



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 (Home Isolation and Quarantine Instructions for People with Coronavirus-2019 (COVID-19) Infection and their Household or Close Contacts)

Cập nhật ngày 19 tháng Hai, 2021

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

1. **CÔ LẬP (ISOLATION)** 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 Viện Chức Sức Khỏe, trên mạng lưới: <https://covid-19.acgov.org/isolation-quarantine>
2. **CÁCH LY (QUARANTINE)** 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 Viện 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 (asymptomatic) 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 (HOME ISOLATION)

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

- Phần đông những người nhiễm COVID-19 bị bệnh nhẹ (mild illness) 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, tiểu đường, thận (heart disease, asthma, lung disease, diabetes, kidney disease), hoặc hệ miễn dịch bị yếu đi (weakened immune system) thì quý vị có nguy cơ cao (higher risk) bị bệnh nặng hơn hoặc biến chứng.
- Không đi làm, đi học, hay đi đến những khu vực công cộng.
- **Ở tại nhà ít nhất 10 ngày sau khi quý vị bị bệnh lần đầu tiên VÀ ít nhất 1 ngày sau khi hồi phục. Hồi phục nghĩa là quý vị hết sốt trong 24 giờ mà không cần dùng thuốc hạ nhiệt (như Tylenol® hay ibuprofen) và các triệu chứng của quý vị (như ho, thở hổn hển, v.v...) được 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” (“close contacts”) và phải tuân theo **Hướng Dẫn Cách Ly Tại Nhà (Home Quarantine Instructions)**. 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-vie-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?

- Bất cứ ai tiếp tục có tiếp xúc gần, người chăm sóc chẳng hạn, sẽ phải bắt đầu chu kỳ cách ly mới tính từ ngày cuối cùng tiếp xúc gần với quý vị, hoặc từ ngày cuối cùng quý vị tự cô lập. Ngày cuối cùng họ



có tiếp xúc với quý vị tính là Ngày zê-rô (0), và họ có thể kết thúc cách ly sau Ngày 10.

- o Ví dụ, nếu Alex đang chăm sóc cho Robin là người có kết quả thử nghiệm dương tính vào ngày 1 tháng Giêng, thì Robin sẽ được ngưng cô lập và có thể đi làm trở lại vào ngày 12 tháng Giêng Alex thì cần bắt đầu chu kỳ cách ly mới vào ngày 12 tháng Giêng và có thể đi làm vào ngày 22 tháng Giêng

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 (LTCF)) như viện dưỡng lão (nursing homes) hoặc cơ sở hỗ trợ sinh hoạt (assisted living facilities)?

Các nhân viên chăm sóc sức khỏe bị bệnh nghiêm trọng hoặc hiếm nghèo (cần ở lại bệnh viện qua đêm chẳng hạn) hoặc người bị suy giảm miễn dịch nghiêm trọng (severely immunocompromised) (đang phải hóa trị (undergoing chemotherapy) chẳng hạn) nên 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 (new symptoms), 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 (new test) 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.

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. Quý vị có thể đợi cho đến sau 90 ngày mới chủng ngừa nhưng điều này không bắt buộc.
- 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://vietnamese.cdc.gov/coronavirus/2019-ncov/vaccines/faq.html>.

HƯỚNG DẪN CÁCH LY TẠI NHÀ

Nếu quý vị sống trong cùng gia hộ HOẶC có tiếp xúc gần với người bị chẩn đoán COVID-19 (bao gồm tiếp xúc trong vòng 48 giờ trước khi họ có triệu chứng cho đến khi họ tự cô lập (self-isolated)) 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 (feet) 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).
- Bất cứ ai tiếp tục tiếp xúc với người bị bệnh, như người chăm sóc chẳng hạn, sẽ phải bắt đầu chu kỳ cách ly mới tính từ ngày cuối cùng tiếp xúc gần với bệnh nhân, hoặc từ ngày cuối cùng bệnh nhân tự cô lập. Ngày cuối cùng người đó tiếp xúc với bệnh nhân được tính là Ngày zê-rô (0), và người đó có thể kết thúc cách ly sau Ngày 10.
 - Ví dụ, nếu Alex tiếp tục chăm sóc cho Robin là người có kết quả thử nghiệm dương tính vào ngày 1 tháng Giêng, thì Robin sẽ được ngưng cô lập và có thể đi làm trở lại vào ngày 12 tháng Giêng. Alex thì cần bắt đầu chu kỳ cách ly mới vào ngày 12 tháng Giêng và có thể đi làm vào ngày 22 tháng Giêng.

