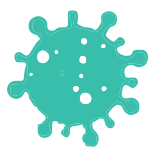

Điều cần làm nếu quý vị đang cách ly hoặc cô lập do COVID-19



CORONAVIRUS
UTAH.GOV

Cách ly là gì?

Cách ly là dành cho những người không bị bệnh và không có bất kỳ triệu chứng nào của COVID-19 nhưng có thể đã phơi nhiễm với vi-rút này. Cách ly giúp quý vị tránh xa những người khác để không lây nhiễm cho họ mà không biết.

Quý vị cần cách ly nếu đã phơi nhiễm với COVID-19. Phơi nhiễm có nghĩa là quý vị đã tiếp xúc gần với người nhiễm COVID-19 trong thời gian người đó có khả năng truyền bệnh.



Tiếp xúc gần có nghĩa là:

- Quý vị đã ở gần người nhiễm vi-rút dưới 6 foot/2 mét trong tổng cộng thời gian 15 phút trở lên trong khoảng thời gian 24 giờ.
- Quý vị đã chăm sóc cho người bệnh nhiễm COVID-19 tại nhà.
- Quý vị đã tiếp xúc trực tiếp với người nhiễm COVID-19 (ôm hoặc hôn).
- Quý vị đã dùng chung dụng cụ ăn uống với người nhiễm COVID-19.
- Người nhiễm COVID-19 đã hắt hơi, ho, hoặc bằng cách nào đó có giọt bắn đường hô hấp tiếp xúc với quý vị.

Tôi cần làm gì khi đang cách ly?

- Ở nhà và tránh xa người khác hết mức có thể.
- Không đi làm, đi học, không tham gia hoạt động ngoại khóa, tôn giáo, họp mặt gia đình hoặc các hoạt động khác.
- Giới hạn số người đến thăm nhà quý vị.
- Cố gắng cách xa người khác tối thiểu 6 foot hoặc 2 mét (khoảng chiều dài 2 sải tay).
- Đeo khẩu trang nếu quý vị phải ở gần người khác.
- Rửa tay thường xuyên hoặc dùng chất sát khuẩn tay.
- Vệ sinh các bề mặt thường xuyên chạm phải (như điện thoại, tay nắm cửa, công tắc đèn, tay nắm nhà vệ sinh, vòi bồn rửa, mặt bàn và bất cứ thứ gì bằng kim loại).

Nếu quý vị phải rời khỏi nhà để mua các mặt hàng thiết yếu như tạp phẩm, hoặc đi khám bệnh, hãy thực hiện các biện pháp phòng ngừa an toàn bổ sung để không lây lan vi-rút sang người khác.



Khi nào tôi có thể kết thúc cách ly?

Cách ly 14 ngày vẫn là cách tốt nhất để bảo vệ người khác khỏi bị phơi nhiễm với vi-rút. Tuy nhiên, khi chúng tôi tìm hiểu thêm về COVID-19, sở y tế công cộng hiện giờ đã có thể đưa ra các phương án thay thế cho những người không thể cách ly trong 14 ngày.

Quý vị có thể kết thúc cách ly:

- **Vào ngày thứ 10 mà không xét nghiệm.** Nếu quý vị không có triệu chứng của COVID-19, quý vị có thể kết thúc cách ly sau 10 ngày kể từ lần cuối cùng tiếp xúc gần với người có kết quả xét nghiệm dương tính.
- **Vào ngày thứ 7 với kết quả xét nghiệm âm tính.** Quý vị phải đợi tối thiểu 7 ngày sau ngày phơi nhiễm để được xét nghiệm. Nếu kết quả xét nghiệm của quý vị là âm tính và quý vị không có bất kỳ triệu chứng nào của COVID-19 thì quý vị có thể kết thúc cách ly.

Nếu quý vị kết thúc cách ly sớm bằng cách áp dụng một trong các phương án thay thế này, hãy theo dõi sự xuất hiện của triệu chứng cho đến khi hết thời hạn 14 ngày kể từ khi phơi nhiễm. Quý vị vẫn cần thực hiện các biện pháp phòng ngừa an toàn.

	CN	T2	T3	T4	T5	T6	T7	
Tiếp xúc gần lần cuối với người nhiễm COVID-19	1	2	3	4	5	6	7	
	8	9	10	11	12	13	14	
Sớm nhất có thể đi xét nghiệm	15	16	17	18	19	20	21	
	22	23	24	25	26	27	28	
	29	30	31	CÁCH LY 10 NGÀY				

Nếu quý vị sống với người nhiễm COVID-19, quý vị phải cách ly trong 10 ngày, ngay cả khi có kết quả xét nghiệm âm tính.

