

Tóm Tắt Sổ Tay Chăm Sóc Trẻ về COVID-19



CORONAVIRUS
UTAH.GOV

Sổ Tay Chăm Sóc Trẻ về COVID-19

Sổ tay này được xây dựng dành cho các cơ sở giữ trẻ, bao gồm:

- Các trung tâm
- Các trung tâm theo giờ
- Các chương trình ngoại khóa
- Các trường mầm non thương mại
- Các nhà cung cấp dịch vụ gia đình được cấp phép
- Các chương trình được chấp thuận miễn giấy phép (LE) của Bộ Dịch Vụ Nhân Lực (DWS)
- Dịch vụ tại nhà của gia đình, bạn bè và hàng xóm (FFN) được chấp thuận bởi DWS
- Các cơ sở có giấy chứng nhận cư trú
- Các cơ sở giữ trẻ khác Các cơ sở giữ trẻ được miễn giấy phép



Trẻ em và nhân viên cần ở nhà bao lâu nếu có kết quả xét nghiệm dương tính với COVID-19?

Hãy ở nhà nếu quý vị có [triệu chứng](#) của COVID-19 hoặc có kết quả xét nghiệm dương tính, ngay cả khi quý vị đã chích ngừa hoặc trước đây từng nhiễm COVID-19. Hãy ở trong nhà, trừ khi ra ngoài để được chăm sóc y tế. Quý vị không nên đến cơ sở giữ trẻ, đi làm, đi du lịch hoặc tham gia các hoạt động hoặc các buổi tụ tập khác.

Nếu quý vị có triệu chứng, hãy ở nhà cho đến khi:

- Quý vị đã hết sốt trong 24 giờ mà không cần dùng thuốc hạ sốt,
- Các triệu chứng của quý vị đã cải thiện trong 24 giờ,
- Ít nhất **5 ngày đã trôi qua kể từ ngày quý vị làm xét nghiệm**. Ngày mà quý vị có kết quả xét nghiệm dương tính được gọi là ngày 0. Hãy ở nhà đủ 5 ngày kể từ khi quý vị có kết quả xét nghiệm dương tính (ngày 1-5). Quý vị phải ở nhà ít nhất 5 ngày.



Quý vị có thể cần ở nhà lâu hơn 5 ngày nếu triệu chứng không được cải thiện. Một số triệu chứng, chẳng hạn như mất vị giác hoặc khứu giác, có thể kéo dài hàng tuần hoặc hàng tháng mặc dù quý vị không còn khả năng lây nhiễm và không cần ở nhà nữa. 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.

Nếu quý vị không có triệu chứng, hãy ở nhà cho đến khi:

- Ít nhất **5 ngày đã trôi qua kể từ ngày quý vị làm xét nghiệm**. Ngày mà quý vị có kết quả xét nghiệm dương tính được gọi là ngày 0. Hãy ở nhà đủ 5 ngày kể từ khi quý vị có kết quả xét nghiệm dương tính (ngày 1-5). Quý vị phải ở nhà ít nhất 5 ngày.

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.

Lần mới nhất tiếp xúc gần với người nhiễm COVID-19 (ngày 0)

Thời gian sớm nhất quý vị có thể làm xét nghiệm

Ngày cuối cùng cách ly tại nhà (ngày 5)

CN	THỨ 2	THỨ 3	THỨ 4	THỨ 5	THỨ 6	THỨ 7
1	2	3	4	5	6	7
8	9	10	11	12	13	14
15	16	17	18	19	20	21
22	23	24	25	26	27	28
29	30	31	CÁCH LY 5 NGÀY			

Ngày 1 trong thời gian cách ly

Quý vị có khả năng truyền bệnh và có thể lây lan virus sang người khác tới 2 ngày trước khi quý vị có triệu chứng 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 khoảng thời gian này đều bị phơi nhiễm.

Trẻ em và nhân viên cần ở nhà bao lâu sau khi phơi nhiễm với COVID-19?

