



Cách ly giúp những người có thể đã tiếp xúc với COVID-19 tránh xa những người khác. Lệnh Cách Ly Quận Alameda liệt kê tất cả các quy định về cách ly.

Tôi có cần phải cách ly nếu đã chủng ngừa đầy đủ không¹?

Trong hầu hết các trường hợp thì không!

Nếu quý vị đã chủng ngừa đầy đủ và không có triệu chứng gì thì không cần phải cách ly sau khi tiếp xúc gần² với người bị nhiễm COVID-19.

Hầu hết những người đã chủng ngừa đầy đủ và không có triệu chứng cũng có thể trở lại nơi làm việc sau khi tiếp xúc gần với người bị nhiễm COVID-19.

Có một số ngoại lệ:

- Những người đã chủng ngừa đầy đủ sống chung với nhiều người khác³ vẫn phải cách ly trong 14 ngày sau khi tiếp xúc gần.
- Những người chăm sóc sức khỏe⁴ phải tuân theo hướng dẫn trở lại nơi làm việc trong [AFL 21-08.2 của Ban Sức Khỏe Công Cộng California](#).

Tôi phải cách ly trong bao lâu nếu tôi CHƯA được chủng ngừa đầy đủ?

Nếu quý vị chưa được chủng ngừa đầy đủ thì cách ly 14 ngày là cách an toàn nhất để bảo vệ những người khác và giảm nguy cơ lây lan COVID-19.

Điều này đặc biệt quan trọng nếu quý vị thường xuyên tiếp xúc gần với người có nguy cơ cao bị bệnh nặng, như người bị suy giảm miễn dịch.

Nếu quý vị sinh sống hoặc làm việc chung với nhiều người khác³ thì phải cách ly trong 14 ngày sau lần tiếp xúc gần đây nhất.

Cách nào để tôi tính 14 ngày cách ly?

Ngày cuối cùng tiếp xúc gần với người bị nhiễm bệnh được gọi là "Ngày 0". Nếu quý vị không có triệu chứng và có kết quả thử nghiệm âm tính (nếu đã thử nghiệm), thì thời gian cách ly 14 ngày của quý vị sẽ kết thúc vào Ngày 15.

Ví dụ: nếu lần tiếp xúc sau cùng của quý vị là vào ngày 1 tháng Sáu, thì ngày cách ly đầu tiên là ngày 2 tháng Sáu và ngày cuối cùng là ngày 15 tháng Sáu.

1 Chủng ngừa đầy đủ nghĩa là đã hơn 2 tuần sau khi Cơ Quan Thực Dược Phẩm (Food and Drug Administration, hay FDA) hoặc Tổ Chức Sức Khỏe Thế Giới (World Health Organization, hay WHO) phê duyệt liều thuốc chủng sau cùng (hoặc duy nhất).

2 Tiếp xúc gần nghĩa là quý vị ở chung trong vòng 6 bộ với một người dương tính với COVID-19 trong vòng 15 phút hoặc lâu hơn, ngay cả khi cả hai người đều đeo khẩu trang. Thời gian tiếp xúc ngắn hơn nhưng cộng dồn lại lên đến 15 phút trong cùng một ngày cũng được tính là tiếp xúc gần. Tiếp xúc gần cũng có nghĩa là quý vị chỉ tiếp xúc sơ qua nhưng có tiếp xúc chánh với các giọt bắn li ti đường hô hấp của người dương tính COVID. Thí dụ như người bệnh ho trực tiếp vào quý vị. Những người chăm sóc sức khỏe có tiếp xúc gần cũng phải tiếp tục tuân theo [hướng dẫn đánh giá nguy cơ của CDC](#).

3 Môi trường có nhiều người gồm cơ sở chăm sóc dài hạn, cơ sở cải huấn, khách sạn cho Người Ở Phòng Đơn (Single Room Occupancy, hay SRO), ký túc xá, nơi ở cho những người không có nhà.

4 Nhân Viên Chăm Sóc Sức Khỏe (Health Care Personnel, hay HCP) được xác định là những người, được trả lương và không được trả lương, làm việc ở nơi chăm sóc bệnh nhân và có thể tiếp xúc với nguồn lây bệnh (ví dụ: máu, mô, dịch cơ thể cũng như thiết bị, bề mặt hoặc không khí bị ô nhiễm). HCP được coi là có thể tiếp xúc bệnh tại nơi làm việc theo [Hướng Dẫn Đánh Giá Nguy Cơ và Hạn Chế Đến Nơi Làm Việc của CDC cho Nhân Viên Y Tế Có Thể Bị Tiếp Xúc với COVID-19](#).



