

# Tôi nên ở nhà bao lâu?

## Hướng dẫn cô lập & cách ly



Cập nhật 1/11/2022

Các hướng dẫn cách ly và cô lập sẽ tiếp tục thay đổi khi chúng tôi có thêm dữ liệu và tìm hiểu thêm về thời gian miễn dịch cho cả trường hợp đã chích ngừa và miễn dịch tự nhiên, cũng như thời gian có thể truyền nhiễm của một cá nhân. [Dữ liệu](#) cho thấy khả năng miễn dịch của cả trường hợp chích ngừa và miễn dịch tự nhiên đều trở nên yếu hơn theo thời gian.

Hướng dẫn cách ly dựa trên việc quý vị [đã chích ngừa COVID-19 theo lịch cập nhật](#) hay chưa. Chích ngừa COVID-19 theo lịch cập nhật bao gồm đã chích tất cả các liều vắc-xin theo khuyến cáo, cũng như bất kỳ liều tăng cường nào được khuyến cáo. Dữ liệu cho thấy liều tăng cường có khả năng bảo vệ tốt hơn với biến thể Omicron. Chúng tôi sẽ tiếp tục cập nhật hướng dẫn cách ly và cô lập khi có thêm dữ liệu về khoảng thời gian miễn dịch có hiệu lực cho cả trường hợp đã chích vắc-xin và miễn dịch tự nhiên.

Cô lập là dành cho những người có kết quả xét nghiệm dương tính hoặc có triệu chứng của COVID-19. Cách ly là dành cho những người có thể đã phơi nhiễm với COVID-19.

### Nếu quý vị từ 18 tuổi trở lên và có kết quả xét nghiệm dương tính với COVID-19

Quý vị có hệ miễn dịch suy yếu?	Quý vị cần ở nhà bao nhiêu ngày?
Không, tôi không có hệ miễn dịch suy yếu.	5 ngày kể từ khi quý vị có kết quả xét nghiệm dương tính.  Nếu quý vị vẫn bị ốm hoặc có triệu chứng sau 5 ngày, hãy ở nhà cho đến khi khỏe hơn.
Có, tôi có <a href="#">hệ miễn dịch suy yếu</a> hoặc bị bệnh nặng do COVID-19 (có nghĩa là quý vị đã từng phải nhập viện, đưa vào Phòng chăm sóc đặc biệt/ICU hoặc đặt máy thở).	Nếu có hệ miễn dịch suy yếu, quý vị thực sự có thể bị lây nhiễm lâu hơn những người khác. Quý vị có thể cần ở trong nhà trong 10 đến 20 ngày (hoặc lâu hơn). Nếu quý vị đã từng bị bệnh nặng do COVID-19 hoặc bị suy giảm hệ miễn dịch, hãy trao đổi với bác sĩ để biết khi nào quý vị không còn khả năng truyền bệnh.

## Nếu con quý vị có kết quả xét nghiệm dương tính với COVID-19

Con quý vị có hệ miễn dịch suy yếu hay không?	Con tôi cần ở nhà bao nhiêu ngày?
Không, con tôi không có hệ miễn dịch suy yếu.	5 ngày kể từ khi con quý vị có kết quả xét nghiệm dương tính.  Nếu con quý vị vẫn bị ốm hoặc có các triệu chứng sau 5 ngày thì trẻ cần ở nhà cho đến khi khỏi bệnh.
Có, con tôi có <a href="#">hệ miễn dịch suy yếu</a> hoặc bị bệnh nặng do COVID-19 (có nghĩa là con quý vị đã từng phải nhập viện, đưa vào Phòng chăm sóc đặc biệt/ICU hoặc đặt máy thở).	Nếu có hệ miễn dịch suy yếu, con quý vị thực sự có thể bị lây nhiễm lâu hơn những người khác. Con quý vị có thể cần ở trong nhà trong 10 đến 20 ngày (hoặc lâu hơn). Nếu con quý vị đã từng bị bệnh nặng do COVID-19 hoặc bị suy giảm hệ miễn dịch, hãy trao đổi với bác sĩ để biết khi nào con quý vị không còn khả năng truyền bệnh.

## Tôi có cần làm gì khác sau khi có kết quả xét nghiệm dương tính không?

- Đeo [khẩu trang vừa vặn](#) khi ở gần người khác và tại nơi công cộng thêm 5 ngày sau khi quý vị kết thúc thời gian cô lập tại nhà.
- Thông báo cho bất kỳ ai mà quý vị tiếp xúc gần rằng họ có nguy cơ phơi nhiễm với COVID-19. Người đó cần làm xét nghiệm và cũng có thể cần [cách ly](#) tại nhà.
- Gọi 2-1-1 nếu quý vị cần hỗ trợ khẩn cấp, ví dụ: thực phẩm hoặc giúp trả tiền thuê nhà hoặc dịch vụ tiện ích để có thể ở nhà và cô lập.
- Có một số [phương pháp điều trị](#) cho những người có nguy cơ nhiễm bệnh nặng do COVID-19 cao hơn. Hãy trao đổi với bác sĩ để biết các phương pháp điều trị phù hợp nhất cho quý vị.
- Gọi điện cho bác sĩ hoặc yêu cầu trợ giúp y tế ngay lập tức nếu các triệu chứng của quý vị diễn tiến nặng hoặc quý vị cảm thấy cần được chăm sóc y tế.

