Vietnamese
03/2022

Điều cần làm nếu quý vị đang cách ly hoặc cô lập do COVID-19

CORONAVIRUS
UTAH.GOV

UTAH ASSOCIATION of LOCAL HEALTH DEPARTMENTS

UTAH DEPARTMENT OF HEALTH

Cập nhật 2/4/2022

Vắc-xin ngừa COVID-19

Tất cả các loại vắc-xin ngừa COVID-19 được FDA và CDC phê duyệt hoặc cho phép sử dụng đều an toàn và hiệu quả trong việc bảo vệ quý vị khỏi virus này. Vắc-xin giúp quý vị tránh bị bệnh, không phải nhập viện và tử vong do COVID-19. Quý vị vẫn có thể nhiễm COVID-19 sau khi đã chích ngừa nhưng những người đã chích ngừa có xác suất bị bệnh nặng hoặc phải nhập viện thấp hơn so với những người chọn không chích ngừa.

Hướng dẫn cách ly dựa trên việc quý vị đã chích ngừa COVID-19 theo lịch cập nhật hay chưa. Quý vị được coi là đã chích ngừa COVID-19 theo lịch cập nhật nếu 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.

CDC cũng sử dụng thuật ngữ đã chích ngừa đầy đủ. Chích ngừa đầy đủ có nghĩa là ít nhất 2 tuần đã trôi qua kể từ khi quý vị chích liều cuối cùng trong liệu trình chính của vắc-xin ngừa COVID-19. Đối với vắc-xin Pfizer hoặc Moderna, liệu trình chính sẽ là 2 liều của cùng một loại vắc-xin. Đối với vắc-xin Johnson & Johnson, liệu trình chính sẽ là một liều duy nhất của vắc xin này.

Quý vị có thể chích ngừa ngay sau khi không còn phải cô lập hoặc cách ly và không có triệu chứng của COVID-19.

Khi nào thì tôi nên làm xét nghiệm COVID-19?

Ở nhà và làm xét nghiệm nếu quý vị có triệu chứng của COVID-19, ngay cả khi triệu chứng nhẹ. Chúng tôi biết rằng có xác suất những người đã chích ngừa vẫn có thể nhiễm COVID-19.

Bất kỳ ai bị phơi nhiễm với COVID-19 đều nên làm xét nghiệm. Một số người có thể có kết quả xét nghiệm dương tính sau khi mắc COVID-19 mặc dù họ đã hoàn thành thời gian cô lập và không còn lây nhiễm được cho người khác. Chúng tôi khuyến cáo quý vị không làm xét nghiệm sau khi phơi nhiễm nếu **chưa đủ 90 ngày** (khoảng 3 tháng) kể từ lần đầu tiên quý vị có kết quả dương tính, trong trường hợp quý vị không có bất kỳ triệu chứng mới nào. Tuy nhiên, nếu quý vị có triệu chứng mới hoặc đã **quá 90 ngày** (khoảng 3 tháng) 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, vì vậy, để đảm bảo an toàn, chúng tôi đề nghị quý vị nên làm xét nghiệm COVID-19 sau 5 ngày kể từ khi bị phơi nhiễm, ngay cả khi quý vị đã chích ngừa.

Chờ 5 ngày sau khi bị phơi nhiễm, rồi mới làm xét nghiệm. Thời gian này cho phép lượng virus tích tụ trong cơ thể quý vị đủ để các xét nghiệm có thể phát hiện được. Các vắc-xin này không ảnh hưởng đến độ chuẩn xác của xét nghiệm COVID-19. Quý vị có thể cần phải làm xét nghiệm nhiều lần, tùy theo loại xét nghiệm, thời điểm xét nghiệm và liệu quý vị có triệu chứng vào thời điểm xét nghiệm hay không. Sau khi làm xét nghiệm, hãy về nhà ngay lập tức. Ở nhà cho đến khi quý vị nhận được kết quả xét nghiệm.