Mọi người đều cần đeo [khẩu trang vừa vặn](#) khi ở gần những người khác trong vòng 10 ngày kể từ khi tiếp xúc với người nhiễm COVID-19.

Một số người cũng có thể cần cách ly tại nhà 5 ngày. Quý vị không cần cách ly tại nhà nếu từng có kết quả xét nghiệm dương tính với COVID-19 trong vòng 90 ngày (khoảng 3 tháng) vừa qua. Quý vị cũng không cần cách ly tại nhà nếu [đã chích vắc-xin ngừa COVID-19 theo lịch cập nhật](#). Có nghĩa là quý vị đã:

- Chích liều tăng cường của một loại vắc-xin ngừa COVID-19 bất kỳ, hoặc
- Chích liều thứ 2 của vắc-xin ngừa COVID-19 Pfizer hoặc Moderna trong 5 tháng vừa qua, hoặc
- Chích vắc-xin ngừa COVID-19 Johnson & Johnson trong 2 tháng vừa qua.
- Trẻ em dưới 18 tuổi được coi là đã chích ngừa theo lịch cập nhật nếu đã chích 2 liều vắc-xin ngừa COVID-19 Pfizer. Liều tăng cường chưa được đưa vào định nghĩa đã chích ngừa [theo lịch cập nhật](#) cho trẻ em.

Quý vị cần 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.
- Nếu đã quá 90 ngày kể từ khi quý vị có kết quả xét nghiệm dương tính với COVID-19 và quý vị chưa chích ngừa theo lịch cập nhật.

Nếu quý vị không thể đeo khẩu trang sau khi phơi nhiễm hoặc sau khi kết thúc thời gian cách ly tại nhà 5 ngày, CDC khuyến cáo quý vị nên ở nhà 10 ngày thay vì 5 ngày.

Chúng tôi cũng khuyến cáo quý vị làm xét nghiệm sau 5 ngày kể từ lần gần nhất tiếp xúc với người nhiễm COVID-19 để đảm bảo quý vị không có khả năng lây lan virus cho người khác. Nếu quý vị có kết quả xét nghiệm dương tính hoặc khởi phát triệu chứng, hãy cô lập tại nhà ngay lập tức. Nếu chưa đủ 90 ngày (khoảng 3 tháng) kể từ lần đầu tiên quý vị có kết quả xét nghiệm dương tính với COVID-19 và quý vị không có bất kỳ triệu chứng mới nào, quý vị không cần làm lại xét nghiệm trong khung thời gian 90 ngày này.

Theo dõi các triệu chứng của COVID-19 và làm xét nghiệm nếu quý vị bị ốm. Điều quan trọng là phải tiếp tục theo dõi các triệu chứng và thực hiện thêm các biện pháp phòng ngừa an toàn được nêu ở trang 5.

Nếu trẻ em hoặc nhân viên sống với người có kết quả xét nghiệm dương tính với COVID-19, họ phải cách ly trong bao lâu?

Những người sống chung với người nhiễm COVID-19 được gọi là những người tiếp xúc trong gia đình. Những người tiếp xúc trong gia đình có nguy cơ nhiễm virus cao hơn rất nhiều.

Quý vị sẽ cần phải cách ly tại nhà ít nhất 5 ngày nếu sống chung với người nhiễm COVID-19 và 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 quý vị nhiễm COVID-19. Có thể rất khó giữ khoảng cách với người nhiễm COVID-19 đang sống chung nhà với quý vị. Điều này có nghĩa là quý vị có thể cần cách ly tại nhà lâu hơn 5 ngày nếu không thể giữ khoảng cách với người nhiễm COVID-19. Mỗi lần quý vị tiếp xúc gần với người có kết quả xét nghiệm dương tính trong thời gian họ vẫn đang cô lập, thời gian cách ly của quý vị sẽ bắt đầu tính lại.