Quý vị có nguy cơ bị nhiễm vi-rút cao hơn rất nhiều. Có thể sẽ rất khó khi phải cô lập với người nhiễm COVID-19 trong khi vẫn sống ở nhà. Điều này có nghĩa là quý vị có thể sẽ phải cách ly lâu hơn 10 ngày nếu không thể tránh xa người bị bệnh. Mỗi lần quý vị tiếp xúc gần với người có kết quả xét nghiệm dương tính trong thời gian họ có khả năng truyền bệnh, thời gian 10 ngày cách ly của quý vị sẽ bắt đầu lại.



Sở y tế sẽ gọi cho tôi nếu tôi có kết quả dương tính hoặc đã phơi nhiễm với COVID-19 đúng không?

Nhân viên y tế công cộng cố gắng liên hệ với tất cả những ai có kết quả xét nghiệm dương tính với COVID-19 hoặc đã tiếp xúc với người nhiễm COVID-19. Nhân viên y tế công cộng có thể sẽ gọi điện hoặc gửi tin nhắn hay email cho quý vị để thông báo rằng quý vị đã bị phơi nhiễm và cần cách ly.

Quý vị cần kiểm tra hàng ngày xem có xuất hiện triệu chứng của COVID-19 hay không. Có hai cách mà quý vị có thể sẽ được yêu cầu áp dụng để kiểm tra sự xuất hiện của triệu chứng nếu quý vị đang cách ly. Một cách gọi là theo dõi tích cực. Với theo dõi tích cực, nhân viên y tế công cộng sẽ liên lạc với quý vị một lần mỗi ngày để kiểm tra tình trạng của quý vị và hỏi quý vị cảm thấy thế nào. Nếu đang cách ly, quý vị có thể sẽ nhận được cuộc gọi hoặc tin nhắn từ sở y tế để xem liệu quý vị có xuất hiện triệu chứng nào hoặc cần giúp tìm kiếm các nguồn lực hay không.

Một cách khác được gọi là tự theo dõi. Với tự theo dõi, sở y tế sẽ không gọi điện hay nhắn tin hàng ngày cho quý vị. Thay vào đó, quý vị sẽ tự kiểm tra hàng ngày xem có xuất hiện triệu chứng không và gọi điện cho sở y tế hoặc cơ sở chăm sóc sức khỏe nếu quý vị có bất kỳ thắc mắc hay quan ngại nào. Nếu quý vị phát bệnh hoặc xuất hiện các triệu chứng của COVID-19 trong thời gian đang cách ly, quý vị cần đi xét nghiệm. Quý vị có thể tìm thấy một địa điểm xét nghiệm gần quý vị qua trang: <https://coronavirus.utah.gov/utah-covid-19-testing-locations/>.



Tại sao tôi cần ghi lại nhiệt độ và các triệu chứng của mình hàng ngày trong thời gian cách ly?

Hầu hết mọi người sẽ xuất hiện triệu chứng vào ngày thứ 10 sau khi phơi nhiễm, nhưng có thể mất đến 14 ngày mới thấy triệu chứng xuất hiện. Một số người chỉ có triệu chứng rất nhẹ và có thể không nhận ra đó là COVID-19. Chính vì vậy nên việc quan trọng là hàng ngày phải ghi lại nhiệt độ của quý vị và quý vị cảm thấy thế nào. Nếu xuất hiện bất kỳ triệu chứng nào, quý vị cần đi xét nghiệm COVID-19.



Các triệu chứng của COVID-19 bao gồm: sốt, ho, khó thở, đau họng, đau nhức cơ hoặc giảm vị giác hay khứu giác.

Nếu quý vị phát bệnh trong thời gian cách ly hoặc xuất hiện bất kỳ triệu chứng nào của COVID-19, hãy lập tức cô lập và gọi điện cho bác sĩ. Quý vị cần đi xét nghiệm COVID-19.

Xét nghiệm

Hãy đợi 7 ngày sau khi bị phơi nhiễm rồi mới đi xét nghiệm COVID-19. Thời gian này cho phép lượng vi-rút tích tụ trong cơ thể quý vị đủ để các xét nghiệm có thể phát hiện được.

Quý vị phải tiếp tục cách ly cho đến khi nhận được kết quả xét nghiệm.