CDC khuyến cáo tất cả mọi người từ 5 tuổi trở lên nên chích vắc-xin ngừa COVID-19. Những người từ 12 tuổi trở lên cũng nên chích liều tăng cường. Những người đã chích 2 liều vắc-xin Pfizer hoặc Moderna (được gọi là liệu trình chính) có thể tiêm liều tăng cường sau 5 tháng kể từ khi chích liều thứ 2. Quý vị cũng nên tiêm liều chính thứ 3 của vắc-xin Pfizer hoặc Moderna nếu có [hệ miễn dịch suy yếu](#).

Vắc-xin Johnson & Johnson là loại chỉ tiêm một liều. Những người đã chích vắc-xin Johnson & Johnson cho liệu trình chính có thể chích liều tăng cường sau 2 tháng kể từ khi chích liều chính. Hiện tại, không có đủ dữ liệu để khuyến cáo chích liều chính thứ 3 cho những người đã chích vắc-xin Johnson & Johnson.

## Nếu quý vị từ 18 tuổi trở lên và phơi nhiễm với COVID-19

Nếu quý vị chưa chích ngừa COVID-19	Số liều vắc-xin ngừa COVID-19— và thời điểm chích	Quý vị nên ở nhà bao nhiêu ngày?
	0 liều tiêm	5 ngày kể từ khi quý vị bị phơi nhiễm với COVID-19.
Nếu quý vị chích vắc-xin Pfizer hoặc Moderna	Số liều vắc-xin ngừa COVID-19— và thời điểm chích	Quý vị nên ở nhà bao nhiêu ngày?
	2 liều tiêm  <b>VÀ</b>  Liều tăng cường của bất kỳ hãng nào	Quý vị không cần ở nhà nếu không bị ốm.
	2 liều tiêm trong vòng 5 tháng vừa qua	Quý vị không cần ở nhà nếu không bị ốm.  Thời gian chưa đủ dài để quý vị chích liều tăng cường.
	2 liều tiêm từ hơn 5 tháng trước	5 ngày kể từ khi quý vị bị phơi nhiễm với COVID-19.
	1 liều tiêm vào bất kỳ thời điểm nào	5 ngày kể từ khi quý vị bị phơi nhiễm với COVID-19.

**Nếu quý vị từ 18 tuổi trở lên và phơi nhiễm với COVID-19 (tiếp theo)**

<b>Nếu quý vị chích vắc-xin Johnson &amp; Johnson</b>	<b>Số liều vắc-xin ngừa COVID-19— và thời điểm chích</b>	<b>Quý vị nên ở nhà bao nhiêu ngày?</b>
	<p>1 liều tiêm vào bất kỳ thời điểm nào</p> <p><b>VÀ</b></p> <p>Liều tăng cường của bất kỳ hãng nào</p>	<p>Quý vị không cần ở nhà nếu không bị ốm.</p>
	<p>1 liều tiêm trong vòng 2 tháng vừa qua</p>	<p>Quý vị không cần ở nhà nếu không bị ốm.</p> <p>Thời gian chưa đủ dài để quý vị chích liều tăng cường.</p>
	<p>1 liều tiêm từ hơn 2 tháng trước</p>	<p>5 ngày kể từ khi quý vị bị phơi nhiễm với COVID-19.</p>
<b>Nếu quý vị từng nhiễm COVID-19 trong 90 ngày vừa qua (khoảng 3 tháng)</b>	<b>Số liều vắc-xin ngừa COVID-19— và thời điểm chích</b>	<b>Quý vị nên ở nhà bao nhiêu ngày?</b>
	<p>Trong tình huống này, việc quý vị chích bao nhiêu liều vắc-xin không quan trọng.</p>	<p>Quý vị không cần ở nhà nếu không bị ốm.</p>
<b>Nếu đã hơn 90 ngày kể từ khi quý vị nhiễm COVID-19</b>	<b>Số liều vắc-xin ngừa COVID-19— và thời điểm chích</b>	<b>Quý vị nên ở nhà bao nhiêu ngày?</b>
	<p>2 liều vắc-xin Pfizer vào bất kỳ thời điểm nào</p>	<p>Quý vị không cần ở nhà nếu không bị ốm.</p>
	<p>1 liều vắc-xin Pfizer vào bất kỳ thời điểm nào</p>	<p>5 ngày kể từ khi quý vị bị phơi nhiễm với COVID-19.</p> <p>Chúng tôi vẫn chưa biết rõ miễn dịch tự nhiên kéo dài bao lâu.</p>

Nếu quý vị từ 18 tuổi trở lên và phơi nhiễm với COVID-19 (tiếp theo)