Quý vị cần ở tại nhà bao lâu?

Như hầu hết mọi người, quý vị cần ở tại nhà trong 10 ngày sau lần tiếp xúc gần cuối cùng với người bị COVID-19. Ngày tiếp xúc gần cuối cùng được tính là Ngày zê-rô (0). Quý vị cần ở tại nhà từ Ngày 1 đến Ngày 10, rồi có thể ngưng cách ly vào Ngày 11.



Có ngoại lệ khi áp dụng quy định 10 ngày không?

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 (Congregate facilities) bao gồm:

- Cơ sở chăm sóc dài hạn (Long-term care facilities, LTCF)
- Cơ sở cải huấn/Nhà tù (Correctional facilities)
- Khách sạn Phòng Đơn (Single Room Occupancy (SRO) hotels)
- Ký túc xá (Dormitories)
- Nhà tạm trú cho người vô gia cư (Shelters for unhoused persons)

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.

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

Những người được chủng ngừa (vaccinated people) 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 nhưng không quá 3 tháng từ khi được liều thuốc chủng cuối—liều thuốc chủng cuối nghĩa là liều thứ hai trong loạt 2 liều như thuốc chủng Pfizer hay Moderna) hoặc một liều với thuốc chủng đơn liều.

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 cho đến ngày 12 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.

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 trong thời gian 10 ngày không có nghĩa là quý vị sẽ không dương tính sau đó. Quý vị phải cách ly ở tại nhà trong thời gian 10 ngày.

Nếu quý vị xuất hiện các triệu chứng thì sao?

- Các triệu chứng COVID-19 bao gồm sốt hay ớn lạnh, ho, thở hỗn hển hoặc khó thở, mệt mỏi cơ bắp hoặc đau nhức cơ thể, nhức đầu, mới mất vị giác hoặc khứu giác, đau rát họng, nghẹt hoặc chảy nước 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 Những Người 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 nhiều nhất có thể được 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 nấu ăn, 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 khuẩn tất cả những bề mặt “thường chạm vào” (“high-touch”) mỗi ngày Những bề mặt thường chạm vào bao gồm quầy để đồ ăn, mặt bàn, tay nắm cửa, đồ đạc cố định, bồn cầu, điện thoại, điều khiển tivi, chìa khóa, bàn phím, máy tính bảng, và bàn để cạnh giường. Ngoài ra, lau chùi và diệt khuẩn bất cứ bề mặt nào có thể có dịch cơ thể trên đó. Sử dụng bình xịt hay khăn dùng lau chùi và diệt khuẩn trong nhà theo hướng dẫn trên nhãn sản phẩm.

Thực hành chăm sóc tại nhà:

- Nghỉ ngơi, uống nhiều nước, dùng acetaminophen (Tylenol®) để hạ nhiệt và giảm đau.



- Lưu ý là không cho trẻ em dưới 2 tuổi dùng bất cứ loại thuốc cảm nào mua tự do mà không 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 nơi chăm sóc y tế bao gồm khó thở gia tăng, đau hoặc tức ngực kéo dài, nhầm lẫn mới, 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 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 là cần thiết để bảo vệ sức khỏe của quý vị hay những người khác.