Một số xét nghiệm COVID-19 có độ chính xác cao hơn các xét nghiệm khác. Các xét nghiệm nhanh bằng kháng nguyên hiệu quả nhất khi người được xét nghiệm có triệu chứng với COVID-19. Đa số các bộ dụng cụ xét nghiệm tại nhà là xét nghiệm nhanh bằng kháng nguyên. Các xét nghiệm này chỉ phát hiện được mức virus cao và có độ nhạy thấp hơn xét nghiệm PCR. **Hãy làm xét nghiệm PCR nếu quý vị có triệu chứng nhưng kết quả xét nghiệm kháng nguyên âm tính.** Kết quả xét nghiệm của quý vị có thể là âm tính giả. Nếu quý vị không thể làm xét nghiệm PCR hoặc chọn sử dụng bộ dụng cụ xét nghiệm nhanh bằng kháng nguyên hoặc xét nghiệm tại nhà, hãy chờ 24-36 giờ trước khi làm lại xét nghiệm.

Tôi có cần phải cách ly không?

Cách ly là dành cho những người đã tiếp xúc với COVID-19 nhưng chưa phát bệnh 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. Quy trình này khác với quy trình cô lập được yêu cầu cho người có kết quả xét nghiệm dương tính hoặc có triệu chứng COVID-19. Quý vị nên cách ly và thực hiện các biện pháp phòng ngừa an toàn nếu bị phơi nhiễm với COVID-19. 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 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 hắt hơi, ho, hoặc bằng cách nào đó làm giọt bắn đường hô hấp tiếp xúc với quý vị.

Trong tổng cộng 15 phút

Quý vị không cần cách ly nếu:

- Quý vị có kết quả xét nghiệm dương tính với COVID-19 trong 90 ngày vừa qua (khoảng 3 tháng).
- Quý vị đã chích ngừa COVID-19 theo lịch cập nhật.

Quý vị được coi là đã chích ngừa COVID-19 theo lịch cập nhật nếu 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.

Đeo khẩu trang vừa vặn khi ở gần người khác và ở nơi công cộng trong 10 ngày sau khi quý vị bị phơi nhiễm. Điều quan trọng là quý vị phải đeo khẩu trang khi ở gần người khác ngay cả nếu không cách ly tại nhà. Việc này sẽ giúp giữ an toàn cho người khác. Nếu không thể đeo khẩu trang khi ở gần người khác trong 10 ngày sau khi phơi nhiễm thì quý vị cần cách ly tại nhà. Khẩu trang chất lượng cao như KN95 có thể bảo vệ tốt hơn cho những người khác sẽ tiếp xúc với quý vị.

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 vừa vặn khi ở gần người khác và ở nơi công cộng 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, ngay cả nếu quý vị không cách ly tại nhà. 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.

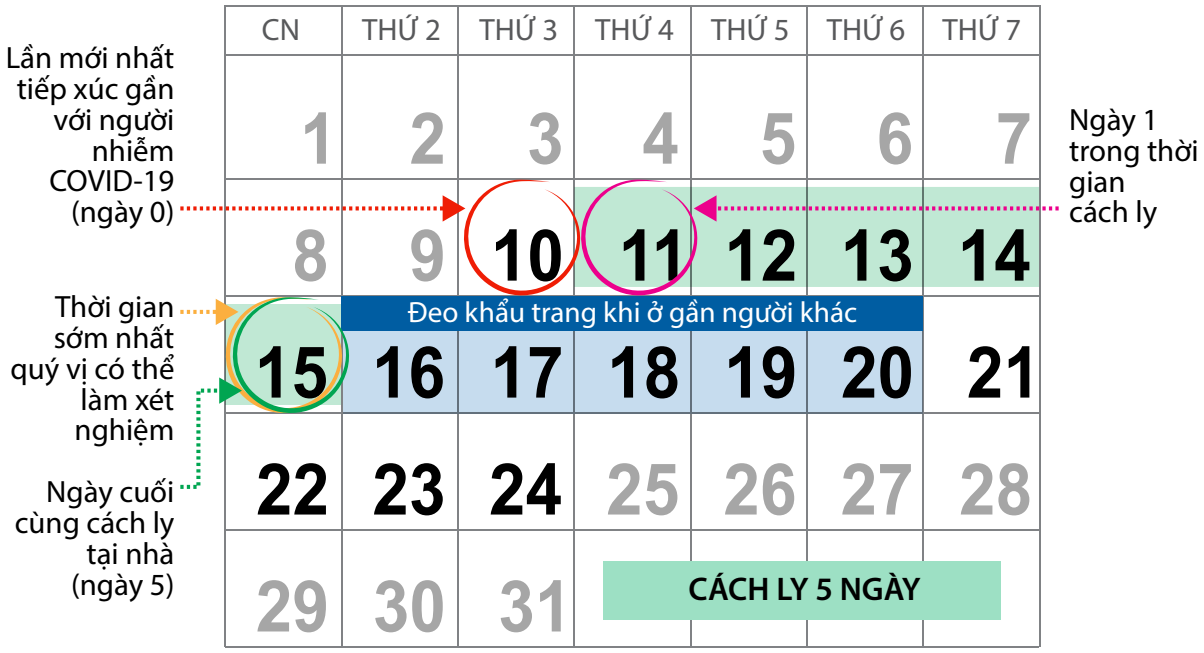
Thực hiện các biện pháp phòng ngừa an toàn sau đây sau khi bị phơi nhiễm:

- 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. 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.

Khi nào tôi có thể kết thúc cách ly?

Ngày phơi nhiễm là ngày gần nhất quý vị tiếp xúc với người nhiễm COVID-19. Chúng tôi gọi ngày này là ngày cách ly 0. Điều này có nghĩa là quý vị bắt đầu cách ly vào ngày 0 (được gọi là ngày phơi nhiễm hoặc lần gần nhất quý vị tiếp xúc gần với người nhiễm COVID-19) và kết thúc sau đủ 5 ngày (ngày 1-5).

Hãy nhớ rằng, nếu quý vị sống chung với người nhiễm COVID-19 và cần cách ly tại nhà thì thời gian cách ly 5 ngày của quý vị sẽ bắt đầu được tính SAU KHI người có kết quả xét nghiệm dương tính đó kết thúc thời gian cô lập. Có nghĩa là quý vị có thể cần cách ly lâu hơn 5 ngày nếu quý vị không thể cô lập với người đó.



Nếu tôi sống chung với ai đó nhiễm COVID-19, tôi có cần cách ly tại nhà không?

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 ngay lập tức nếu quý vị bị ốm hoặc có triệu chứng, ngay cả khi triệu chứng nhẹ.

Tôi có cần phải cô lập tại nhà nếu có kết quả xét nghiệm dương tính với COVID-19 sau khi chích ngừa?

Có. Hãy ở nhà ít nhất 5 ngày nếu quý vị có kết quả xét nghiệm dương tính hoặc có các triệu chứng của COVID-19, ngay cả khi đã chích ngừa. Các vắc-xin này không ảnh hưởng đến độ chuẩn xác của xét nghiệm COVID-19. Điều này có nghĩa là nếu quý vị có kết quả xét nghiệm dương tính sau khi chích ngừa thì quý vị đã nhiễm COVID-19. Đây là trường hợp hiếm gặp nhưng có thể xảy ra.

Cơ quan y tế có gọi cho tôi nếu tôi có kết quả xét nghiệm dương tính hoặc đã tiếp xúc với người nhiễm COVID-19 không?

Cơ sở xét nghiệm hoặc nhà cung cấp dịch vụ y tế đã làm xét nghiệm sẽ cung cấp kết quả xét nghiệm cho quý vị. Kết quả xét nghiệm có thể được cung cấp trực tiếp, qua điện thoại hoặc qua email cho quý vị. Nếu quý vị có kết quả xét nghiệm dương tính, cơ quan y tế sẽ tìm cách liên hệ với quý vị để tiến hành điều tra dịch tễ. Một nhân viên y tế cộng đồng có thể gọi điện hoặc gửi tin nhắn hay email cho quý vị. Điều tra dịch tễ là việc một nhân viên y tế cộng đồng phỏng vấn quý vị về các trường hợp có thể tiếp xúc với COVID-19. Nhân viên y tế cộng đồng sẽ hỏi quý vị đã ở những đâu khi có khả năng lây nhiễm, các triệu chứng bắt đầu xuất hiện khi nào và những ai có thể đã bị phơi nhiễm. Nhân viên này cũng sẽ hỏi xem quý vị có cần trợ giúp tìm kiếm các nguồn lực khác như thức ăn hoặc nhà ở trong thời gian cô lập không.