Quý vị có thể được xét nghiệm vào ngày thứ 7 của thời gian cách ly. Nếu kết quả xét nghiệm là âm tính và quý vị không có bất kỳ triệu chứng nào của COVID-19 thì quý vị có thể kết thúc cách ly. Nếu quý vị đang sống với người nhiễm COVID-19, sở y tế công cộng vẫn khuyến cáo quý vị đi xét nghiệm nhưng quý vị phải hoàn thành thời gian cách ly 10 ngày.

Nếu quý vị có kết quả xét nghiệm dương tính, hãy thực hiện các hướng dẫn cô lập ở trang 7. Nhân viên sở y tế có thể sẽ gọi điện, nhắn tin hoặc gửi email cho quý vị.



Làm cách nào để theo dõi các triệu chứng của mình?

Áp dụng các bước sau đây để kiểm tra triệu chứng và ghi lại thông tin của quý vị. Quý vị cần thực hiện các bước này 2 lần mỗi ngày trong thời gian 14 ngày kể từ ngày tiếp xúc với người nhiễm COVID-19. Sở y tế sẽ cho quý vị biết ngày tiếp xúc cuối cùng và ngày quý vị có thể ngừng ghi nhiệt độ cũng như các triệu chứng của mình.



trong



Bước 1

Đo thân nhiệt 2 lần mỗi ngày. Thực hiện bước này hàng ngày trong thời gian 10 ngày.

- Dùng nhiệt kế để đo thân nhiệt của quý vị.
- Nếu quý vị không có nhiệt kế, hãy ghi lại nếu quý vị nghĩ mình bị sốt (có cảm giác da mình nóng hoặc đỏ, hoặc quý vị có thể thấy ớn lạnh hoặc đổ mồ hôi).
- Đo thân nhiệt một lần vào buổi sáng (AM) và một lần vào buổi tối (PM). Nếu quý vị quên đo thân nhiệt, hãy đo ngay khi quý vị nhớ ra.



Những điều quan trọng cần biết về đo thân nhiệt:



Đợi 30 phút sau khi quý vị ăn, uống hoặc tập thể dục rồi mới đo thân nhiệt.

Đợi



sau khi ăn, uống hoặc tập thể dục



Đo thân nhiệt trước khi quý vị dùng bất cứ loại thuốc nào. Một số loại thuốc làm hạ thân nhiệt, khiến quý vị khó có thể biết được mình có sốt hay không. Để đo thân nhiệt, hãy đợi 6 giờ sau khi quý vị dùng các loại thuốc như:

- Acetaminophen, còn gọi là paracetamol (Tylenol)
- Ibuprofen
- Aspirin

Đợi



sau khi dùng bất kỳ loại thuốc nào



Tốt nhất là dùng nhiệt kế đo tai cho trẻ sơ sinh, trẻ nhỏ và trẻ dưới 4 tuổi. Nếu quý vị đo nhiệt độ cho con ở nách mà nhiệt độ là 99.4°F/37.4°C trở lên thì có nghĩa là con quý vị đang sốt. Điều quan trọng là phải báo cho bác sĩ hoặc sở y tế địa phương biết nếu quý vị đo nhiệt độ dưới nách cho con.



Dùng nhiệt kế đo tai cho trẻ dưới 4 tuổi.



Người lớn

Nhiệt độ
100.4°F/38°C
trở lên

Trẻ em

Nhiệt độ
99.4°F/37.4°C
trở lên

Bước 2

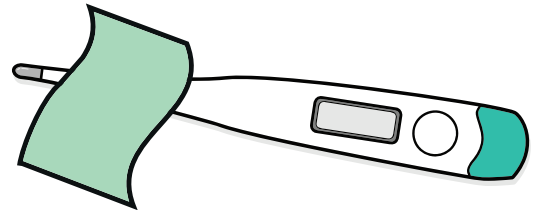
Ghi thân nhiệt và các triệu chứng vào biểu mẫu ở cuối cuốn sổ này. Thực hiện bước này hàng ngày trong thời gian 10 ngày.