Alameda County Health Care Services Agency
Public Health Department
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

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

COVID-19 có thể làm mọi người căng thẳng, dưới đây là một số khuyến cáo giúp quý vị kiểm soát cảm xúc trong giai đoạn nhiều biến động này:

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

<https://vietnamese.cdc.gov/coronavirus/2019-ncov/daily-life-coping/stress-coping/index.html>

Những khuyến cáo của CDC để ứng phó căng thẳng trong đại dịch:

<https://vietnamese.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, 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.



GỬI ĐẾN: 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: **KHÔNG** cần kết quả thử nghiệm COVID âm tính khi đi làm lại

Alameda County Public Health Department (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, 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).**

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, ký túc xá, 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 California Department of Public Health (CDPH) và federal Centers for Disease Control and Prevention (CDC). 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 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 Nối 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>
- Cung Cấp Đồ Họa Thông Tin về Cô Lập <https://covid-19.acgov.org/covid19-assets/docs/isolation-quarantine/when-can-i-leave-isolation-vie-2021.01.26.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/317422-A_Quarantine-and-Isolation_VI_HR.pdf
- Tài nguyên cho chủ hãng ở Quận Alameda <https://covid-19.acgov.org/recovery.page>



Định nghĩa

Hồ Sơ	<ul style="list-style-type: none">• Một người được phòng lab xác nhận là bị COVID-19• 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.
Liên Lạc	<ul style="list-style-type: none">• 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 (feet) với bệnh nhân trong thời gian lây nhiễm (đeo hoặc không đeo khẩu trang) .• <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.
Thời Gian Lây Nhiễm	<ul style="list-style-type: none">• 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">○ BẮT ĐẦU 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).○ KẾT THÚC Thời Gian Lây Nhiễm: Tối thiểu 10 ngày và ít nhất 24 giờ sau khi hồi phục
Thời Gian Ủ Bệnh	<ul style="list-style-type: none">• 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">○ Quãng thời gian ủ bệnh: 2-14 ngày sau khi tiếp xúc (có thể tiếp tục tiếp xúc)



Tài Nguyên Trợ Giúp Gia Đình Quý Vị

Đường Dây Nóng về COVID-19 Trên Toàn Tiểu Bang: 1-833-422-4255 – 7 ngày/tuần

Mạng Lưới COVID-19 của Ban Sức Khỏe Công Cộng Quận Alameda

(Alameda County Public Health Department, hay ACPHD)

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

Mạng Lưới Tài Nguyên: <https://covid-19.acgov.org/help>

Đường Dây Nóng COVID-19 của ACPHD: (510) 268-2101 ncov@acgov.org

Thực phẩm

- Ngân Hàng Thực Phẩm: (510) 635-3663 – để biết tất cả chương trình cung cấp thực phẩm, xin truy cập <https://covid-19.acgov.org/food-housing-finance.page> rồi **bấm vào** Danh Sách Tài Nguyên Lấy Thực Phẩm

Quyền Lợi Chăm Sóc Sức Khỏe

- Hỗ Trợ Ghi Danh Bảo Hiểm Sức Khỏe, Kỹ Thuật Viên Bảo Hiểm Sức Khỏe: 1-800-422-9495
- Ghi danh trực tuyến MediCAL và các chương trình khác: <https://www.mybenefitscalwin.org/>

Sức Khỏe Tâm Thần (Tâm Trí)/Cố Vấn

- GỌI SỐ: 1-800-491-9099 từ 8:30 sáng đến 5:00 chiều, thứ Hai đến thứ Sáu, Dịch Vụ Hỗ Trợ Khủng Hoảng Quận Alameda (24 giờ): 1-800-273-8255
- Dịch Vụ Hỗ Trợ Khủng Hoảng Quận Alameda Đường Dây Cho Thanh Thiếu Niên Gửi Tin Nhắn: Gửi chữ “SAFE” đến số 20121, từ 4:00 chiều đến 11:00 tối hàng ngày.
- Đường Dây Trợ Giúp và Điều Trị Sử Dụng Ma Túy và Lấy Giấy Giới Thiệu: 1-844-682-7215 từ 8:30 sáng đến 9:00 tối, thứ Hai đến thứ Sáu, thư thoại cho các cú gọi nhận được ngoài giờ làm việc.
- Đường Dây Ngăn Ngừa Tự Tử Quốc Gia: 1-800-273-8255 (tiếng Anh) hoặc 1-888-628-9454 (tiếng Tây Ban Nha)
- Đường Dây Trợ Giúp Căn Thẳng Sau Thảm Họa (24 giờ): 1-800-985-5990 hoặc Gửi chữ “TalkWithUs” đến số 66746
- Truy cập mạng lưới COVID của Quận Alameda để biết thêm các tài nguyên ứng phó: <https://covid-19.acgov.org/coping.page>

