



Sở Y Tế Cộng Đồng California ban hành quy định hướng dẫn cập nhật về cách ly tránh tiếp xúc liên quan đến COVID-19 dựa trên quy định hướng dẫn của CDC.

Lệnh của Viên Chức Y Tế Quận Alameda (Alameda County Health Officer Order) về cách ly tránh tiếp xúc có [ở đây](#).

Cách ly tránh tiếp xúc là gì?

Cách ly tránh tiếp xúc là tránh để một người có thể đã tiếp xúc với SARS-CoV-2, vi-rút gây COVID-19, tiếp xúc với những người khác.

Ai cần cách ly tránh tiếp xúc?

[Tiếp Xúc Gần \(Close Contact\)](#)¹ có nghĩa là quý vị tiếp xúc với một người dương tính với COVID-19 trong phạm vi 6 feet và trong tổng cộng 15 phút hoặc lâu hơn, NGAY CẢ KHI cả hai người đều đeo khẩu trang. Những lần tiếp xúc ngắn với tổng cộng thời gian lên đến 15 phút trong cùng ngày cũng được tính là tiếp xúc gần. Tiếp Xúc Gần cũng có thể có nghĩa là quý vị đã tiếp xúc rất gần (mặc dù trong thời gian ngắn) với các hạt nước bắn ra khi hô hấp của người mắc COVID-19. Ví dụ, người bị bệnh ho trực tiếp vào quý vị.

Một người mắc COVID-19, hoặc xét nghiệm dương tính với SARS-CoV-2, KHÔNG cần cách ly tránh tiếp xúc hoặc đi xét nghiệm lại cho tới tối đa 3 tháng sau khi kết thúc giai đoạn cách ly cô lập, miễn là họ không có các [triệu chứng](#). Bất kỳ ai xuất hiện các triệu chứng trong vòng 3 tháng đều có thể cần phải làm xét nghiệm lại và nên liên lạc với y viện hoặc bác sĩ của mình.

Tôi có nên đi xét nghiệm trong thời gian cách ly tránh tiếp xúc không?

Nếu [các triệu chứng](#) phát sinh trong thời gian cách ly tránh tiếp xúc, quý vị nên đi xét nghiệm. Ngay cả khi quý vị không có triệu chứng, ACPHD vẫn khuyến nghị nên đi xét nghiệm SARS-CoV-2 trong khoảng thời gian từ 4 đến 10 ngày sau khi đã Tiếp Xúc Gần.

¹ Những người cung cấp dịch vụ chăm sóc sức khỏe cần tiếp tục tuân thủ các quy định hướng dẫn về đánh giá nguy cơ của CDC. .

Những người chích ngừa có cần phải cách ly tránh tiếp xúc không?

Không, miễn là CẢ HAI điều kiện trên đều đúng:

Đã ít nhất 2 tuần đến 3 tháng trôi qua kể từ khi quý vị chích liều thứ hai. Quý vị không có bất kỳ triệu chứng COVID-19 nào trong 2 tuần kể từ khi tiếp xúc.

Ai nên cách ly tránh tiếp xúc trong 14 ngày?

Giai đoạn cách ly tránh tiếp xúc trong 14 ngày vẫn là lựa chọn an toàn nhất. Điều này đặc biệt quan trọng nếu quý vị là người Tiếp Xúc Gần thường xuyên với bất kỳ ai rất dễ có nguy cơ mắc bệnh nặng, chẳng hạn như người có hệ miễn dịch bị suy yếu. Nếu quý vị sinh sống hoặc làm việc tại một trong những nơi sau đây, quý vị phải cách ly tránh tiếp xúc trong 14 ngày sau ngày tiếp xúc cuối cùng:

- Các cơ sở chăm sóc dài hạn (Long-term care facilities; LTCF) ²
- Các cơ sở cải huấn
- Các khách sạn có Phòng Đơn (Single Room Occupancy - SRO)
- Ký túc xá
- Trung tâm tạm trú cho những người vô gia cư

Ngày cuối cùng Tiếp Xúc Gần (Close Contact) với người mắc bệnh được gọi là “Ngày 0” (Day 0). Nếu quý vị không có triệu chứng gì và có kết quả xét nghiệm âm tính (nếu làm xét nghiệm), giai đoạn cách ly tránh tiếp xúc 14 ngày của quý vị sẽ kết thúc vào Ngày 15. Ví dụ, nếu lần Tiếp Xúc Gần cuối cùng của quý vị là vào ngày 1 tháng Một, ngày cách ly tránh tiếp xúc đầu tiên là ngày 2 tháng Một và ngày cuối cùng là ngày 15 tháng Một.

²LTCF có tình trạng thiếu hụt nhân viên nghiêm trọng trong thời gian dịch bùng phát nên hỏi ý kiến ACPHD để biết các quy định hướng dẫn khác về cách ly tránh tiếp xúc.



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



Ai có thể chấm dứt cách ly tránh tiếp xúc sau 10 ngày?

Nếu quý vị không thường xuyên Tiếp Xúc Gần với bất kỳ ai đễ có nguy cơ mắc bệnh nặng (high risk for severe disease) VÀ quý vị không có bất kỳ triệu chứng gì, quý vị có thể kết thúc thời gian cách ly 10 ngày sau lần tiếp xúc gần đây nhất. Ví dụ, nếu lần Tiếp Xúc Gần gần đây nhất của quý vị là vào ngày 1 tháng Một, thì ngày đầu tiên của giai đoạn cách ly 10 ngày là ngày 2 tháng Một và ngày cuối cùng là ngày 11 tháng Một.

