

# Hướng Dẫn Cách Ly Tại Nhà đối với Bệnh Dịch do Virus Corona 2019 (COVID-19)

Hướng dẫn sau đây dành cho những người đã xác nhận nhiễm COVID-19 hoặc nghi ngờ lâm sàng là đã nhiễm COVID-19.

## Thông tin cho những người nhiễm COVID-19 không nhập viện

### Chăm Sóc Tại Nhà

Những người bị ốm do COVID-19 hoặc đã xét nghiệm dương tính với COVID-19 nhưng không có triệu chứng (không triệu chứng), nên ở nhà và cách ly khỏi những người khác cho đến khi họ hoàn thành giai đoạn cách ly và an toàn khi ở gần người khác.

Những người bị nhiễm có thể thực hiện các bước sau để giúp giảm triệu chứng:

- Nghỉ ngơi và cho phép cơ thể phục hồi.
- Duy trì cơ thể đủ nước - Uống nhiều chất lỏng, đặc biệt là nước và chất lỏng có chất điện giải.
- Uống các thuốc tự mua không cần kê đơn như acetaminophen (chẳng hạn như Tylenol®) khi cần để hạ sốt và giảm đau\* - Trẻ em dưới 2 tuổi không nên cho dùng thuốc cảm không kê đơn mà không có trao đổi trước với nhà cung cấp dịch vụ y tế.

Quận cung cấp **điều trị MIỄN PHÍ** cho những người gần đây đã có xét nghiệm dương tính với COVID-19 và có các triệu chứng HOẶC giúp ngăn ngừa COVID-19 ở những người đã tiếp xúc với COVID-19.

Quý vị có thể đủ điều kiện để điều trị nếu:

- Quý vị có kết quả xét nghiệm dương tính với COVID-19 **VÀ**
  - Các triệu chứng của quý vị đã bắt đầu trong vòng 5 ngày qua (đối với thuốc kháng vi-rút **VÀ**)
  - Quý vị có nguy cơ cao bị ốm rất nặng do COVID-19
- 
- **Trung Tâm Kháng Thể Đơn Dòng Khu Vực (MARC)** – Gọi số **(619) 685-2500** hoặc gửi email về [COVIDTreatment@sdcounty.ca.gov](mailto:COVIDTreatment@sdcounty.ca.gov) để đặt hẹn nhận Paxlovid.

Người lớn và trẻ em từ 12 tuổi trở lên có thể được điều trị bằng thuốc chống virus tại Trung Tâm Kháng Thể Đơn Dòng Khu Vực (MARC). \* Để điều trị cho trẻ nhỏ dưới 12 tuổi, vui lòng liên hệ với bác sĩ nhi khoa hoặc nhà cung cấp dịch vụ của trẻ.

[Hãy đọc tờ thông tin cho bệnh nhân](#) để tìm hiểu thêm về phương pháp điều trị miễn phí. Hãy gọi cho MARC theo số **(619) 685-2500** nếu quý vị muốn lên lịch một cuộc hẹn khám nếu quý vị đáp ứng được tiêu chí đủ điều kiện và không thể nhận được điều trị từ một bác sĩ. Nếu quý vị có thắc mắc, vui lòng gửi email đến cho MARC theo địa chỉ [COVIDtreatment@sdcounty.ca.gov](mailto:COVIDtreatment@sdcounty.ca.gov).

Vui lòng **không** đến phòng cấp cứu chỉ để được điều trị chống virus hoặc xét nghiệm COVID-19. Các khoa cấp cứu của chúng tôi đang phải chịu ảnh hưởng bởi sự gia tăng của các ca nhiễm COVID-19 và chỉ nên dành cho những người có tình trạng y tế khẩn cấp.

[Truy cập trang mạng Điều Trị COVID-19 tại Quận San Diego để biết thêm thông tin.](#)

\*Các loại thuốc tự mua không cần kê đơn hiện không “chữa” hoặc ngăn vi-rút lây sang người khác, nhưng được khuyến nghị để giúp dễ chịu hơn và giảm một số triệu chứng nhất định liên quan đến bệnh.

