

Hướng Dẫn Cách Ly Tại Nhà Đối Với Bệnh Coronavirus 2019 (COVID-19)

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

Thông tin đối với những người nhiễm COVID-19 không nhập viện

Chăm Sóc Tại Nhà

Những người bị bệnh COVID-19 hoặc đã thử nghiệm dương tính với COVID-19 nhưng không có triệu chứng (không có 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. Nếu việc cách ly bản thân với những người khác trong gia đình là không thể, hãy nói chuyện với nhà cung cấp chăm sóc sức khỏe của quý vị về thay đổi sắp xếp sinh hoạt. Nếu hội đủ điều kiện, nhà cung cấp dịch vụ chăm sóc sức khỏe của quý vị có thể giới thiệu quý vị đến [Chương Trình Chỗ Ở Tạm Trú Của Quận San Diego](#)

Hiện chưa có thuốc điều trị chống vi-rút được phê duyệt đối với việc nhiễm COVID-19 dù các nghiên cứu thử nghiệm đang được tiến hành. 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 là 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.

* Các loại thuốc hiện không “chữa” hoặc ngăn vi-rút lây sang người khác nhưng được khuyến nghị để tăng sự thoải mái và giảm một số triệu chứng nhất định liên quan đến bệnh tình.

Tìm Kiếm Sự Chăm Sóc Y Tế

Theo dõi sức khỏe của mình và nhanh chóng tìm kiếm sự chăm sóc y tế nếu triệu chứng của quý vị ngày càng trở nên tệ hơn, đặc biệt là nếu quý vị có nhiều nguy cơ mắc trọng bệnh hơn. Nguy cơ bao gồm [người lớn tuổi](#) (nguy cơ mắc bệnh nặng tăng theo tuổi) và [những người mắc bệnh tiềm ẩn](#) (như ung thư, bệnh thận mãn tính, bệnh phổi tắc nghẽn mạn tính/COPD, suy giảm miễn dịch, béo phì, bệnh tim, bệnh hồng cầu hình liềm, bệnh tiểu đường loại 2).

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



Hãy cho tổng đài 911 biết rằng quý vị bị nhiễm COVID-19. Đeo khẩu trang, nếu có thể, trước khi dịch vụ cấp cứu y tế đến.

Trong trường hợp khẩn cấp, vui lòng gọi cho y bác sĩ 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 Quá Trình Dịch COVID-19](#) của chúng tôi để tìm nguồn 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.

1. Ở nhà ngoại trừ cần được chăm sóc y tế.

- Không đi làm, đi học hoặc đến những khu vực công cộng.
- Bố trí cho 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 thiết yếu này. [Gọi 2-1-1 để biết thêm về những dịch vụ hiện có.](#) Nếu quý vị cần gặp ai đó ở cửa, hãy đeo khẩu trang. 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 cho 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 thiết yếu này. [Gọi 2-1-1 để biết thêm về những dịch vụ hiện có.](#) Nếu quý vị cần gặp ai đó ở cửa, hãy đeo khăn che mặt.

Kết thúc Cách ly tại Nhà

Các cá nhân có COVID-19 đang tự chăm sóc tại nhà có thể ngừng cách ly một khi **TẤT CẢ** các điều kiện sau đây đã được đáp ứng.

Cá nhân có các triệu chứng:

1. Ít nhất 10 ngày* đã trôi qua kể từ khi các triệu chứng xuất hiện lần đầu tiên **VÀ**
2. Quý vị không bị sốt ít nhất 24 tiếng mà không sử dụng thuốc hạ sốt **VÀ**
3. Các triệu chứng của quý vị đã được cải thiện.

* Những người bị bệnh nặng đến nghiêm trọng hoặc bị suy giảm miễn dịch nghiêm trọng nên tham khảo ý kiến với nhà cung cấp dịch vụ chăm sóc sức khỏe của họ và có thể được khuyên kéo dài thời gian cách ly đến 20 ngày.

Các cá nhân đã xét nghiệm dương tính nhưng không có triệu chứng:

Ít nhất 10 ngày * sau ngày thực hiện xét nghiệm. (Nếu quý vị phát triển bất kỳ triệu chứng nào trong 10 ngày này, quý vị sẽ cần phải làm theo các hướng dẫn cách ly ở trên cho các cá nhân có triệu chứng.)

