

Cô lập là gì?

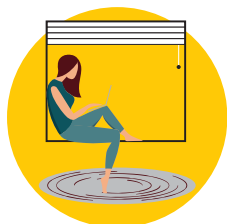
1/11/2022



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 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 thời gian này đều đã bị phơi nhiễm với virus và cần thực hiện theo hướng dẫn cách ly.

Cô lập có nghĩa là:

Quý vị cần tránh xa người khác hết mức có thể, ngay cả trong nhà riêng của mình cho đến khi kết thúc thời gian cô lập.



Ở trong nhà, trừ khi quý vị phải ra ngoài để được chăm sóc y tế.



Sử dụng phòng tắm riêng với những người khác trong nhà nếu có thể.



Đeo khẩu trang nếu quý vị phải ở gần người khác.



Cố gắng ở trong phòng riêng, cách xa những người khác trong nhà quý vị.



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.

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 của quý vị đã cải thiện trong 24 giờ, và
- Ít nhất 5 ngày đã trôi qua kể từ ngày quý vị làm xét nghiệm.
- Nếu quý vị không có triệu chứng, hãy ở nhà 5 ngày kể từ ngày quý vị được xét nghiệm. Nếu quý vị bị ốm hoặc khởi phát triệu chứng, thời gian cô lập tại nhà 5 ngày sẽ bắt đầu tính lại. Tìm hiểu thêm [ở đây](#).

Đeo [khẩu trang vừa vặn](#) khi ở gần người khác và tại nơi công cộng thêm 5 ngày nữa sau khi quý vị kết thúc thời gian cô lập tại nhà.

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

Có thể rất khó giữ cô lập với người nhiễm COVID-19 đang sống chung nhà quý vị. Bất kỳ ai chưa chích ngừa hoặc chưa chích đủ liều vắc-xin ngừa COVID-19 [theo lịch cập nhật](#) hoặc đã quá 90 ngày kể từ khi người sống chung với quý vị nhiễm COVID-19 đều cần cách ly tại nhà ít nhất 5 ngày. Mỗi lần họ tiếp xúc gần với quý vị trong thời gian quý vị có khả năng truyền bệnh, thời gian 5 ngày cách ly của họ sẽ bắt đầu lại. Họ không được kết thúc cách ly trước 5 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 tức ngực không thuyên giảm



Cảm thấy lẫn lộn hoặc không thể thức dậy 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.