

Cách ly là gì?

Cách ly là dành cho những người có thể đã phơi nhiễm với COVID-19 nhưng chưa phát bệnh. 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.



Trong thời gian cách ly, quý vị cần ở nhà và tránh xa người khác hết mức có thể.



- Quý vị không nên đi làm, đi học, 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.

12/2020

Cách ly là gì?

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.



Đi xét nghiệm sau 7 ngày kể từ khi quý vị bị phơi nhiễm với 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. Nếu quý vị phát bệnh hoặc xuất hiện triệu chứng của COVID-19 trong thời gian cách ly, quý vị cần cô lập và đi xét nghiệm COVID-19.

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

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

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 đang cô lập, thời gian 10 ngày cách ly của quý vị sẽ bắt đầu lại.