Truy vết tiếp xúc được thực hiện sau khi đã điều tra dịch tễ xong. Truy vết tiếp xúc là cách cơ quan y tế cộng đồng tìm ra những người khác có thể đã tiếp xúc với virus hoặc bệnh, sau đó liên lạc với những người này để thông báo cho họ biết họ nên cách ly trong bao lâu. Việc truy vết tiếp xúc cũng cung cấp dịch vụ hỗ trợ cho những cá nhân tiếp xúc với virus và những người có thể cần đến các dịch vụ khác để họ có thể cách ly.

Hiện tại, một số cơ quan y tế không thể tiến hành điều tra dịch tễ hoặc truy vết tiếp xúc ngay. Tuy nhiên, quý vị có thể nhận được tin nhắn văn bản từ cơ quan y tế hoặc thông báo phơi nhiễm nếu quý vị đã kích hoạt công nghệ này trên điện thoại của mình.

Liệu có ai đó từ cơ quan y tế sẽ liên hệ để kiểm tra tình trạng của tôi không?

Hãy theo dõi xem có khởi phát các triệu chứng của COVID-19 trong 10 ngày sau khi quý vị bị phơi nhiễm. Làm xét nghiệm nếu quý vị bị ốm hoặc có triệu chứng, ngay cả khi triệu chứng nhẹ. Quý vị có thể tìm thấy địa điểm xét nghiệm tại https://coronavirus.utah.gov/utah-covid-19-testing-locations.

Một nhân viên y tế cộng đồng có thể liên hệ với quý vị trong thời gian cách ly để kiểm tra tình trạng của quý vị và hỏi xem quý vị cảm thấy thế nào. Quý vị có thể sẽ nhận được cuộc gọi hoặc tin nhắn từ cơ quan y tế để tìm hiểu xem quý vị có khởi phát triệu chứng hoặc cần giúp tìm kiếm các nguồn lực hay không.

Tại sao tôi cần ghi lại nhiệt độ và các triệu chứng hàng ngày?

Hầu hết mọi người sẽ xuất hiện triệu chứng vào ngày thứ 10 sau khi tiếp xúc, nhưng có thể mất đến 14 ngày mới thấy triệu chứng xuất hiện. Một số người chỉ có triệu chứng rất nhẹ và có thể không nhận ra đó là COVID-19. Chính vì vậy nên việc quan trọng là hàng ngày phải đo thân nhiệt và ghi lại quý vị cảm thấy thế nào. Làm xét nghiệm nếu quý vị cảm thấy bị ốm hoặc khởi phát bất kỳ triệu chứng nào của COVID-19.

Các triệu chứng của COVID-19 bao gồm: sốt hoặc ớn lạnh, ho, hụt hơi hoặc khó thở, đau họng, đau nhức cơ, mệt mỏi, nhức đầu, nghẹt mũi hoặc chảy nước mũi, cảm thấy đau bụng hoặc nôn mửa, tiêu chảy, hoặc mới mất vị giác hoặc khứu giác.

Tôi theo dõi các triệu chứng của mình bằng cách nào?

Áp dụng các bước sau đây để kiểm tra triệu chứng và ghi lại thông tin của quý vị. Quý vị cần thực hiện các bước này 2 lần mỗi ngày trong thời gian 10 ngày kể từ ngày phơi nhiễm với người nhiễm COVID-19.

Bước 1

Đo thân nhiệt 2 lần mỗi ngày.
Thực hiện bước này hàng ngày trong thời gian 10 ngày.

