất kỳ người nào khác tiếp xúc gần với một người mắc bệnh trong khoảng cách 6 feet và trong ≥ 15 trong giai đoạn có thể làm lây bệnh của người mắc bệnh đó (cho dù có hay không đeo khẩu trang).</li> <li>• <u>Người tiếp xúc</u> là người đã <i>tiếp xúc</i> với một trường hợp mắc bệnh trong giai đoạn</li> </ul>





	<p>làm lây bệnh CDC định nghĩa tiếp xúc là ở gần trong khoảng cách 6 feet, cho dù có hay không đeo khẩu trang, với người đã mắc bệnh trong ít nhất 15 phút. Những lần tiếp xúc tới tổng cộng 15 phút trở lên trong một ngày có thể được coi là tiếp xúc gần.</p>
<b>Giai Đoạn Làm Lây Bệnh (Infectious Period)</b>	<ul style="list-style-type: none"><li>• Khoảng thời gian trong đó một người mắc bệnh có thể làm lây lan vi-rút sang những người khác – khi họ có thể làm lây bệnh.<ul style="list-style-type: none"><li>○ <b>THỜI ĐIỂM BẮT ĐẦU</b> Giai Đoạn Làm Lây Bệnh: 48 giờ trước khi bắt đầu xuất hiện các triệu chứng (chỉ áp dụng cho các trường hợp có triệu chứng), HOẶC 48 giờ trước ngày lấy mẫu xét nghiệm (chỉ áp dụng cho các trường hợp không có triệu chứng).</li><li>○ <b>THỜI ĐIỂM KẾT THÚC</b> Giai Đoạn Làm Lây Bệnh: Tối thiểu 10 ngày và ít nhất 24 giờ hoặc đã khỏi bệnh</li></ul></li></ul>
<b>Giai Đoạn Ủ Bệnh (Incubation Period)</b>	<ul style="list-style-type: none"><li>• Thời gian kể từ khi một người tiếp xúc đã tiếp xúc với nguồn bệnh cho đến khi xuất hiện các triệu chứng (hoặc có thể xuất hiện các triệu chứng).<ul style="list-style-type: none"><li>○ Độ dài thời gian ủ bệnh: 2-14 ngày sau khi tiếp xúc (có thể tiếp xúc nhiều lần liên tục)</li></ul></li></ul>



## Các Nguồn Trợ Giúp cho Gia Đình Quý Vị

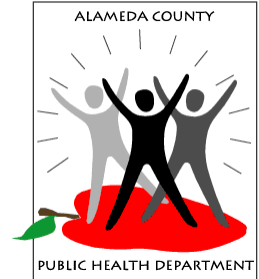
Đường Dây Khẩn về COVID-19 Toàn Tiểu Bang: 1-833-422-4255 - 7 ngày một tuần

Trang Mạnh về COVID-19 của Sở Y Tế Cộng Đồng Quận Alameda (ACPHD)

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

Trang Các Nguồn Thông Tin Trợ Giúp: <https://covid-19.acgov.org/help>

Đường Dây Khẩn về COVID-19 của ACPHD (510) 268-2101 [ncov@acgov.org](mailto:ncov@acgov.org)



### Thực Phẩm (Food)

- Ngân Hàng Thực Phẩm (510) 635-3663 – dành cho tất cả các chương trình phân phối thực phẩm  
<https://covid-19.acgov.org/food-housing-finance.page?> xem Danh Sách Các Nguồn Trợ Giúp Tiếp Cận Thực Phẩm

### Phúc Lợi Y Tế (Health Care Benefits)

- Trợ Giúp Ghi Danh Tham Gia Bảo Hiểm Y Tế, Các Chuyên Viên về Bảo Hiểm Y Tế:  
1-800-422-9495
- Nộp đơn trực tuyến cho MediCAL và các chương trình khác: <https://www.mybenefitscalwin.org/>

### Sức Khỏe Tâm Thần/Tư Vấn (Mental Health/Counseling)

- ACCESS- 1-800-491-9099 8:30-5:00 M-F
- Các Dịch Vụ Trợ Giúp Can Thiệp Khủng Hoảng của Quận Alameda (24 giờ)- 1-800-273-8255  
<https://covid-19.acgov.org/coping.page>

### Trợ Cấp Tài Chánh (Financial Assistance)

Hỏi chính quyền thành phố địa phương để biết các chương trình trợ cấp tài chánh liên quan đến COVID-19 của riêng thành phố đó:

- Oakland- <https://www.oaklandca.gov/topics/covid-19>
- Alameda- <https://www.alamedaca.gov/ALERTS-COVID-19>
- San Leandro- <https://www.sanleandro.org/c19/>
- Hayward- <https://www.hayward-ca.gov/covid-19>
- Fremont- <https://www.fremont.gov/3571/Coronavirus-Disease-2019>
- Berkeley- <https://www.cityofberkeley.info/covid-19/>
- Albany- <https://www.albanyca.org/our-city/covid-19-response-resources>
- Emeryville- <http://www.emeryville.org/coronavirus>
- Newark- <https://www.newark.org/residents/covid-19-coronavirus>
- Dublin- <https://www.dublin.ca.gov/coronavirus>
- Pleasanton- <https://covid19.cityofpleasantonca.gov/index.html>
- Livermore- <https://cityoflivermore.net/about/emergency/covid19.htm>
- Union City- <https://www.unioncity.org/445/Coronavirus-Disease-COVID-19>
- Piedmont- <https://piedmont.ca.gov/government/covid-19>



**Alameda County Health Care Services Agency  
Public Health Department**

[www.acphd.org](http://www.acphd.org)

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

COVID-19 Information: (510) 268-2101

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

## Gia Cư và các Nguồn Trợ Giúp Khác (Housing and Other Resources)

- Gọi 211

## Nghề Nghiệp/Công Ăn Việc Làm (Các Trung Tâm Nghề Nghiệp) [Career/Jobs (Career Centers)]

- **Eden Area**  
Các Trang Mạng: [www.edenareaonestop.org](http://www.edenareaonestop.org)  
Email: [edenareaajcc@rubiconprograms.org](mailto:edenareaajcc@rubiconprograms.org)  
Điện thoại: (510) 672-4150 hoặc (925) 914-7675
- **Tri-Cities**  
Trang web: [www.ohlone.edu/careercenter](http://www.ohlone.edu/careercenter)  
Email: [careercenter@ohlone.edu](mailto:careercenter@ohlone.edu)  
Điện thoại: (510) 742-2323
- **North Cities**  
Email: [coa-ncitiescc@peralta.edu](mailto:coa-ncitiescc@peralta.edu)  
Điện thoại: (510) 748-2208
- **Tri-Valley**  
Website: [www.trivalleyonestop.org](http://www.trivalleyonestop.org)  
Email: [employerservices@clpccd.org](mailto:employerservices@clpccd.org)  
Điện thoại: (925) 560-9431