### **Tìm Kiếm Sự Chăm Sóc Y Tế**

Quý vị hãy theo dõi tình trạng sức khỏe của mình và nhanh chóng tìm kiếm sự chăm sóc y tế nếu triệu chứng của quý vị ngày càng bị nặng hơn, đặc biệt là nếu quý vị có nguy cơ cao bị ốm nặng. Những người có nguy cơ cao bị ốm nặng gồm [người cao tuổi](#) (nguy cơ ốm nặng tăng theo tuổi tác) và [người có tình trạng bệnh lý nền](#) (chẳng hạn như bệnh ung thư, bệnh thận mạn tính, bệnh phổi tắc nghẽn mạn tính (chronic obstructive pulmonary disease, COPD), suy giảm miễn dịch, béo phì, các bệnh về tim, bệnh thiếu máu hồng cầu lưỡi liềm, bệnh tiểu đường tuýp 2).

**Quý vị hãy gọi cho 911 nếu quý vị đang gặp phải bất kỳ triệu chứng nào cần được hỗ trợ cấp cứu như:**



Hãy cho tổng đài 911 biết rằng quý vị mắc COVID-19. Nếu có thể, đeo khẩu trang trước khi dịch vụ cấp cứu y tế đến.

Trong trường hợp không khẩn cấp, vui lòng gọi cho nhà cung cấp dịch vụ chăm sóc sức khỏe để được tư vấn y tế, họ có thể hỗ trợ quý vị qua điện thoại. Nếu quý vị cần đến cơ sở y tế để thăm khám, đảm bảo là quý vị đeo khẩu trang trước khi vào cơ sở y tế để bảo vệ người khác khỏi bị lây.

COVID-19 có thể gây căng thẳng cho mọi người, vui lòng xem trang [Làm Thế Nào Để Kiểm Soát Sức Khỏe Tinh Thần và Đối Phó Trong Dịch COVID-19](#) của chúng tôi để có tài liệu cho gia đình, phụ huynh và người chăm sóc để tìm hiểu cách chăm sóc sức khỏe tinh thần của quý vị cũng như hỗ trợ người thân của quý vị trong đợt bùng phát này. Quý vị cũng có thể cảm thấy yên tâm khi biết rằng Dịch Vụ Y Tế Cộng Đồng sẽ không thông báo hoặc tiết lộ thông tin cá nhân của quý vị đến nơi làm việc hoặc trường học của quý vị trừ khi cần thực hiện như vậy để bảo vệ sức khỏe của quý vị hoặc sức khỏe của người khác.

## **Bảo Vệ Những Người Khác**

Thực hiện theo các bước bên dưới để giúp ngăn chặn sự lây lan của COVID-19 đến những người khác trong gia đình và cộng đồng của quý vị.

- **Ở nhà ngoại trừ cần được chăm sóc y tế.**
- Không đi làm, đi học hoặc đến những khu vực công cộng.

- Ở nhà và tránh xa những người khác cho đến khi quý vị đáp ứng tất cả các điều kiện cần thiết để kết thúc thời gian cách ly một cách an toàn. (Xem ô bên dưới để biết thêm thông tin về việc kết thúc cách ly.)
- Nếu quý vị phải rời khỏi nhà trong khi quý vị bị bệnh, vui lòng không sử dụng phương tiện giao thông công cộng. Sử dụng phương tiện cá nhân nếu có thể. Nếu quý vị không thể tự lái xe, hãy giữ khoảng cách càng xa càng tốt giữa quý vị và người lái xe, mở cửa sổ khi lái, và đeo khẩu trang hoặc khăn che mặt.
- Bố trí thực phẩm và các nhu yếu phẩm khác được giao đến nhà của quý vị và để lại ở cửa nhà quý vị nếu quý vị không có ai có thể giúp quý vị với những nhu cầu thiết yếu này. [Vui lòng gọi 2-1-1 để biết thêm về những dịch vụ hiện có](#). Nếu quý vị cần gặp ai đó ở cửa, hãy đeo đồ che mặt.

## Kết Thúc Cách ly Tại Nhà

Các cá nhân, bất kể tình trạng tiêm chủng, bị lây nhiễm trước đó hoặc không xuất hiện các triệu chứng, nhiễm COVID-19 và đang tự chăm sóc tại nhà có thể ngừng cách ly do nhiễm bệnh một khi đáp ứng được **TẤT CẢ** các điều kiện sau đây.

