

Hướng dẫn Tự Cách ly và Theo dõi Sức khỏe

Kết quả xét nghiệm của quý vị đã dương tính với COVID-19 (còn gọi là vi rút corona mới). Quý vị sẽ cần phải ở nhà cho đến khi khỏe mạnh. Đây gọi là tự cách ly. Việc quyết định khi nào thì quý vị khỏe lại và có thể ra khỏi nhà là phụ thuộc vào các triệu chứng của quý vị.

Nếu quý vị có các triệu chứng nhẹ, hãy ở trong nhà ít nhất 10 ngày kể từ khi bắt đầu có các triệu chứng.

- Nếu quý vị vẫn còn bị ho và sốt sau 10 ngày, thì hãy tiếp tục ở nhà đến **24 giờ** sau khi:
 - hết sốt (mà không phải dùng thuốc hạ sốt như Tylenol hoặc ibuprofen) **VÀ**
 - các triệu chứng như ho, đau nhức cơ thể, đau họng đã được cải thiện.

Sau thời gian này, quý vị sẽ không còn cần phải cách ly nữa.

Nếu kết quả xét nghiệm của quý vị là dương tính, nhưng không có bất kỳ triệu chứng nào tại thời điểm xét nghiệm thì:

- Quý vị vẫn phải duy trì biện pháp cách ly trong 10 ngày kể từ **ngày làm xét nghiệm**.
 - Trong thời gian này, quý vị cũng phải tự theo dõi các triệu chứng. Nếu xuất hiện bất kỳ triệu chứng nào trong thời gian này, thì quý vị phải duy trì việc cách ly như đã nêu trên.

Nếu quý vị đã nhập viện vào phòng chăm sóc tích cực vì các triệu chứng COVID-19 của mình thì:

- Quý vị sẽ phải cách ly trong ít nhất **20 ngày** sau khi bắt đầu các triệu chứng và sau khi đã cải thiện các triệu chứng ít nhất **24 giờ**. Nếu đã rời khỏi bệnh viện chưa được ít nhất **20 ngày**, quý vị sẽ phải ở yên tại nhà (tự cách ly) **20 ngày** kể từ khi bắt đầu có triệu chứng.
- Nếu quý vị vẫn còn bị ho và sốt sau **20 ngày**, thì hãy tiếp tục ở yên tại nhà đến **24 giờ** sau khi:
 - hết sốt (mà không phải dùng thuốc hạ sốt như Tylenol hoặc ibuprofen) **VÀ**
 - các triệu chứng như ho, đau nhức cơ thể, đau họng đã được cải thiện.

Sau thời gian này, quý vị sẽ không còn cần phải cách ly nữa.



Sau đây là một số bước phòng ngừa mà quý vị có thể thực hiện để giúp giảm sự lây lan của COVID19 trong cộng đồng và hộ gia đình.

Bảo vệ Cộng đồng:

- Ở nhà ngoại trừ gặp bác sĩ của quý vị. Sắp xếp lại lịch hẹn chăm sóc sức khỏe chưa cần thiết (hẹn khám bác sĩ không khẩn cấp, hẹn khám nha khoa, v.v.).
- Không đi làm hay đi học.
- Không sử dụng phương tiện giao thông công cộng (xe buýt, BART, máy bay, taxi, UBER, LYFT).
- Không đi du lịch.
- Không đi xem phim, nhà thờ, trung tâm mua sắm hoặc những nơi tập trung đông người.
- Quý vị có thể đi ra ngoài sân nhà (không phải là sân chung).