* Những người không có triệu chứng nhưng bị suy giảm miễn dịch nghiêm trọng nên tham khảo ý kiến với nhà cung cấp dịch vụ chăm sóc sức khỏe của họ và có thể được khuyên kéo dài thời gian cách ly đến 20 ngày.

2. 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 (hơn người khác) khi bị nhiễm là điều cực kỳ quan trọng.
- Sử dụng phòng tắm riêng, nếu có thể. Nếu sử dụng phòng tắm riêng là không thể, thì vệ sinh và khử trùng phòng tắm sau mỗi lần sử dụng như được nêu dưới đây.
Thực 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 (2m) 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 việc tách ly bản thân với những người khác trong gia đình là không thể, hoặc nếu quý vị sống với những cá nhân có nguy cơ mắc trọng bệnh cao (hơn người khác) nếu bị nhiễm COVID-19 (chẳng hạn như người cao tuổi, những người bị bệnh mãn tính, hoặc hệ miễn dịch suy yếu), thì vui lòng trao đổi với y bác sĩ chăm sóc sức khỏe của quý vị về bố trí nơi sống khác. Họ có thể giới thiệu quý vị đến chỗ ở tạm thời trong khi quý vị phục hồi.

3. 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 y bác sĩ chăm sóc

sức khỏe. 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 khẩu trang vào đồ giặt nếu sử dụng khẩu trang tái sử dụng và rửa tay lại lần nữa.

- Che miệng/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 (tắm/mặt/tay), chăn, gối, nệm, khăn trải giường, hoặc các vật dụng khác 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. Sử dụng 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, nhà 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 EPA được phê chuẩn đã chứng minh sử dụng chống lại virut 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 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.

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 chén thuốc tẩy
1-gallon (16 ly) nước

Bổ sung thêm 4 muỗng cà phê thuốc tẩy vào 1-quart (4 cốc) nước. Đối với việc đáp ứng nhu cầu lớn, bổ sung thêm 1/3 chén thuốc tẩy vào 1-gallon (16 cốc) nước. [Xem Hướng dẫn Khử trùng Virut 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.
- Dùng găng sử dụng một lần khi xử lý đồ vật lấm bẩn. Lập tức rửa tay sau khi tháo găng - găng tay vệ sinh cao su tái sử dụng có thể được sử dụng thay thế 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 hoặc không sử dụng găng, 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 là hoặc quần áo và chất tẩy rửa. Nói chung, giặt và sấy bằng nhiệt độ cao nhất được khuyến nghị trên nhãn quần áo.
- Đưa 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 mạng che mặt **tái sử dụng được**, thì đưa những vật dụng này trực tiếp vào giặt sau khi sử dụng, và rửa tay thật kỹ.

8. Trở lại làm việc hoặc đi học

Khi quý vị đã hoàn thành thời gian cách ly nhà của quý vị (Theo ô nội dung ở trên về việc kết thúc cách ly nhà), quý vị không còn bị coi là lây nhiễm và có thể tiếp tục các hoạt động thông thường của mình, bao gồm cả việc trở lại làm việc hoặc đi học. 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 đi học. Quý vị nên tiếp tục làm theo tất cả các hướng dẫn an toàn khi xung quanh những người khác bên ngoài hộ gia đình của quý vị.

9. Hiến máu và COVID-19

Những người bị nhiễm COVID-19 và phục hồi sẽ phát triển các kháng thể đối với bệnh nhiễm trùng này. Những kháng thể này có thể được trao cho người hiện đang bị nhiễm bệnh để tăng cường hệ thống miễn dịch và giúp chống lại virus, giảm thời gian và mức độ nghiêm trọng của bệnh. Vui lòng xem xét việc hiến huyết tương sau khi quý vị đã hồi phục. [Xem video này](#) hoặc truy cập [trang web của Ngân hàng máu San Diego](#) để tìm hiểu thêm.

Thông Tin Đối Với Người Tiếp xúc Gần Gũi (với Quý Vị)

Ai là những người tiếp xúc gần gũi?