Nếu quý vị có <u>hệ miễn dịch suy yếu</u> hoặc có nguy cơ mắc bệnh nặng cao hơn	Số liều vắc-xin ngừa COVID-19— và thời điểm chích	Quý vị nên ở nhà bao nhiêu ngày?
	0 liều tiêm	5 ngày kể từ khi quý vị bị phơi nhiễm với COVID-19.
	3 liều vắc-xin Pfizer hoặc Moderna  <b>VÀ</b>  Liều tăng cường của bất kỳ hãng nào	Quý vị không cần ở nhà nếu không bị ốm.
	3 liều vắc-xin Pfizer hoặc Moderna trong vòng 5 tháng vừa qua	Quý vị không cần ở nhà nếu không bị ốm.  Thời gian chưa đủ dài để quý vị chích liều tăng cường sau liều chính thứ 3.
	3 liều vắc-xin Pfizer hoặc Moderna từ hơn 5 tháng trước	5 ngày kể từ khi quý vị bị phơi nhiễm với COVID-19.
	2 liều vắc-xin Pfizer hoặc Moderna vào bất kỳ thời điểm nào	5 ngày kể từ khi quý vị bị phơi nhiễm với COVID-19.
	1 liều vắc-xin Pfizer hoặc Moderna vào bất kỳ thời điểm nào	5 ngày kể từ khi quý vị bị phơi nhiễm với COVID-19.

## Nếu con quý vị phơi nhiễm với COVID-19

<b>Nếu con quý vị chưa chích ngừa COVID-19</b>	<b>Số liều vắc-xin ngừa COVID-19— và thời điểm chích</b>	<b>Quý vị nên ở nhà bao nhiêu ngày?</b>
	0 liều tiêm	5 ngày kể từ khi quý vị bị phơi nhiễm với COVID-19.
<b>Nếu con quý vị đã chích vắc-xin Pfizer</b>	<b>Số liều vắc-xin ngừa COVID-19— và thời điểm chích</b>	<b>Quý vị nên ở nhà bao nhiêu ngày?</b>
	2 liều vắc-xin Pfizer vào bất kỳ thời điểm nào	Con quý vị không cần ở nhà nếu không bị ốm.
	1 liều vắc-xin Pfizer vào bất kỳ thời điểm nào	5 ngày kể từ khi con quý vị bị phơi nhiễm với COVID-19.
<b>Nếu con quý vị có hệ miễn dịch suy yếu hoặc có nguy cơ mắc bệnh nặng cao hơn</b>	<b>Số liều vắc-xin ngừa COVID-19— và thời điểm chích</b>	<b>Quý vị nên ở nhà bao nhiêu ngày?</b>
	2 liều tiêm vào bất kỳ thời điểm nào	Con quý vị không cần ở nhà nếu không bị ốm.
	1 liều tiêm vào bất kỳ thời điểm nào	5 ngày kể từ khi con quý vị bị phơi nhiễm với COVID-19.

## Nếu con quý vị phơi nhiễm với COVID-19 (tiếp theo)

<b>Nếu con quý vị từng nhiễm COVID-19 trong 90 ngày vừa qua (khoảng 3 tháng)</b>	<b>Số liều vắc-xin ngừa COVID-19 mà con quý vị đã chích và thời điểm chích liều gần nhất</b>	<b>Con quý vị nên ở nhà bao nhiêu ngày?</b>
	Trong tình huống này, việc con quý vị chích bao nhiêu liều vắc-xin không quan trọng.	Con quý vị không cần ở nhà nếu không bị ốm.
<b>Nếu đã hơn 90 ngày kể từ khi con quý vị nhiễm COVID-19</b>	<b>Số liều vắc-xin ngừa COVID-19 mà con quý vị đã chích và thời điểm chích liều gần nhất</b>	<b>Con quý vị nên ở nhà bao nhiêu ngày?</b>
	2 liều vắc-xin Pfizer vào bất kỳ thời điểm nào	Con quý vị không cần ở nhà nếu không bị ốm.
	1 liều vắc-xin Pfizer vào bất kỳ thời điểm nào	5 ngày kể từ khi con quý vị bị phơi nhiễm với COVID-19.

### Tôi có cần làm gì khác sau khi phơi nhiễm với COVID-19 không?

- Đeo [khẩu trang vừa vặn](#) khi ở gần người khác và ở nơi công cộng trong 10 ngày sau khi quý vị phơi nhiễm với ai đó mắc COVID-19.
- Làm xét nghiệm sau 5 ngày kể từ khi quý vị bị phơi nhiễm.
- Theo dõi các triệu chứng trong 10 ngày kể từ khi quý vị bị phơi nhiễm. Cô lập và làm xét nghiệm ngay lập tức nếu quý vị bị ốm hoặc có triệu chứng, ngay cả khi triệu chứng nhẹ.

**Quý vị có thể cần phải cách ly hoặc cô lập lâu hơn 5 ngày nếu địa điểm cư trú hoặc làm việc khiến bản thân quý vị và những người khác có nguy cơ nhiễm COVID-19 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.

### Để biết thêm thông tin, hãy truy cập:

<https://www.cdc.gov/coronavirus/2019-ncov/your-health/quarantine-isolation.html>

<https://www.cdc.gov/coronavirus/2019-ncov/vaccines/recommendations/immuno.html>