Bảo vệ Gia đình của quý vị:

- Che miệng khi ho và hắt hơi, sử dụng khăn giấy và vứt đi ngay lập tức.
- Quý vị và gia đình nên rửa tay thường xuyên bằng xà phòng và nước trong ít nhất 20 giây hoặc sử dụng nước rửa tay có cồn và chứa hơn 60% ethanol hoặc 70% isopropanol là hoạt chất thay cho xà phòng.
- Tự cách ly mình khỏi những người khác trong nhà quý vị càng nhiều càng tốt.
- Ở trong một phòng riêng cách xa người khác và sử dụng phòng tắm riêng nếu có thể.
- Tránh dùng chung đồ gia dụng cá nhân như ly uống nước, bát đĩa, dụng cụ ăn uống, khăn tắm và khăn trải giường. Những vật dụng này sẽ an toàn cho người khác sử dụng sau khi giặt rửa thường xuyên.
- Tăng cường dọn dẹp thường xuyên, đặc biệt là trong các khu vực cần dùng chung như phòng tắm hoặc nhà bếp. Vệ sinh tay nắm cửa, điện thoại, bàn phím, máy tính bảng, bàn cạnh giường ngủ, nhà vệ sinh, phòng tắm và đồ đạc nhà bếp.

Bảo vệ các Thành viên Dễ bị Tổn thương trong Cộng đồng của Quý vị:

- Nếu quý vị đã tiếp xúc gần hoặc người trong gia đình có nhiều thời gian hoặc làm việc trong cơ sở điều dưỡng lành nghề, viện dưỡng lão, trung tâm điều trị bệnh suy giảm trí nhớ, cơ sở cải huấn/giam giữ, nơi trú ẩn, nhà tập thể, chương trình chăm sóc ban ngày, trung tâm thẩm phân lọc máu hoặc cơ sở chăm sóc sức khỏe/dưới tư cách là người phản ứng tuyến đầu, vui lòng cho chúng tôi biết hoặc yêu cầu họ liên hệ với chúng tôi bằng cách gọi cho Bộ phận Sức khỏe





DÀNH CHO NGƯỜI BỊ NHIỄM COVID-19

Cộng đồng của Contra Costa theo số 925-313-6740 hoặc gửi email cho chúng tôi theo địa chỉ CoCohelp@cchealth.org.

- Yêu cầu người tiếp xúc gần hoặc người tiếp xúc trong gia đình của mình theo dõi các triệu chứng của họ và ở nhà đến 14 ngày sau khi quý vị không còn cần phải cách ly nữa.
- Nếu có người trong gia đình quý vị bị bệnh, thì hãy yêu cầu người đó liên hệ với bác sĩ và nói với họ rằng thành viên trong gia đình quý vị đã tiếp xúc với người bị nhiễm COVID-19.

Theo dõi Sức khỏe của Quý vị:

- **Tìm đến bác sĩ để được chăm sóc y tế kịp thời nếu bệnh của quý vị đang xấu đi. Ví dụ: quý vị bắt đầu bị khó thở.**
- Nếu quý vị cần gọi 911, hãy thông báo cho nhân viên điều phối biết là quý vị đã được chẩn đoán bị nhiễm COVID-19.
- Trước khi tìm bác sĩ để được chăm sóc y tế, hãy gọi cho bác sĩ của mình và thông báo cho họ biết là quý vị đã được chẩn đoán bị nhiễm COVID-19. Đeo khẩu trang trước khi vào bất kỳ cơ sở chăm sóc sức khỏe nào. Nếu quý vị không có khẩu trang, thì hãy nhờ người khác đến cơ sở y tế để yêu cầu và thông báo cho nhân viên ở đó biết là quý vị sẽ đến.

Nếu có thắc mắc hoặc quan ngại, quý vị có thể gọi cho Bộ phận Sức khỏe Cộng đồng của Contra Costa theo giờ làm việc bình thường từ Thứ Hai-Thứ Sáu, 8:00 sáng-5:00 chiều theo số **925-313-6740** hoặc gửi email cho chúng tôi theo địa chỉ

CoCohelp@cchealth.org. Quý vị cũng có thể tìm thêm thông tin trực tuyến tại cchealth.org/coronavirus.