1. Ít nhất 5 ngày\* đã trôi qua kể từ khi các triệu chứng của quý vị xuất hiện lần đầu (hoặc sau ngày có kết quả xét nghiệm dương tính lần đầu nếu không xuất hiện triệu chứng).
2. Việc cách ly do nhiễm bệnh có thể kết thúc sau 5 ngày nếu như các triệu chứng không còn xuất hiện hoặc đang cải thiện và quý vị được xét nghiệm thêm một lần nữa (bằng PCR hoặc kháng nguyên) vào ngày thứ 5 hoặc muộn hơn mà có kết quả xét nghiệm âm tính.
3. Nếu quý vị không thể thực hiện việc xét nghiệm, không muốn xét nghiệm hoặc có kết quả xét nghiệm dương tính vào ngày thứ 5 (hoặc muộn hơn), việc cách ly do nhiễm bệnh có thể kết thúc sau ngày thứ 10 nếu quý vị không bị sốt ít nhất 24 giờ mà không sử dụng đến thuốc hạ sốt.
4. Nếu bị sốt, việc cách ly do nhiễm bệnh nên được tiếp tục thêm 24 giờ sau khi hết bị sốt.
5. Nếu các triệu chứng, ngoài sốt, vẫn không cải thiện, hãy tiếp tục cách ly cho đến khi các triệu chứng cải thiện hoặc đến sau ngày thứ 10.
6. Theo hướng dẫn đeo khẩu trang của Sở Y Tế Công Cộng California (California Department of Public Health, CDPH), quý vị nên đeo khẩu trang vừa mặt khi ở gần người khác trong tổng là 10 ngày, đặc biệt là khi đang ở trong nhà.

*\* Những người không có triệu chứng nhưng bị [suy giảm miễn dịch nghiêm trọng](#) nên tham khảo tư vấn từ nhà cung cấp dịch vụ chăm sóc sức khỏe của họ hoặc một chuyên gia kiểm soát bệnh truyền nhiễm và có thể được khuyên kéo dài thời gian cách ly đến 20 ngày.*

- **Cách ly bản thân mình với người khác trong gia đình quý vị.**
- Chọn một phòng cụ thể trong gia đình quý vị mà sẽ được sử dụng để tách quý vị khỏi những người khác trong khi quý vị phục hồi - Ở trong phòng này cách xa những người khác trong gia đình quý vị càng lâu càng tốt. Tránh xa những người có [nguy cơ mắc trọng bệnh cao](#) khi bị nhiễm là điều cực kỳ quan trọng.

- Sử dụng phòng tắm riêng, nếu có thể. Nếu không thể sử dụng phòng tắm riêng, thì vệ sinh và khử trùng phòng tắm sau mỗi lần sử dụng như được nêu dưới đây.
- Tiến hành giữ khoảng cách giao tiếp khi ở gần người khác trong gia đình quý vị - Cố gắng duy trì khoảng cách ít nhất 6 feet với những người khác.
- Mở cửa sổ hoặc sử dụng quạt hoặc điều hòa ở không gian chung trong gia đình để đảm bảo luồng khí lưu thông tốt.
- Không tiếp khách ở nhà.
- Không bế ẵm thú cưng hoặc động vật khi quý vị ốm.
- Không chuẩn bị hoặc phục vụ đồ ăn cho người khác.
- Không chăm sóc trẻ hoặc người khác trong gia đình quý vị nếu có thể.
- Nếu không thể cách ly bản thân với những người khác trong gia đình một cách thích đáng, hoặc nếu quý vị sống với những cá nhân có nguy cơ mắc trọng bệnh cao nếu bị nhiễm COVID-19 (chẳng hạn như người cao tuổi, những người bị bệnh mạn tính, hoặc hệ miễn dịch suy yếu), thì vui lòng cân nhắc ở một nơi nào đó khác, nơi quý vị có thể tách biệt khỏi những người khác.

