

Hướng dẫn Cách ly Tại nhà Dành cho Những Đối tượng Thường Tiếp xúc Với Bệnh nhân Nhiễm Vi-rút Corona 2019 (COVID-19)

Hướng dẫn này là dành cho những người thường tiếp xúc với người bị nhiễm COVID-19.

Nếu quý vị là nhân viên chăm sóc sức khỏe, nhân viên ứng phó đầu tiên hoặc [nhân viên cơ sở hạ tầng trong yếu khác](#), vui lòng tham khảo chính sách của chủ lao động của quý vị cũng như trang web [Chính sách của Cơ quan CDC về Cách Giữ An toàn cho Nhân viên Cơ sở Hạ tầng Trọng yếu](#).

Tại sao tôi được yêu cầu phải cách ly?

Quý vị đã tiếp xúc với một người được biết hoặc nghi ngờ là nhiễm Bệnh Vi-rút Corona 2019 (COVID-19). Mặc dù hiện tại quý vị có thể vẫn cảm thấy khỏe, nhưng quý vị có khả năng đã nhiễm vi-rút COVID-19. Sau khi bị phơi nhiễm, các triệu chứng có thể mất 2-14 ngày để xuất hiện, vì vậy không có cách nào để biết liệu quý vị có bị nhiễm hay không cho đến 14 ngày sau lần cuối quý vị tiếp xúc với cá nhân được biết hoặc nghi ngờ là đã nhiễm COVID-19. Quý vị đã được yêu cầu tự cách ly nhằm để phòng trường hợp quý vị nhiễm vi-rút để quý vị không truyền vi-rút cho bất kỳ ai khác, đặc biệt là khi người bệnh có thể truyền vi-rút lên đến 48 giờ trước khi xuất hiện triệu chứng. Hành động của quý vị có thể giúp ngăn ngừa sự lây lan của bệnh trong đại dịch này.

Tôi nên tự cách ly bao lâu?

Ngày cách ly cuối cùng của quý vị là 14 ngày kể từ lần cuối quý vị tiếp xúc với cá nhân được biết hoặc nghi ngờ là nhiễm COVID-19. Nếu quý vị tiếp tục sống cùng hoặc chăm sóc một người mắc COVID-19, quý vị hãy làm theo hướng dẫn cách ly như sau:

- Quý vị chấm dứt cách ly sau 14 ngày kể từ khi mọi người trong gia đình quý vị bắt đầu thực hiện theo [Hướng dẫn Cách ly Tại Nhà Phòng Vi-rút Corona 2019 \(COVID-19\)](#).
- Nếu quý vị đã bắt đầu thời gian cách ly 14 ngày và sau đó có tiếp tục tiếp xúc gần gũi với người bị nhiễm COVID-19 (chẳng hạn như tiếp xúc lâu hơn 15 phút trong phạm vi 6 feet, tiếp xúc với chất dịch hay dịch tiết cơ thể của họ (chẳng hạn như bị họ ho hoặc hắt hơi gần/vào quý vị), dùng chung đồ đạc hoặc nước bọt, hoặc quý vị chăm sóc cho họ mà không đeo thiết bị bảo vệ) thì quý vị sẽ phải bắt đầu lại thời gian cách ly 14 ngày.
- Nếu quý vị không có bất kỳ triệu chứng nào hoặc nếu quý vị đã được xét nghiệm COVID-19 và cho kết quả âm tính, quý vị vẫn cần phải cách ly trong 14 ngày.

Chi tiết việc Tự cách ly như thế nào?

Quý vị phải hạn chế các hoạt động và hạn chế tất cả những sự di chuyển mà có thể khiến quý vị tiếp xúc với người khác trong thời gian cách ly.

1. Ở nhà -- Không đi làm, đi học hoặc đi vào những khu vực công cộng.
2. Không cho phép người ngoài vào nhà quý vị.
3. Tách mình khỏi những người khác trong nhà (trừ khi họ cũng bị cách ly).
 - Chọn một phòng cụ thể trong nhà để tách quý vị ra khỏi những người khác. Ở trong phòng này cách xa những người khác trong nhà quý vị càng nhiều càng tốt. Điều đặc biệt quan trọng là tránh xa những người có nguy cơ mắc bệnh nghiêm trọng cao hơn nếu bị nhiễm vi-rút.

