



Tiếp xúc gần/THÀNH VIÊN GIA ĐÌNH

Hướng dẫn Cách ly Tại nhà & Theo dõi Sức khỏe

Quý vị sẽ cần phải ở nhà (cách ly) dù có thể quý vị không cảm thấy bị bệnh, vì quý vị đã tiếp xúc gần với người bị nhiễm COVID-19 (còn gọi là vi-rút corona mới). Cách ly là một cách để ngăn chặn sự lây lan của vi-rút sang những người khác. Quý vị sẽ phải ở nhà và theo dõi bản thân xem có bất kỳ dấu hiệu bị bệnh nào không.

Trong thời gian Cách ly, vui lòng làm theo các hướng dẫn dưới đây:

1. Quý vị phải ở yên trong nhà của mình.
2. Không đi làm hay đi học.
3. Quý vị có thể đến cửa hàng tạp hóa hoặc xử lý các việc cần thiết khác (ví dụ: đi đến tiệm thuốc tây).
4. Không tiếp khách trong suốt thời gian cách ly.
5. Rửa tay thường xuyên bằng xà phòng và nước, đặc biệt là sau khi ho, hắt hơi hoặc xì mũi hoặc sau khi đi vệ sinh, tiếp xúc với các vật liệu ẩm như khăn giấy, tã lót và khẩu trang đã qua sử dụng. Cũng có thể sử dụng chất khử trùng tay có tối thiểu 62% cồn thay vì xà phòng và nước nếu tay không bị bẩn rõ ràng.
6. Che miệng và mũi bằng khăn giấy khi quý vị hắt hơi hoặc ho. Vứt khăn giấy vào thùng rác và rửa tay ngay bằng xà phòng và nước hoặc sử dụng chất khử trùng tay.
7. Không dùng chung bàn chải đánh răng, đồ uống hoặc dụng cụ ăn uống.

Theo dõi sức khỏe của quý vị:

- Tự theo dõi các triệu chứng của quý vị. Các triệu chứng thường gặp nhất của COVID-19 là sốt, ho và khó thở.
- Nếu quý vị bắt đầu cảm thấy bị bệnh thì hãy ở nhà. Vui lòng liên lạc với nhà cung cấp dịch vụ chăm sóc sức khỏe của mình và cho họ biết là quý vị đã tiếp xúc với người đã có xét nghiệm dương tính với COVID-19. Nếu quý vị bị các triệu chứng nhẹ, thì nhà cung cấp dịch vụ chăm sóc sức khỏe rất có thể sẽ khuyên quý vị nên tự chăm sóc tại nhà và cách ly tại nhà (xem hướng dẫn Cách ly Tại nhà trong thẻ "Nếu Quý vị Bị Bệnh" tại <https://www.coronavirus.cchealth.org/> để biết thêm thông tin về cách ly tại nhà).

Khi nào thì hết cách ly?

- Nếu không sống cùng với người bị nhiễm COVID-19, thì thời gian cách ly của quý vị sẽ kết thúc sau 14 ngày.
- Nếu sống cùng với người bị nhiễm COVID-19, thì quý vị sẽ cần phải cách ly 14 ngày sau khi thành viên gia đình của quý vị không còn phải cách ly nữa.



ANNA M. ROTH, RN, MS, MPH

HEALTH SERVICES DIRECTOR

DANIEL PEDDYCORD, RN, MPA/HA

PUBLIC HEALTH DIRECTOR



CONTRA COSTA
SỨC KHỎE CỘNG

ĐỒNG

CÁC CHƯƠNG TRÌNH
BỆNH LÂY NHIỄM

597 CENTER AVENUE, SUITE 200-A

MARTINEZ, CALIFORNIA 94553

ĐIỆN THOẠI (925) 313-6740

FAX (925) 313-6465

TIẾP XÚC GẦN/THÀNH VIÊN GIA ĐÌNH

Nếu có thắc mắc hoặc quan ngại, vui lòng gọi cho Bộ phận Sức khỏe Cộng đồng 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**



• Contra Costa Behavioral Health Services • Contra Costa Emergency Medical Services • Contra Costa Environmental Health & Hazardous Materials Programs •
• Contra Costa Health, Housing & Homeless Services • Contra Costa Health Plan • Contra Costa Public Health • Contra Costa Regional Medical Center & Health Centers •

VIETNAMESE

v. 16/03/2020