- **Đeo khẩu trang nếu quý vị ở gần người khác.**

Quý vị cần đeo khẩu trang khi quý vị ở gần người khác hoặc thú cưng, chẳng hạn như khi ở chung phòng hoặc chung xe và trước khi vào bệnh viện hoặc văn phòng của nhà cung cấp dịch vụ chăm sóc sức khỏe. Họ cũng nên luôn đeo khẩu trang khi ở gần quý vị. Nếu quý vị không thể đeo khẩu trang (ví dụ, vì đeo khẩu trang gây khó thở), thì những người sống cùng quý vị không nên ở cùng phòng với quý vị. Nếu họ phải vào phòng của quý vị, thì họ phải đeo khẩu trang. Sau khi rời khỏi phòng của quý vị, họ cần lập tức rửa tay, sau đó tháo bỏ khẩu trang hoặc bỏ thẳng khẩu trang vào nơi giặt nếu sử dụng khẩu trang tái sử dụng và rửa tay lại lần nữa.

- **Che miệng và mũi khi ho và hắt hơi.**

Để ngăn ngừa lây nhiễm sang người khác, khi ho hoặc hắt hơi hãy che miệng và mũi bằng khăn giấy hoặc tay áo. Bỏ khăn giấy đã sử dụng vào thùng rác có lót và lập tức rửa tay bằng xà phòng và nước.

- **Tránh dùng chung đồ gia dụng.**

Không dùng chung bát đĩa, ly chén, dụng cụ ăn uống, khăn lau, khăn trải giường, hoặc các vật dụng bổ sung với người khác trong nhà. Những đồ dùng nêu trên cần được rửa/giặt kỹ sau khi sử dụng với xà phòng và nước ấm.

- **Giữ tay sạch sẽ.**

Tất cả mọi người trong nhà nên rửa tay thường xuyên và kỹ lưỡng, đặc biệt là sau khi xì mũi, ho, hoặc hắt hơi; đi vào phòng tắm; và trước khi ăn hoặc chuẩn bị thức ăn. Rửa tay bằng xà phòng và nước trong ít nhất 20 giây. Sử dụng chất khử trùng tay có ít nhất 60% nồng độ cồn nếu không có xà phòng và nước và nếu tay không rõ ràng bị bẩn. Tránh chạm tay chưa rửa vào mắt, mũi và miệng.

- **Vệ sinh mọi bề mặt “có độ tiếp xúc cao” mỗi ngày.**

Những bề mặt có độ tiếp xúc cao bao gồm kệ quầy, mặt bàn, tay nắm cửa, đồ đạc trong phòng tắm, bồn vệ sinh, điện thoại, bàn phím, máy tính bảng, và bàn cạnh giường ngủ. Ngoài ra, vệ sinh mọi bề mặt có thể có máu, dịch cơ thể và/hoặc dịch bài tiết hoặc chất bài tiết. Khử

trùng bằng việc sử dụng [các sản phẩm được EPA phê chuẩn, đã chứng minh là có tác dụng chống lại virus COVID-19](#) (như: Khăn Lau Khử Trùng Clorox, Chất Tẩy Rửa Nhiều Bề Mặt Lysol Clean & Fresh, Khăn Lau Khử Trùng Bề Mặt Chuyên Nghiệp Purell).

### Hướng Dẫn Vệ Sinh

- Thực hiện theo các khuyến nghị được cung cấp trên nhãn sản phẩm vệ sinh, bao gồm cả các biện pháp phòng ngừa quý vị cần thực hiện khi sử dụng sản phẩm, chẳng hạn như đeo găng tay hoặc tạp dề và đảm bảo quý vị có hệ thống thông gió tốt trong quá trình sử dụng sản phẩm.
- Sử dụng dung dịch chất tẩy pha loãng hoặc chất khử trùng dành cho hộ gia đình có nhãn ghi rõ là đã được “EPA phê chuẩn”. Để tìm hiểu xem liệu sản phẩm có hiệu quả chống vi-rút hay không, vui lòng đọc nhãn sản phẩm, hoặc gọi điện đến số 1-800 trên nhãn hoặc truy cập trang web [www.epa.gov](http://www.epa.gov).