Những người có nguy cơ gia tăng mắc bệnh nghiêm trọng từ COVID-19 bao gồm:

Hướng dẫn Cách ly Tại nhà Dành cho Những Đối tượng Thường Tiếp xúc Với Bệnh nhân Nhiễm Vi-rút Corona 2019 (COVID-19)

- Những Người Trưởng Thành Cao Tuổi – Nguy Cơ Đối Với Các Bệnh Nghiêm Trọng Gia Tăng Cùng Với Tuổi Tác

Những người ở mọi lứa tuổi có tình trạng bệnh lý nền nghiêm trọng bao gồm:

- Bệnh Thận Mãn Tính
- Bệnh Phổi Tắc Nghẽn Mãn Tính (COPD)
- Trạng Thái Suy Giảm Miễn Dịch (Hệ Thống Miễn Dịch Suy Yếu) do Ghép Tạng Đặc
- Thừa cân-Chỉ Số Khối Cơ Thể (BMI) từ 30 trở lên.
- Bệnh Tim Mạch Nghiêm Trọng (như suy tim, bệnh mạch vành hoặc bệnh cơ tim)
- Bệnh Hồng Cầu Hình Liềm (SCD)
- Tiểu Đường Tuýp 2

Trẻ em có nguy cơ mắc bệnh nặng từ COVID-19 bao gồm:

- Tình trạng y tế phức tạp
- Những người có bệnh thần kinh, di truyền hoặc chuyển hóa
- Bệnh Tim Bẩm Sinh

Những người có nguy cơ mắc bệnh nặng (dựa trên dữ liệu hạn chế về căn bệnh mới này) bao gồm những người có các tình trạng bệnh sau:

- Hen suyễn
- Bệnh mạch máu não
- Xơ nang
- Tăng huyết áp hoặc Huyết áp cao
- Trạng Thái Suy Giảm Miễn Dịch (Hệ Thống Miễn Dịch Suy Yếu) từ cấy ghép Máu hoặc Tủy Xương (BMT), Thiếu Huyết Miễn Dịch, HIV, Sử dụng Corticosteroid hoặc sử dụng các Loại Thuốc Làm Suy Yếu Miễn Dịch khác
- Bệnh thần kinh (Chẳng hạn như mất trí nhớ)
- Bệnh gan
- Mang thai
- Xơ phổi
- Hút thuốc
- Bệnh tan máu bẩm sinh (Thalassemia)
- Bệnh tiểu đường loại 1

- Dùng phòng tắm riêng, nếu có.
- Đeo đồ che mặt và giữ khoảng cách giao tiếp ít nhất 6 feet khi tiếp xúc với những người khác trong nhà của quý vị.
- Tách mình khỏi vật nuôi của quý vị.
- Không xử lý hoặc phục vụ thức ăn cho người khác.

Hướng dẫn Cách ly Tại nhà Dành cho Những Đối tượng Thường Tiếp xúc Với Bệnh nhân Nhiễm Vi-rút Corona 2019 (COVID-19)

Tôi có thể rời khỏi nhà mình trong thời gian cách ly không?

Quý vị không được rời khỏi nơi cách ly hoặc vào một nơi công cộng hoặc tư nhân khác trừ khi cần được khám sức khỏe.

- Nếu quý vị không có ai để giúp đáp ứng các nhu cầu thiết yếu, hãy thu xếp mua đồ ăn và các nhu yếu phẩm khác theo kiểu giao tận nhà/mang đến tận cửa nhà của quý vị.
- [Gọi 2-1-1 để tìm hiểu về các dịch vụ có sẵn.](#)

Tôi nên theo dõi sức khỏe của mình trong thời gian này như thế nào?

Theo dõi sức khỏe của mình và rà soát các dấu hiệu và triệu chứng của COVID-19, nhiều trường hợp có thể có các triệu chứng sau đây:

- Sốt hay Ớn lạnh
- Ho
- Hụt hơi hoặc khó thở
- Mệt mỏi
- Đau cơ bắp hay đau mình
- Đau đầu
- Mờ mắt vị giác khứu giác
- Đau họng
- Nghẹt hay chảy nước mũi
- Buồn nôn hay nôn ói
- Tiêu chảy

Nếu tôi có triệu chứng thì sao?

Nếu quý vị có bất kỳ triệu chứng nào nêu trên, quý vị có thể đã mắc COVID-19 và nên gọi cho bác sĩ của mình để được tư vấn y tế. Hầu hết những người mắc COVID-19 sẽ bị bệnh nhẹ và có thể tự cô lập và phục hồi tại nhà. Tuy nhiên, nếu quý vị có nguy cơ mắc bệnh nghiêm trọng cao hơn nếu bị nhiễm vi-rút corona, bởi vì tuổi tác của quý vị, hoặc một tình trạng bệnh lý nền, hãy cho bác sĩ của quý vị biết về các triệu chứng đó và tìm dịch vụ y tế sớm nếu các triệu chứng của quý vị trở nên tồi tệ hơn.