Trợ Giúp Tài Chánh

Hỏi chánh quyền thành phố địa phương quý vị để biết thông tin về trợ giúp tài chánh cụ thể liên quan đến COVID của từng thành phố:

- 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>

Gia Cư và Tài Nguyên Khác

- Gọi số 211

Nghề Nghiệp/Việc Làm (Trung Tâm Nghề Nghiệp)

- **Khu Vực Eden**

Mạng lưới: www.edenareaonestop.org

Điện thư:

edenareaajcc@rubiconprograms.org

Điện thoại: (510) 672-4150 hoặc (925)
914-7675

Điện thư: employerservices@clpccd.org

Điện thoại: (925) 560-9431

- **Tri-Cities**

Mạng lưới: www.ohlone.edu/careercenter

Điện thư: careercenter@ohlone.edu

Điện thoại: (510) 742-2323

- **Các Thành Phố Phía Bắc**

Điện thư: coa-ncitiescc@peralta.edu

Điện thoại: (510) 748-2208

- **Tri-Valley**

Mạng lưới: www.trivalleyonestop.org

Tips

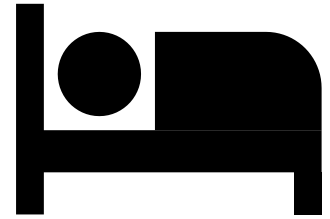
Các mẹo nhỏ: Khi Nào Tôi Có Thể Kết Thúc Cô Lập (Isolation)?



Tôi nghĩ rằng hoặc tôi biết là tôi mắc COVID-19, và tôi có các triệu chứng. Khi nào tôi có thể kết thúc cô lập?

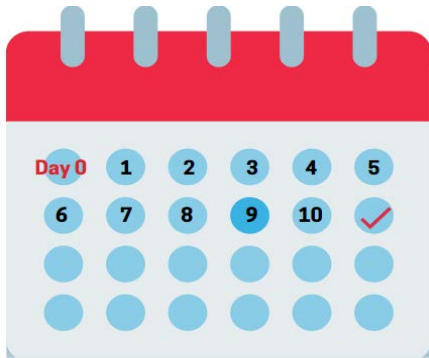
Quý vị có thể tiếp xúc với những người khác sau:

- 10 ngày kể từ khi các triệu chứng bắt đầu xuất hiện và
- không còn sốt trong 24 giờ và
- Các triệu chứng COVID-19 của quý vị đã đỡ.



Tôi xét nghiệm dương tính với COVID-19, tuy nhiên tôi chưa bao giờ có triệu chứng bệnh. Khi nào tôi có thể kết thúc cô lập?

Ở nhà và tránh tiếp xúc với những người khác cho đến hết 10 ngày kể từ khi quý vị có kết quả xét nghiệm dương tính.



Ngày zê-rô (0) là ngày đầu tiên quý vị xuất hiện triệu chứng bệnh hoặc ngày quý vị nhận được kết quả xét nghiệm dương tính.

Vào ngày 11, quý vị có thể kết thúc cô lập.*

Quý vị không cần phải có kết quả xét nghiệm âm tính để kết thúc cô lập hoặc trở lại làm việc.

*Một số ít người nên cô lập trong 20 ngày nếu có yêu cầu của bác sĩ.



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