#### Để làm dung dịch tẩy tại nhà:

**Đáp Ứng Nhu Cầu Nhỏ**  
4 muỗng cà phê thuốc tẩy  
1 quart (4 ly) nước

**Đáp Ứng Nhu Cầu Lớn**  
1/3 ly thuốc tẩy  
1 gallon (16 ly) nước

Thêm 4 muỗng cà phê thuốc tẩy vào 1 quart (4 ly) nước. Nếu cần đáp ứng nhu cầu lớn, thêm 1/3 ly thuốc tẩy vào 1 gallon (16 ly) nước. [Xem Hướng Dẫn Khử Trùng Virus Corona COVID-19 của chúng tôi để biết thêm thông tin.](#)

- Giặt đồ thật kỹ.
- Lập tức cởi bỏ quần áo hoặc chăn, gối, nệm và khăn trải giường có máu, dịch cơ thể và/hoặc dịch bài tiết hoặc chất bài tiết và đem giặt.
- Dùng găng sử dụng một lần khi xử lý đồ vật bị bẩn. Lập tức rửa tay sau khi tháo găng - Găng tay vệ sinh cao su tái sử dụng có thể được sử dụng nếu không có găng tay dùng một lần và nên được tháo sau khi sử dụng và đưa trực tiếp vào giặt mà không chạm vào bất cứ thứ gì khác và phải lập tức rửa tay sau khi tháo găng. Nếu không có găng tay hoặc không sử dụng găng tay, thì rửa tay lập tức và kỹ lưỡng sau khi chạm vào bất cứ thứ gì có thể đã tiếp xúc với chất lỏng cơ thể.
- Đọc và làm theo hướng dẫn trên nhãn của đồ giặt hoặc quần áo và chất tẩy rửa. Nói chung, hãy giặt và sấy bằng nhiệt độ cao nhất được khuyến nghị trên nhãn quần áo.
- Đặt toàn bộ găng, áo choàng, khẩu trang **sử dụng một lần** và các vật dụng bị nhiễm bẩn khác vào bao túi có lót trước khi để vào cùng chất thải sinh hoạt khác. Rửa tay lập tức sau khi xử lý các vật dụng này. Nếu đã sử dụng găng tay, áo choàng, khẩu trang hoặc đồ che mặt **tái sử dụng**, thì đưa những vật dụng này trực tiếp vào giặt sau khi sử dụng, và rửa tay thật kỹ.
- Trở lại làm việc hoặc học tập**  
Khi quý vị đã hoàn thành thời gian cách ly tại nhà của quý vị (Theo ô nội dung ở trên về việc kết thúc cách ly tại nhà), quý vị không còn bị coi là lây nhiễm và có thể tiếp tục các hoạt động thường nhật của mình, bao gồm cả việc trở lại làm việc hoặc học tập. Quý vị KHÔNG cần phải đưa ra bất kỳ bằng chứng nào, chẳng hạn như kết quả xét nghiệm âm tính hoặc thư từ Dịch Vụ

Y Tế Công Cộng, để có thể quay lại làm việc hoặc học tập. Quý vị nên tiếp tục làm theo tất cả các hướng dẫn an toàn khi ở xung quanh những người khác bên ngoài hộ gia đình của quý vị.

## Thông Tin đối với Người Tiếp Xúc Gần với Quý Vị

### Ai là người tiếp xúc gần?

Một “người tiếp xúc gần” là người đã ở cùng không gian trong nhà (ví dụ: nhà ở, phòng chờ, phòng khám, máy bay), với tổng thời gian tiếp xúc là 15 phút hoặc hơn trong khoảng thời gian 24 giờ trong thời gian truyền nhiễm của quý vị. Quý vị được coi là truyền nhiễm kể từ 48 giờ/2 ngày trước khi các triệu chứng của quý vị khởi phát (đối với những người không có triệu chứng thì là 48 giờ/2 ngày trước khi quý vị được thực hiện xét nghiệm) cho đến khi thời gian cách ly của quý vị kết thúc.

Nếu quý vị có kết quả xét nghiệm dương tính với COVID-19, quý vị nên cho những người tiếp xúc gần với mình biết rằng họ đã bị phơi nhiễm với COVID-19 và họ nên làm theo Hướng Dẫn cho Người Tiếp Xúc Gần COVID-19.