Nếu quý vị cách ly trong chưa tới 14 ngày, quý vị **PHẢI**:

1. Tự theo dõi các triệu chứng COVID-19 trong toàn bộ 14 ngày đó. Nếu quý vị phát sinh các triệu chứng, [hãy tự cách ly \(self-isolate\)](#) ngay, liên lạc với y viện hoặc bác sĩ của quý vị, và đi xét nghiệm.
2. Đeo khẩu trang và tránh tiếp xúc với những người khác ít nhất 6 feet khi ra khỏi nhà, trong toàn bộ 14 ngày.

Ai có thể kết thúc cách ly tránh tiếp xúc sau 7 ngày?

Trong trường hợp thiếu nhân viên nghiêm trọng (critical staffing shortage³, các nhân viên y tế (health care personnel; HCP)⁴, các nhân viên tiếp ứng khẩn cấp (emergency response workers), và các nhân viên dịch vụ xã hội (social service workers) thường xuyên gặp mặt trực tiếp (face-to-face) với các thân chủ trong hệ thống phúc lợi trẻ em (child welfare system) hoặc trong các cơ sở sinh hoạt có người trợ giúp (assisted living facilities) có thể quay trở lại làm việc 7 ngày sau lần tiếp xúc gần nhất. Quý vị **PHẢI** có kết quả xét nghiệm PCR âm tính sau Ngày 5 VÀ không có bất kỳ triệu chứng nào của COVID-19.

Ví dụ, nếu lần Tiếp Xúc Gần gần đây nhất của quý vị là vào ngày 1 tháng Một, thì ngày đầu tiên của giai đoạn cách ly 7 ngày là ngày 2 tháng Một và ngày cuối cùng là ngày 8 tháng Một, và làm xét nghiệm sau ngày 6 tháng Một.

³ Tình trạng thiếu hụt nhân viên nghiêm trọng xảy ra khi không còn đủ nhân viên để cung cấp dịch vụ chăm sóc an toàn cho các bệnh nhân, bệnh nhân nội trú, hoặc tù nhân. Khi một cơ sở y tế gặp tình trạng thiếu hụt nhân viên nghiêm trọng, các cơ sở nên hủy các bước thủ tục và các hoạt động thăm viếng không thiết yếu, điều chỉnh thời khóa biểu làm việc của nhân viên, hủy, hoặc hoãn việc nghỉ phép của nhân viên, thuê thêm HCP, và luân chuyển HCP sang các vị trí hỗ trợ các hoạt động chăm sóc bệnh nhân. Có thể tìm hiểu thêm thông tin về các trường hợp thiếu hụt nhân viên nghiêm trọng trên trang mạng [Các Phương Thức Khắc Phục Tình Trạng Thiếu Hút Nhân Viên Y Tế của CDC](#).

⁴ Nhân Viên Y Tế được định nghĩa là những người (bao gồm cả nhân viên được hưởng lương và không được hưởng lương) làm việc trong các lĩnh vực chăm sóc bệnh nhân, có thể tiếp xúc với các chất làm lây bệnh (chẳng hạn như máu, mô, chất dịch cơ thể cũng như phương tiện máy móc, các bề mặt, hoặc không khí đã nhiễm vi-rút). HCP nên được coi là đã tiếp xúc với nguồn bệnh tật nơi làm việc dựa trên [Quy Định Hướng Dẫn về Đánh Giá Rủi Ro và Các Hạn Chế Công Việc đối với các Nhân Viên Y Tế có thể Tiếp Xúc với Nguồn Bệnh COVID-19](#) của CDC.

Sau đây là một số ngoại lệ đối với những người kết thúc giai đoạn cách ly sau 7 ngày:

1. Nếu quý vị làm việc tại một cơ sở y tế **đang gặp tình trạng bùng phát bệnh (experiencing an outbreak)** (chẳng hạn như nghi ngờ hoặc xác nhận có tình trạng lây lan bệnh), ACPHD có thể khuyến cáo quý vị nên cách ly tránh tiếp xúc trong toàn bộ 14 ngày.
2. Nếu quý vị làm việc tại một cơ sở nơi quý vị chăm sóc các **bệnh nhân có hệ miễn dịch bị suy yếu nghiêm trọng (severely immunocompromised patients)** (chẳng hạn như những người cấy tủy xương hoặc cấy ghép bộ phận cơ thể hay đang hóa trị), quý vị nên hoàn tất toàn bộ 14 ngày cách ly hoặc được tạm thời phân công chăm sóc các bệnh nhân khác.

If you quarantine for less than 10 days, quý vị **PHẢI**:

1. **Luôn** đeo khẩu trang phẫu thuật trong thời gian làm việc trong toàn bộ 14 ngày.
2. Tự theo dõi các triệu chứng COVID-19 trong toàn bộ 14 ngày đó. **Nếu quý vị xuất hiện các triệu chứng, [hãy tự cách ly](#) ngay, liên lạc với y viện hoặc bác sĩ của quý vị, và đi xét nghiệm.**
3. Đeo khẩu trang và tránh tiếp xúc với những người khác ít nhất 6 feet khi ra khỏi nhà, trong toàn bộ 14 ngày.

Do tình trạng thiếu hụt nhân viên nghiêm trọng, một số người làm việc trong ngành an toàn công cộng (chẳng hạn như nhân viên thi hành luật pháp và nhân viên cứu hỏa EMTs) có thể cần phải làm việc trước khi kết thúc giai đoạn cách ly. Để biết thêm thông tin về các trường hợp đặc biệt này, vui lòng xem [Alameda County Health Officer Order 20-06](#).