Những người nào có thể hết thời gian cách ly sau 10 ngày?

Quý vị có thể hết thời gian cách ly sau 10 ngày nếu không có bất cứ triệu chứng nào và không thường xuyên tiếp xúc gần với người nào có [nguy cơ bị bệnh nặng](#). Ví dụ: nếu lần tiếp xúc gần nhất của quý vị là ngày 1 tháng Sáu thì ngày đầu tiên của thời gian cách ly 10 ngày là ngày 2 tháng Sáu và ngày cuối cùng là ngày 11 tháng Sáu.

Nếu quý vị cách ly dưới 14 ngày thì phải:

- Tự theo dõi triệu chứng COVID-19 trong 14 ngày. Nếu bị triệu chứng thì phải tự cách ly ngay rồi liên lạc với người chăm sóc sức khỏe để được thử nghiệm.
- Sử dụng khăn che mặt (khẩu trang) và giữ khoảng cách với người khác ít nhất 6 bộ khi ra ngoài trong vòng 14 ngày.

Nếu tôi đã bị COVID-19 nhưng chưa được chủng ngừa đầy đủ thì có cần phải cách ly không?

Nếu quý vị đã bị COVID-19 trong 3 tháng qua và không bị bất cứ [triệu chứng](#) nào thì KHÔNG cần phải cách ly hay thử nghiệm.

Nếu quý vị bị triệu chứng trong vòng 3 tháng thì liên lạc với người chăm sóc sức khỏe. Quý vị có thể cần thử nghiệm lại.

Tôi có nên làm thử nghiệm trong thời gian cách ly không?

Nếu quý vị bị triệu chứng trong thời gian cách ly thì phải làm thử nghiệm ngay. Ngay cả khi quý vị không bị triệu chứng thì ACPHD khuyến cáo quý vị nên làm thử nghiệm vào hoặc sau Ngày 5 (nhưng trước Ngày 10).

Người nào được trở lại nơi làm việc trước khi hết thời gian cách ly?

Người chăm sóc sức khỏe (HCP) ở cơ sở chăm sóc cấp tính có giấy phép và cơ sở điều dưỡng chuyên môn phải tuân theo [hướng dẫn trong AFL 21.08.2 của Ban Sức Khỏe Công Cộng California](#). Tuy nhiên, HCP ở cơ sở khác sẽ không phải đến nơi làm việc trong thời gian họ cách ly, trừ khi có tình trạng thiếu nhân viên nghiêm trọng.⁵

Nhân viên ứng cứu khẩn cấp và nhân viên dịch vụ xã hội làm việc trực tiếp với khách hàng trong hệ thống an sinh trẻ em hoặc cơ sở hỗ trợ sinh hoạt cũng có thể trở lại nơi làm việc trước khi hết thời gian cách ly trong lúc thiếu nhân viên nghiêm trọng.

Xin xem [Lệnh Cách Ly Quận Alameda để biết thêm thông tin về những hoàn cảnh đặc biệt này](#).

⁵ Thiếu nhân viên nghiêm trọng là khi không còn đủ nhân viên để chăm sóc cho bệnh nhân, cư dân hoặc tù nhân theo cách an toàn. Khi xảy ra tình trạng thiếu nhân viên nghiêm trọng trong môi trường chăm sóc sức khỏe thì cơ sở phải cân nhắc hủy bỏ những lần khám và thể thức không thiết yếu, điều chỉnh lịch làm việc của nhân viên, hủy bỏ hoặc trì hoãn việc nghỉ phép của nhân viên, thuê thêm HCP và luân chuyển HCP sang những vị trí hỗ trợ hoạt động chăm sóc bệnh nhân. Có thể tìm thêm thông tin về thiếu nhân viên nghiêm trọng trong [Sách Lược của CDC để Giảm Nhe Tình Trạng Thiếu Hút Nhân Viên Chăm Sóc Sức Khỏe](#). *LTCF bị thiếu nhân viên nghiêm trọng trong thời gian bùng phát dịch bệnh nên hỏi ý kiến ACPHD để được hướng dẫn thêm về cách ly.*



**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