

Cô lập là gì?



Cô lập là dành cho những người có kết quả xét nghiệm dương tính hoặc có triệu chứng của COVID-19. Quý vị có khả năng truyền bệnh và có thể lây lan vi-rút sang người khác kể từ 2 ngày trước khi quý vị có triệu chứng lần đầu tiên cho đến khi thời gian cô lập của quý vị kết thúc. Nếu quý vị chưa từng có triệu chứng thì quý vị có khả năng truyền bệnh kể từ 2 ngày trước ngày quý vị được xét nghiệm COVID-19. Bất kỳ ai tiếp xúc gần với quý vị trong khoảng thời gian này đều cần cách ly.

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.

Cô lập có nghĩa là:



Ở trong nhà mình



Nếu quý vị ốm và cần ở gần một ai đó trong nhà ở phạm vi dưới 6 foot/2 mét, cả hai người đều cần đeo khẩu trang



Ở trong một phòng khác với những người khác trong nhà quý vị



Sử dụng phòng tắm riêng biệt



Vệ sinh các bề mặt thường xuyên chạm phải
(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)



Cố gắng không dùng chung vật dụng cá nhân với người khác

12/2020

Cô lập là gì?

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 sẽ rất khó khi phải cô lập với người nhiễm COVID-19 trong khi vẫn sống ở 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.

Nếu quý vị cần chăm sóc y tế.

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.

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 lẫn lộn
hoặc không thể thức
đậy dễ dàng**



**Nếu môi hoặc mặt
trông tím tái**

*Đây không phải là toàn bộ các triệu chứng nguy cấp. Hãy gọi cho bác sĩ nếu quý vị lo lắng.