Giữ an toàn cho bản thân và người khác trong nhà quý vị bằng cách đeo khẩu trang khi ở gần người nhiễm COVID-19. [Làm xét nghiệm](#) nếu quý vị bị ốm hoặc có triệu chứng.

Nếu đã từng nhiễm COVID-19 thì trẻ em hoặc nhân viên có phải cách ly tại nhà không?

Nếu chưa đủ **90 ngày (khoảng 3 tháng)** kể từ khi quý vị có kết quả xét nghiệm dương tính với COVID-19 thì quý vị không phải cách ly tại nhà. CDC và Bộ Y Tế Utah khuyến cáo quý vị không nên làm xét nghiệm 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. Hãy gọi cho bác sĩ để xem liệu quý vị có thể bị tái nhiễm hay không nếu quý vị có các triệu chứng mới hoặc trầm trọng hơn trong khoảng thời gian 90 ngày này. Chúng tôi biết có một xác suất nhỏ là quý vị có thể tái nhiễm COVID. Một số người sẽ tiếp tục cho kết quả xét nghiệm dương tính mặc dù họ không còn khả năng lây lan virus cho người khác. Tuy nhiên, nếu **đã quá 90 ngày** kể từ khi có kết quả xét nghiệm dương tính và quý vị chưa [chích vắc-xin ngừa COVID-19 theo lịch cập nhật](#) thì quý vị cần cách ly tại nhà và làm xét nghiệm sau 5 ngày kể từ khi phơi nhiễm.



Quý vị cần tuân thủ các hướng dẫn này trong vòng 10 ngày kể từ ngày phơi nhiễm gần nhất:

- Kiểm tra các triệu chứng của COVID-19 hàng ngày.
- Đeo khẩu trang vừa vặn khi ở gần những người không sống chung với quý vị.
- Nếu bị ốm hoặc có các triệu chứng của COVID-19, quý vị phải cô lập và gọi cho bác sĩ hoặc nhà cung cấp dịch vụ y tế để xác định xem có cần xét nghiệm lại COVID-19 hay không.

Thực hiện các biện pháp phòng ngừa an toàn sau đây sau khi phơi nhiễm với COVID-19

- Hạn chế số khách đến thăm nhà trong thời gian quý vị cách ly.
- Đeo khẩu trang khi ở gần người khác. Điều quan trọng là quý vị phải đeo khẩu trang ở nơi công cộng và khi ở gần người khác cho đến hết 10 ngày kể từ khi quý vị bị phơi nhiễm với COVID-19. Tránh đến những nơi khó đeo khẩu trang trong 10 ngày này, chẳng hạn như phòng tập hoặc nhà hàng.
- 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. Một tập hướng dẫn hữu ích có tiêu đề "[Điều cần làm nếu quý vị đang cách ly hoặc cô lập](#)" có thể giúp quý vị tìm hiểu cách kiểm tra triệu chứng và những việc cần làm. Làm xét nghiệm ngay lập tức nếu quý vị có triệu chứng của COVID-19 trong thời gian cách ly.
- Làm xét nghiệm ít nhất sau 5 ngày kể từ lần gần nhất quý vị tiếp xúc gần với người đã nhiễm COVID-19. Nếu có kết quả xét nghiệm âm tính, quý vị có thể ra khỏi nhà miễn là quý vị có đeo khẩu trang khi ở gần người khác. Nếu quý vị có kết quả xét nghiệm dương tính, hãy [cô lập tại nhà](#).
- Tránh xa những người bị suy giảm miễn dịch hoặc có nguy cơ cao mắc bệnh nặng hơn do COVID-19. Quý vị không nên đến thăm một cơ sở chăm sóc dài hạn, viện dưỡng lão hoặc các cơ sở có nguy cơ cao khác cho đến khi ít nhất 10 ngày đã trôi qua kể từ khi quý vị bị phơi nhiễm với COVID-19.
- 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.

