



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.
- Liên lạc với nhóm chăm sóc y tế của quý vị để xem quý vị có nguy cơ cao bị bệnh COVID nghiêm trọng và đủ tiêu chuẩn được điều trị COVID hay không. Quý vị có thể tìm hiểu thêm tại <https://covid-19.acgov.org/antibody-treatment>.

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. Quý vị có thể tìm hiểu thêm thông tin về cách bảo vệ tốt nhất từ khẩu trang tại <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

Sửa đổi: ngày 22 tháng Ba, 2022



Quý vị có phải là người tiếp xúc gần không?

Quý vị là người tiếp xúc gần nếu ở cùng không khí bên trong nhà với người bị COVID-19 từ 15 phút trở lên trong vòng 24 giờ.



| Nếu Quý vị Đã Tiếp Xúc với Bệnh Nhân Nhiễm COVID-19 (Tiếp Xúc Gần) | Những Hành Động để Bảo Vệ Người Khác |
|--|---|
| <p>Nếu đã tiếp xúc với người bị COVID-19, thì quý vị KHÔNG phải cách ly. Tuy nhiên, nếu quý vị thấy có các triệu chứng của bệnh, thì cần cô lập ngay rồi làm thử nghiệm COVID-19!</p> <p>Tiếp xúc nghĩa là ở cùng không khí bên trong nhà tổng cộng 15 phút trong vòng 24 giờ. 3 lần tiếp xúc khác nhau, mỗi lần kéo dài 5 phút thì tổng thời gian tiếp xúc là 15 phút)</p> <p>Nếu bị COVID-19, quý vị có thể bắt đầu làm lây lan siêu vi 2 ngày trước khi bắt đầu thấy các triệu chứng như ho, đau rát họng, tiêu chảy, mệt mỏi, hoặc nhức đầu (hoặc 2 ngày trước khi có kết quả thử nghiệm dương tính nếu quý vị không hề thấy bị bệnh).</p> | <ul style="list-style-type: none"> • Làm thử nghiệm COVID-19 sau khi tiếp xúc 3 hoặc 5 ngày. • Đeo khẩu trang vừa khít khi ở gần người khác trong 10 ngày, đặc biệt là khi ở bên trong nhà. • Theo dõi chặt chẽ các triệu chứng trong 10 ngày. <ul style="list-style-type: none"> • Nếu xuất hiện triệu chứng, quý vị cần ở tại nhà và tránh xa những người khác cho đến khi quý vị có thể làm thử nghiệm COVID-19. Nếu quý vị có kết quả thử nghiệm lần đầu tiên âm tính, thì hãy đợi 24 đến 48 giờ rồi làm thử nghiệm COVID-19 lần nữa vì một số người bị COVID-19 không cho kết quả thử nghiệm dương tính ngay lập tức. • Nếu quý vị có kết quả thử nghiệm COVID-19 dương tính, thì cần tuân theo hướng dẫn cô lập: https://bit.ly/AC-C19 • Những người sống, làm việc hoặc viếng thăm những nơi được coi là có nguy cơ cao lây lan COVID-19 nghiêm trọng hoặc có người dễ bị nhiễm (như: nhà điều dưỡng, nhà tù, nơi ở tạm cho người vô gia cư) nên tuân theo hướng dẫn thêm từ cơ sở. |

Ghi chú: Dù không cần cách ly, quý vị vẫn nên tránh tiếp xúc với những người có nguy cơ cao bị COVID-19 nghiêm trọng trong 10 ngày như: lão niên, người có bệnh trạng mãn tính, người có bệnh trạng làm yếu hệ miễn dịch, và người chưa chủng ngừa. Vào <https://bit.ly/AC-C19> để biết thêm thông tin/tài nguyên.

Vào: www.bit.ly/Vx-Eligible để biết thêm thông tin về chủng ngừa hoặc tiêu chuẩn được liều bồi dưỡng.

Hướng Dẫn Đeo Khẩu Trang:

Đeo khẩu trang vừa khít trong 10 ngày sau khi tiếp xúc là việc làm cần thiết để bảo vệ những người khác. 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

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://www.alamedacountysocialservices.org/our-services/Shelter-and-Housing/Other-Support/season-of-sharing |
| 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 Giảm giá PG&E (Chương Trình Care) |
| Chương Trình Hỗ Trợ Khách Hàng EBMUD | Trợ giúp hóa đơn tiền nước | 1-866-403-2683; |

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 Phân 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): | 1-800-273-8255 |
| 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