*Có hướng dẫn miễn trừ công việc hoặc hướng dẫn cách ly theo dõi cụ thể cho những Người Tiếp Xúc Gần sống hoặc làm việc trong các Bối Cảnh Rủi Ro Cao được chỉ định.* Bối cảnh rủi ro cao là những nơi có mức độ truyền nhiễm cao, và các quần thể được phục vụ có nguy cơ mắc các hậu quả nghiêm trọng hơn của bệnh COVID-19 bao gồm nhập viện, bệnh nặng và tử vong. Những nơi sau được coi là Bối Cảnh Rủi Ro Cao:

- [Nhà tạm trú khẩn cấp](#) và [trung tâm làm mát và sưởi ấm](#)
- [Bối cảnh chăm sóc sức khỏe](#)
- [Nơi tạm trú cho người vô gia cư](#)
- [Cơ sở cải huấn và trung tâm giam giữ](#) địa phương
- [Bối cảnh chăm sóc lâu dài và cơ sở chăm sóc người lớn và người cao niên](#)

Nếu những người tiếp xúc gần với quý vị thuộc một trong những danh mục này hoặc quý vị muốn biết thêm thông tin về việc miễn trừ công việc và cách ly theo dõi ở Quận San Diego, hãy xem [Liên Hệ Cách Ly Theo Dõi Của Viên Chức Y Tế Công Cộng để biết thêm thông tin.](#)

Không bắt buộc phải cách ly hoặc miễn đi làm đối với những người không có triệu chứng, dù tình trạng tiềm ẩn của họ như thế nào. Nếu sau khi tiếp xúc gần mà không có triệu chứng, những người đã nhiễm bệnh trong vòng 30 ngày trước đó sẽ không cần phải xét nghiệm. **Những người tiếp xúc gần không được bao gồm trong nhóm Rủi Ro Cao được chỉ định ở trên** nên làm theo hướng dẫn cho cộng đồng chung.

Hãy xem [Hướng Dẫn dành cho Người Tiếp Xúc Gần với COVID-19](#) của chúng tôi để biết thêm thông tin. Nếu những người tiếp xúc gần với quý vị khởi phát triệu chứng, họ phải tự cách ly do nhiễm bệnh ngay lập tức, làm theo [Hướng Dẫn Cách Ly Do Nhiễm Bệnh Tại Nhà do COVID-19](#), [xét nghiệm COVID-](#)



19, liên hệ với nhà cung cấp dịch vụ chăm sóc sức khỏe nếu họ cần chăm sóc y tế.

### **Các biện pháp phòng ngừa dành cho những người tiếp xúc gần**

Chúng tôi khuyến nghị mọi người nên tránh việc ở cùng không gian trong nhà với quý vị khi quý vị đang thực hiện cách ly do nhiễm bệnh tại nhà.

Người chăm sóc và những người tiếp xúc trong hộ gia đình quý vị cần đeo khẩu trang và găng tay dùng một lần nếu họ vệ sinh phòng hoặc phòng tắm của quý vị hoặc tiếp xúc với chất lỏng và/hoặc dịch tiết của cơ thể quý vị (như mồ hôi, nước bọt, đờm, chất nhầy mũi, nôn, nước tiểu, hoặc tiêu chảy). Họ trước hết phải tháo và vứt bỏ găng tay, rửa tay, sau đó tháo và bỏ khẩu trang và rửa tay một lần nữa. (Nếu sử dụng khẩu trang và/hoặc găng có thể tái sử dụng, thì đưa các vật dụng này vào giặt ngay sau khi sử dụng và thực hiện các bước tháo bỏ tương tự.)

Hãy truy cập trang mạng của chúng tôi tại [www.coronavirus-sd.com](http://www.coronavirus-sd.com) để biết thêm thông tin, các nguồn lực và hướng dẫn. Nếu lo lắng về vấn đề sức khỏe, vui lòng liên hệ bác sĩ/cơ sở y tế của quý vị. Nếu quý vị không có nhà cung cấp dịch vụ chăm sóc sức khỏe, không có bảo hiểm hoặc cần giúp đỡ tìm nguồn lực cộng đồng, hãy gọi cho số 2-1-1 để được hỗ trợ.