- “Ngày tiếp xúc cuối cùng” trong biểu mẫu chính là ngày quý vị đã phơi nhiễm với COVID-19. Đây là lần cuối cùng quý vị tiếp xúc gần với người có kết quả xét nghiệm dương tính trong thời gian họ có khả năng truyền bệnh. Một người được coi là có khả năng truyền bệnh từ 2 ngày trước khi người đó xuất hiện triệu chứng. Nếu người đó không có triệu chứng, họ có khả năng truyền bệnh bắt đầu từ 2 ngày trước khi họ được xét nghiệm COVID-19. Ngày quý vị có thể ngừng theo dõi thân nhiệt và triệu chứng của mình là ngày thứ 14 sau ngày tiếp xúc cuối cùng. Nếu quý vị không biết những ngày này là gì, hãy gọi cho sở y tế, trường học hoặc nơi làm việc, tùy vào nơi quý vị đã bị phơi nhiễm. Điền vào tất cả các ngày trong thời gian 14 ngày. Đừng để trống bất cứ mục nào.
- Ghi thân nhiệt của quý vị vào biểu mẫu ở cuối cuốn sổ này. Quý vị cần đo thân nhiệt 2 lần mỗi ngày. Đo thân nhiệt một lần vào buổi sáng (AM) và một lần vào buổi tối (PM).
- Nếu quý vị có bất kỳ triệu chứng nào được liệt kê trong biểu mẫu đó, hãy đánh dấu vào “Y” để thể hiện “Có” hoặc “N” để thể hiện “Không”.



Bước 3

Vệ sinh nhiệt kế mỗi lần có người sử dụng.



Bước 4

Nếu quý vị bị sốt, ho, khó thở, đau nhức cơ, đau họng hoặc giảm vị giác hay khứu giác, hãy:

- Cô lập và thực hiện xét nghiệm COVID-19.
- Nếu các triệu chứng của quý vị nặng hơn hoặc quý vị cảm thấy cần được chăm sóc y tế, hãy yêu cầu trợ giúp y tế ngay lập tức. Đến bệnh viện hoặc phòng khám bác sĩ đều an toàn. Hãy đeo khẩu trang và báo cho nhân viên y tế biết quý vị đã có kết quả xét nghiệm dương tính với COVID-19.



Vẫn an toàn khi đến bệnh viện hoặc phòng khám bác sĩ trong thời gian đại dịch

Nếu quý vị có bất kỳ dấu hiệu cảnh báo nguy cấp nào sau đây*, hãy yêu cầu trợ giúp y tế ngay lập tức:



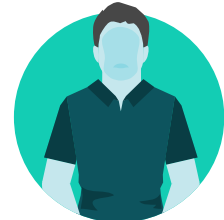
Khó thở hoặc thở gấp



Đau hoặc đè ép ở ngực không thuyên giảm



Cảm thấy lảo lộn hoặc không thể thức dậy dễ dàng



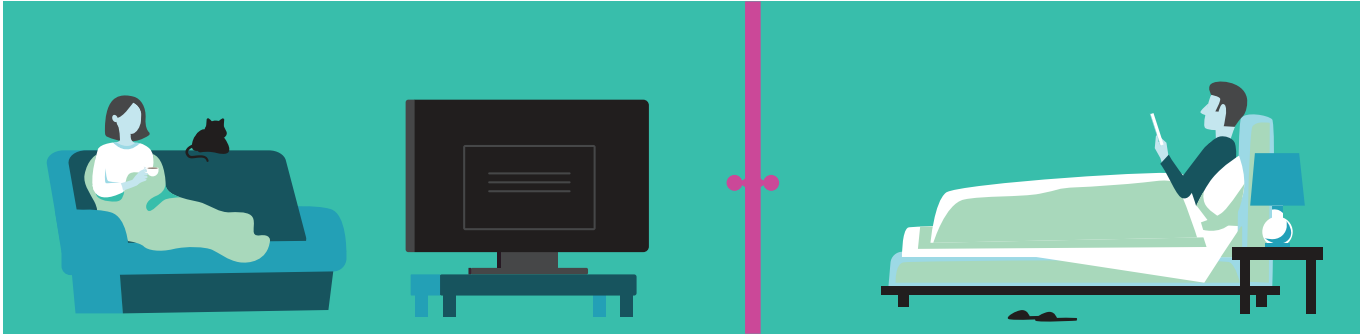
Nếu môi hoặc mặt trông tím tái



Khi nào tôi cần cô lập?

Cô lập là dành cho những người có kết quả xét nghiệm dương tính hoặc có triệu chứng của COVID-19. Cô lập giúp người nhiễm COVID-19 tránh xa những người không bệnh, để ngăn vi-rút lây lan.

