

Cách ly là gì?

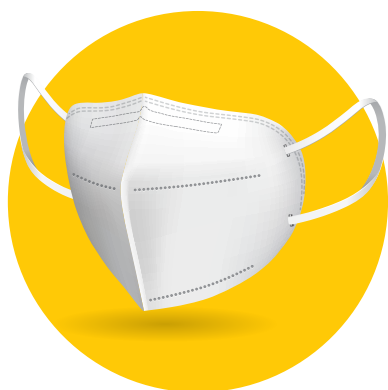
1/11/2022

Cách ly dành cho những người có thể đã bị phơi nhiễm với COVID-19 nhưng chưa khởi phát triệu chứng hoặc chưa có kết quả xét nghiệm dương tính. Cách ly giúp quý vị tránh xa những người khác để không lây nhiễm cho họ mà không biết. Quý vị không cần phải cách ly tại nhà sau khi phơi nhiễm nếu đã chích vắc-xin ngừa COVID-19 theo lịch cập nhật hoặc đã từng nhiễm COVID-19 trong 90 ngày qua. 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 virus 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 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 hát hơi, ho, hoặc bằng cách nào đó có giọt bắn đường hô hấp tiếp xúc với quý vị.



Đeo khẩu trang khi ở gần người khác.

Bất kỳ ai phơi nhiễm với COVID-19 đều phải đeo khẩu trang khi ở nơi công cộng và ở gần người khác cho đến hết 10 ngày kể từ khi phơi nhiễm. Tránh đến những nơi khó đeo khẩu trang trong 10 ngày này, chẳng hạn như phòng tập hoặc nhà hàng.

Quý vị phải cách ly tại nhà 5 ngày nếu:

- **Quý vị chưa chích ngừa.** Có nghĩa là quý vị chưa tiêm liều vắc-xin ngừa COVID-19 nào.
- **Quý vị chưa chích ngừa COVID-19 theo lịch cập nhật.** Có nghĩa là quý vị chưa tiêm liều tăng cường và đã hơn 5 tháng kể từ khi quý vị tiêm mũi vắc-xin Pfizer hoặc Moderna thứ 2 hoặc hơn 2 tháng kể từ khi quý vị tiêm vắc-xin Johnson & Johnson. Cũng có thể có nghĩa là quý vị mới chỉ tiêm 1 mũi vắc-xin Pfizer hoặc Moderna. Trẻ em từ 5-17 tuổi được coi là chưa chích ngừa COVID-19 theo lịch cập nhật nếu trẻ chỉ mới tiêm 1 mũi vắc-xin Pfizer; liều tăng cường hiện chưa được bao gồm trong hướng dẫn cách ly cho trẻ em.



Khi nào tôi có thể kết thúc cách ly?

Quý vị có thể kết thúc thời gian cách ly tại nhà sau đủ 5 ngày nếu không có bất kỳ triệu chứng nào. Quý vị có thể đi làm, đến trường và tham gia các hoạt động khác trở lại miễn là quý vị đeo [khẩu trang](#) [vừa vặn](#) khi ở gần người khác và ở nơi công cộng thêm 5 ngày sau khi kết thúc cách ly tại nhà. Việc này sẽ giúp giữ an toàn cho người khác.

Một số người có thể cần phải cách ly hoặc cô lập lâu hơn 5 ngày vì địa điểm họ cư trú hoặc làm việc khiến bản thân họ và những người khác có nguy cơ nhiễm COVID cao. Những người sống hoặc làm việc trong môi trường đông đúc như cơ sở cải huấn (nhà tù), cơ sở chăm sóc dài hạn hoặc nơi tạm trú cho người vô gia cư nên tuân theo [các hướng dẫn này](#) từ CDC. Các nhân viên y tế nên tuân theo [các hướng dẫn này](#) từ CDC.



Làm xét nghiệm sau 5 ngày kể từ khi quý vị bị phơi nhiễm hoặc nếu khởi phát triệu chứng của COVID-19.

Thời gian này cho phép lượng virus tích tụ trong cơ thể quý vị đủ để các xét nghiệm có thể phát hiện được. Hãy ở nhà cho đến khi quý vị nhận được kết quả xét nghiệm. Nếu lần này quý vị có kết quả xét nghiệm âm tính thì có thể kết thúc cách ly tại nhà. Nếu không thể làm xét nghiệm sau 5 ngày cách ly hoặc chọn không làm xét nghiệm thì quý vị cần phải ở nhà đủ 10 ngày tính từ lần gần nhất quý vị tiếp xúc gần với người nhiễm COVID-19. Nếu quý vị có kết quả xét nghiệm dương tính, hãy [cô lập](#) tại nhà.

Hãy theo dõi [các triệu chứng](#) của COVID-19. Cô lập tại nhà và làm xét nghiệm ngay nếu quý vị bị ốm.

Chúng tôi biết rằng có xác suất nhiễm lại COVID-19. Chúng tôi cũng biết rằng một số người có thể có kết quả xét nghiệm dương tính sau khi nhiễm COVID-19 mặc dù họ đã hoàn tất thời gian cô lập và không còn lây nhiễm được cho người khác. CDC và Bộ Y Tế Utah khuyến cáo quý vị không nên làm xét nghiệm sau khi bị phơi nhiễm nếu **chưa đủ 90 ngày** (khoảng 3 tháng) kể từ lần đầu tiên quý vị có kết quả dương tính với COVID-19, với điều kiện là quý vị không có các triệu chứng mới hoặc trầm trọng hơn. Tuy nhiên, nếu quý vị có triệu chứng mới hoặc trầm trọng hơn, hoặc đã **quá 90 ngày** kể từ khi có kết quả xét nghiệm dương tính thì quý vị nên làm xét nghiệm lại.



Chúng tôi cũng biết rằng có xác suất những người đã chích ngừa vẫn có thể nhiễm COVID-19 (được gọi là ca bệnh thoát miễn dịch), vì vậy, để đảm bảo an toàn, chúng tôi khuyến cáo quý vị nên làm xét nghiệm sau 5 ngày kể từ khi bị phơi nhiễm, ngay cả khi quý vị đã chích ngừa.

Ở nhà và tránh xa người khác hết mức có thể.

- Quý vị không được đi làm, đi học, tham gia hoạt động ngoại khóa, tôn giáo, họp mặt gia đình hoặc các hoạt động khác trong thời gian cách ly tại nhà. Hãy ở nhà, trừ khi để nhận dịch vụ chăm sóc y tế.
- Theo dõi các triệu chứng của COVID-19 hàng ngày trong 10 ngày kể từ khi phơi nhiễm, bao gồm đo thân nhiệt nếu có thể. Làm xét nghiệm ngay nếu quý vị có triệu chứng của COVID-19.
- Giới hạn số người đến thăm nhà quý vị.
- Không đi du lịch cho đến khi quý vị hết thời gian cách ly. Làm xét nghiệm sau ít nhất 5 ngày kể từ khi quý vị bị phơi nhiễm và đảm bảo quý vị có kết quả xét nghiệm âm tính trước khi đi du lịch. Không đi du lịch nếu quý vị có các triệu chứng của COVID-19. Đeo khẩu trang khi ở gần người khác nếu quý vị đi du lịch.
- Cố gắng cách xa người khác tối thiểu 6 foot hoặc 2 mét (khoảng chiều dài 2 sải tay).