Một người tiếp xúc gần gũi với người khác là bất cứ ai tiếp xúc với người bị nhiễm COVID-19 trong khi họ bị nhiễm bệnh. Quý vị được coi là truyền nhiễm bắt đầu 48 giờ / 2 ngày trước khi các triệu chứng của quý vị bắt đầu (đối với những người không có triệu chứng, đây là 48 giờ / 2 ngày trước khi thử nghiệm của quý vị được thực hiện) cho đến khi thời gian cách ly của quý vị kết thúc.

Địa người tiếp xúc gần gũi với quý vị bao gồm:

- Bất cứ ai đã ở trong vòng 6 feet của quý vị trong hơn 15 phút.
- Bất kỳ ai tiếp xúc với chất lỏng và/hoặc dịch tiết từ cơ thể quý vị (chẳng hạn như bị ho hoặc hắt hơi vào, dùng chung dụng cụ, hoặc nước bọt, hoặc chăm sóc quý vị mà không đeo thiết bị bảo vệ).

Cách ly

Bất cứ ai có nhiễm COVID-19 cần thông báo cho toàn bộ những người tiếp xúc gần gũi với mình rằng họ cần được cách ly 14 ngày bắt đầu từ ngày cuối cùng họ có liên hệ với quý vị. **Nếu những người tiếp xúc gần gũi với quý vị được coi là [nhân viên cơ sở hạ tầng thiết yếu](#)**, họ có thể được phép tiếp tục làm việc sau khi có khả năng phơi nhiễm COVID-19 nếu họ không có triệu chứng và thực hiện biện pháp phòng ngừa bổ sung để bảo vệ bản thân và cộng đồng. Nhân viên các ngành thiết yếu phải liên hệ với chủ lao động của mình và truy cập [trang web của CDC về việc Thực Hiện Các Biện Pháp An Toàn dành cho Nhân Viên Cơ Sở Hạ Tầng Thiết Yếu Có Thể Đã Tiếp Xúc với Người Nghi Nhiễm hoặc Xác Nhận Nhiễm COVID-19](#) để được hướng dẫn. **Close contacts who are non-essential workers** should follow the 14-day quarantine guidance.

Những người tiếp xúc gần gũi với quý vị nên tự cách ly ngay cả khi cảm thấy khỏe bởi có thể mất 2-14 ngày để xuất hiện các triệu chứng. Xem [Hướng Dẫn Cách Ly Tại Nhà dành cho Những Người Tiếp Xúc Gần Gũi với COVID-19](#) của chúng tôi để biết thêm thông tin.

Biện pháp phòng ngừa dành cho những người tiếp xúc gần gũi

Mọi người nên cách quý vị ít nhất 6 feet (2m) khi quý vị cách ly tại nhà. Nếu việc giữ khoảng cách này không thể thực hiện được, thì bất cứ ai tiếp tục liên hệ gần gũi với quý vị sẽ phải kéo dài thời gian cách ly đến 14 ngày kể từ lần cuối họ tiếp xúc gần gũi với quý vị.

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 phải trước hết tháo bỏ găng tay, rửa tay, sau đó tháo bỏ mặt nạ 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 sau khi sử dụng và thực hiện các bước tháo bỏ tương tự.)

Những người tiếp xúc gần gũi phải theo dõi sức khỏe của mình và gọi điện cho y bác sĩ chăm sóc sức khỏe nếu xuất hiện triệu chứng và cho họ biết về việc tiếp xúc gần gũi với bệnh nhân được xác nhận hoặc nghi nhiễm COVID-19.

Truy cập trang web của chúng tôi www.coronavirus-sd.com để biết thêm thông tin, tài nguyên và hướng dẫn. Vui lòng gọi điện thoại cho y bác sĩ chăm sóc sức khỏe của quý vị để trao đổi mọi thắc mắc liên quan đến sức khỏe của quý vị. Nếu quý vị không có y bác sĩ chăm sóc sức khỏe, không có bảo hiểm, hoặc cần trợ giúp tìm tài nguyên cộng đồng, vui lòng liên hệ số 2-1-1 để được hỗ trợ.