Có thể sẽ rất khó khi phải cô lập với những người sống cùng nhà với quý vị. Bất kỳ ai sống trong nhà của quý vị cũng đều phải cách ly trong 10 ngày kể từ lần cuối họ tiếp xúc gần với quý vị trong thời gian cô lập.



Cô lập có nghĩa là:

- Quý vị cần tránh xa người khác hết mức có thể, ngay cả trong nhà riêng của mình. Hãy ở trong nhà, trừ khi ra ngoài để được chăm sóc y tế.
- Đeo khẩu trang nếu quý vị phải ở gần người khác (nếu quý vị phải ở cùng phòng hoặc đi chung xe). Nếu không thể đeo khẩu trang vì nó khiến quý vị khó thở, hãy ở một phòng khác với những người khác. Nếu người khác vào phòng quý vị, họ cần đeo khẩu trang.
- Không đi lại cho đến khi thời gian cô lập của quý vị kết thúc và tất cả những người sống cùng quý vị đã cách ly xong.
- Che miệng và mũi bằng khăn giấy hoặc tay áo (chứ không phải bàn tay) khi ho hoặc hắt hơi.
- Rửa tay thường xuyên bằng xà phòng và nước. Nếu không có xà phòng hoặc nước, quý vị có thể dùng chất sát khuẩn tay gốc cồn. Hãy cố gắng sử dụng chất sát khuẩn tay gốc cồn chứa 60% đến 95% cồn.



Cố gắng ở các phòng riêng biệt



Rửa tay với xà phòng và nước



Đeo khẩu trang che mặt nếu phải ở gần người khác



Không dùng chung vật dụng cá nhân với người khác

Khi nào tôi có thể kết thúc cô lập?

Quý vị cần cô lập cho đến khi:

- Quý vị đã hết sốt trong 24 giờ (có nghĩa là quý vị đã không sử dụng thuốc hạ sốt), và
- Các triệu chứng về đường hô hấp của quý vị đã cải thiện trong 24 giờ, và
- Ít nhất 10 ngày đã trôi qua kể từ ngày đầu tiên quý vị phát bệnh.
- Nếu quý vị không có triệu chứng, hãy cô lập trong thời gian 10 ngày kể từ ngày quý vị được xét nghiệm.



Những người sống cùng tôi cần phải cách ly trong bao lâu?

Có thể quý vị rất khó cách ly khỏi những người nhiễm COVID-19 và đang sống chung nhà. Bất kỳ ai sống trong nhà của quý vị cũng đều phải cách ly trong 10 ngày kể từ lần cuối họ tiếp xúc gần với quý vị trong thời gian cô lập. Mỗi lần họ tiếp xúc gần với quý vị trong thời gian quý vị có khả năng truyền bệnh, thời gian 10 ngày cách ly của họ sẽ bắt đầu lại.

Họ không được kết thúc cách ly trước 10 ngày, ngay cả khi họ có kết quả xét nghiệm âm tính.

Tôi cần gọi cho ai nếu có thắc mắc?

Nếu quý vị có thắc mắc, hãy gọi đến sở y tế địa phương, Bộ Y Tế Utah hoặc một nhà cung cấp dịch vụ chăm sóc sức khỏe. Quý vị cũng có thể gọi đến Đường dây nóng về Vi-rút Corona theo số 1-800-456-7707.

Bộ Y Tế Utah	1-888-EPI-UTAH (374-8824)
Sở Y Tế Bear River (các quận Box Elder, Cache và Rich)	(435) 792-6500
Sở Y Tế Công Cộng Miền Trung Utah (các quận Juab, Millard, Piute, Sanpete, Sevier và Wayne):.	(435) 896-5451
Sở Y Tế Quận Davis	(801) 525-5000
Sở Y Tế Quận Salt Lake	(385) 468-4100
Sở Y Tế Công Cộng San Juan	(435) 359-0038
Sở Y Tế Đông Nam Utah (các quận Carbon, Emery và Grand)	(435) 637-3671
Sở Y Tế Công Cộng Tây Nam Utah (các quận Beaver, Garfield, Iron, Kane và Washington)	(435) 673-3528
Sở Y Tế Quận Summit	(435) 333-1500
Sở Y Tế Quận Tooele	(435) 277-2300
Sở Y Tế TriCounty (các quận Daggett, Duchesne và Uintah)	(435) 247-1177
Sở Y Tế Quận Utah	(801) 851-7000
Sở Y Tế Quận Wasatch	(435) 654-2700
Sở Y Tế Weber-Morgan	(801) 399-7100