Ghi chú lại khi các triệu chứng của quý vị bắt đầu. Quý vị nên tiếp tục cô lập bản thân và làm theo [Hướng dẫn Cách ly Tại Nhà Để Phòng Chống Vi-rút Corona \(COVID-19\)](#). Nếu các triệu chứng của quý vị trở nên tồi tệ hơn hoặc không có dấu hiệu giảm, và quý vị cần được chăm sóc y tế, hãy nhớ đeo khẩu trang hoặc đồ che mặt trước khi vào cơ sở y tế để bảo vệ người khác khỏi bị lây nhiễm từ quý vị. Nếu quý vị cần được trợ giúp khẩn cấp, hãy gọi 9-1-1 và cho nhân viên tổng đài biết quý vị đã tiếp xúc với người được xác nhận là nhiễm COVID-19.

Hướng dẫn Cách ly Tại nhà Dành cho Những Đối tượng Thường Tiếp xúc Với Bệnh nhân Nhiễm Vi-rút Corona 2019 (COVID-19)

Tôi có thể được kiểm tra không?

Tất cả cư dân tại Hạt San Diego đều đủ điều kiện để được xét nghiệm miễn phí, hãy gọi cho nhà cung cấp dịch vụ chăm sóc sức khỏe của mình nếu quý vị có lo ngại liên quan đến tình trạng sức khỏe hoặc thắc mắc về nhu cầu được xét nghiệm. Nếu quý vị không thể được xét nghiệm thông qua nhà cung cấp dịch vụ chăm sóc sức khỏe của mình, chính quyền Hạt San Diego đã phối hợp xét nghiệm COVID-19 miễn phí tại nhiều địa điểm xét nghiệm trên toàn hạt. Truy cập trang mạng về Xét nghiệm tại địa chỉ www.coronavirus-sd.com để tìm các điểm xét nghiệm và lên lịch một cuộc hẹn trực tuyến hoặc gọi 2-1-1. *Một số địa điểm xét nghiệm có thể không yêu cầu một cuộc hẹn.

Vui lòng nhớ rằng ngay cả khi kết quả xét nghiệm COVID-19 của quý vị cho kết quả âm tính trở lại, quý vị vẫn cần hoàn thành đủ 14 ngày cách ly trong trường hợp phát triển các triệu chứng hoặc tình trạng sức khỏe của quý vị thay đổi và quý vị trở nên dễ lây nhiễm.

Nếu tôi cần được chăm sóc y tế thì sao?

Nếu quý vị đang có bất kỳ triệu chứng nhẹ đến trung bình của COVID-19, như những triệu chứng được nêu ở trên, hãy gọi cho bác sĩ của quý vị để được tư vấn qua điện thoại hoặc qua hệ thống tư vấn y tế từ xa, và nói với họ rằng quý vị đã tiếp xúc với người bị COVID-19.

Nếu quý vị cần được chăm sóc y tế và có thêm triệu chứng/dấu hiệu mới của COVID-19, hãy đảm bảo quý vị đeo mặt nạ phẫu thuật. Nếu quý vị không có mặt nạ phẫu thuật, quý vị nên đeo khẩu trang/khăn che mặt.

Dùng xe 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 và mở cửa sổ xe -- Quý vị không nên sử dụng phương tiện giao thông công cộng.

Gọi 911 nếu quý vị gặp bất kỳ triệu chứng nào mà cần hỗ trợ khẩn cấp, chẳng hạn như:

- Khó thở
- Đau hoặc áp lực ở ngực dai dẳng
- Khó thức giấc hoặc luôn tỉnh thức
- Cảm giác hoang mang mới có
- Môi hoặc mặt tái xanh

Cơ quan Y tế Công cộng (Public Health) sẽ thông báo cho sở làm hoặc trường học của tôi không?

Public Health sẽ không thông báo hoặc tiết lộ bất kỳ thông tin cá nhân nào về quý vị cho sở làm hoặc trường học của quý vị, trừ khi cần phải làm như vậy để bảo vệ sức khỏe của quý vị hoặc sức khỏe của người khác.

Hướng dẫn Cách ly Tại nhà Dành cho Những Đối tượng Thường Tiếp xúc Với Bệnh nhân Nhiễm Vi-rút Corona 2019 (COVID-19)

Tôi nên làm gì nếu tôi có thêm câu hỏi?

Truy cập trang web của chúng tôi www.coronavirus-sd.com để tham khảo thêm thông tin, các nguồn hỗ trợ và hướng dẫn. Vui lòng gọi cho bác sĩ của quý vị nếu quý vị có bất kỳ thắc mắc nào liên quan đến sức khỏe của mình. Nếu quý vị không có bác sĩ, không có bảo hiểm hoặc cần trợ giúp tìm sự hỗ trợ từ cộng đồng hoặc để xếp lịch xét nghiệm, hãy gọi 2-1-1 để được hỗ trợ.