



Tuân thủ các bước quan trọng này trong thời gian chờ kết quả xét nghiệm COVID-19 của quý vị để tránh làm lây bệnh sang những người khác.

Bước 1: Tự cách ly (**Self Isolate**) ở nhà trong thời gian quý vị chờ kết quả xét nghiệm COVID-19.

Bước 2: Cho người nhà, người bạn tình, và những người chăm sóc tại gia của quý vị biết là quý vị cần cách ly để giữ an toàn cho họ. Nếu họ đã tiếp xúc gần với quý vị, họ sẽ cần phải tự cách ly (**self quarantine**).

Cách tự cách ly:



- **Ở Nhà.**
- Ở trong phòng riêng 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 đễ có nguy cơ mắc bệnh nặng (higher risk of serious illness).**
- Sử dụng nhà vệ sinh riêng, nếu có.
- Bất kỳ ai vào phòng quý vị cần đeo khẩu trang, nếu có thể. Sau khi rời phòng quý vị, họ nên rửa tay ngay lập tức, sau đó tháo và vứt bỏ khẩu trang vào trong thùng rác có nắp lót, rồi rửa tay lại một lần nữa.
- Đừng nấu ăn/chuẩn bị đồ ăn hay dọn ăn cho những người khác.
- Đừng trông nom chăm sóc trẻ em, nếu có thể được.
- Đừng chạm vào thú cưng hoặc các thú vật khác, nếu có thể được.
- Đừng cho phép khách tới thăm nhà quý vị.
- Đừng sử dụng phương tiện giao thông công cộng, dịch vụ đi chung xe, hoặc xe taxi.
- Đừng đi làm, đi học, hoặc tới các nơi công cộng.

Làm chậm sự lây lan COVID-19

- **Che miệng và mũi khi ho và hắt hơi.** Khi ho hoặc hắt hơi, quý vị cần che miệng và mũi bằng khăn giấy hoặc hắt hơi vào trong cánh tay áo. Đừng ho hoặc hắt hơi vào trong bàn tay của quý vị. Sau khi che miệng và mũi bằng khăn giấy khi ho hoặc hắt hơi, sau đó vứt bỏ khăn giấy vào trong thùng rác có nắp lót và rửa tay ngay bằng xà bông và nước trong ít nhất 20 giây.
- Thường xuyên rửa tay thật kỹ bằng xà bông và nước ấm trong ít nhất 20 giây.
- Tránh chạm vào mắt, mũi, và miệng của bạn khi chưa rửa tay.
- Tránh dùng chung các vật dụng trong gia đình.
- Làm sạch và khử trùng tất cả các bề mặt “thường xuyên chạm vào” hàng ngày.
- [Tuân thủ Các Hướng Dẫn và Lệnh Cách Ly Ở Nhà của Sở Y Tế Công Đồng Quận Alameda.](#)



Quý vị nhận được tài liệu này vì quý vị đã làm xét nghiệm và đang chờ kết quả.



Alameda County
Health Care Services Agency



Alameda County Public Health Department
Celebrating Healthy People in Healthy Communities

Contact

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

COVID-19 Information:
(510) 268-2101

www.acphd.org

Colleen Chawla – Agency Director

Kimi Watkins-Tartt – Director

Nicholas Moss, MD – Interim Health Officer