- Dùng nhiệt kế để đo thân nhiệt của quý vị.
- Nếu quý vị không có nhiệt kế, hãy ghi lại nếu quý vị nghĩ mình bị sốt (có cảm giác da mình nóng hoặc đỏ, hoặc thấy ớn lạnh hoặc đổ mồ hôi).
- Đo thân nhiệt một lần vào buổi sáng (SÁNG) và một lần vào buổi tối (TỐI). Nếu quý vị quên đo thân nhiệt, hãy đo ngay khi quý vị nhớ ra.

ngày & đêm

Những điều quan trọng cần biết về đo thân nhiệt:

Đợi 30 phút sau khi quý vị ăn, uống hoặc tập thể dục rồi mới đo thân nhiệt.

Đợi **30** Phút sau khi ăn, uống hoặc tập thể dục

Đo thân nhiệt trước khi quý vị dùng bất cứ loại thuốc nào. Một số loại thuốc làm hạ thân nhiệt, khiến quý vị khó có thể biết được mình có sốt hay không. Để đo thân nhiệt, hãy đợi 6 giờ sau khi quý vị dùng các loại thuốc như:

- Acetaminophen, còn gọi là paracetamol (Tylenol)
- Ibuprofen
- Aspirin

Đợi **6** Giờ sau khi dùng bất kỳ loại thuốc nào

Tốt nhất là dùng nhiệt kế đo tai cho trẻ sơ sinh, trẻ nhỏ và trẻ dưới 4 tuổi. Nếu quý vị đo nhiệt độ cho con ở nách mà nhiệt độ là 99.4*F/37.4*C trở lên thì có nghĩa là con quý vị đang sốt. Điều quan trọng là phải báo cho bác sĩ hoặc cơ quan y tế địa phương biết nếu quý vị đo nhiệt độ dưới nách cho con.

Dùng nhiệt kế đo tai cho trẻ dưới 4 tuổi.

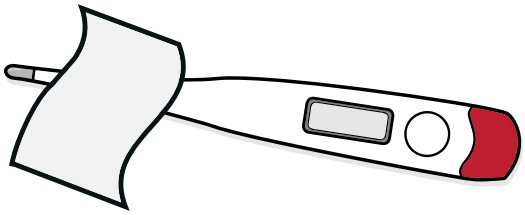
Người lớn
Thân nhiệt 100.4°F/38°C trở lên

Trẻ em
Thân nhiệt 99.4°F/37.4°C trở lên

Bước 2 Ghi thân nhiệt và triệu chứng của quý vị vào biểu mẫu ở cuối cuốn sổ này. Thực hiện bước này hàng ngày trong thời gian 10 ngày.

- "Ngày tiếp xúc gần nhất" trong biểu mẫu chính là ngày quý vị đã tiếp xúc với COVID-19. Chúng tôi gọi đây là "ngày 0". Đây là lần gần nhất quý vị tiếp xúc gần với người có kết quả xét nghiệm dương tính trong thời gian họ có khả năng truyền bệnh. Một người được coi là có khả năng truyền bệnh từ 2 ngày trước khi người đó xuất hiện triệu chứng. Nếu người đó không có triệu chứng, họ có khả năng truyền bệnh bắt đầu từ 2 ngày trước khi họ được xét nghiệm COVID-19. Ngày quý vị có thể ngừng theo dõi thân nhiệt và triệu chứng là sau 10 ngày kể từ sau ngày phơi nhiễm gần nhất, ngay cả khi quý vị không cách ly tại nhà. Nếu quý vị không biết những ngày này là gì, hãy gọi cho cơ quan y tế, trường học hoặc nơi làm việc, tùy vào nơi quý vị đã bị phơi nhiễm. Điền vào tất cả các ngày trong thời gian 10 ngày. Đừng để trống bất cứ mục nào.
- Ghi thân nhiệt của quý vị vào biểu mẫu ở cuối cuốn sổ này. Quý vị cần đo thân nhiệt 2 lần mỗi ngày. Đo thân nhiệt một lần vào buổi sáng (SÁNG) và một lần vào buổi tối (TỐI).
- Nếu quý vị có bất kỳ triệu chứng nào được liệt kê trong biểu mẫu đó, hãy đánh dấu vào "Y" để thể hiện "Có" hoặc "N" để thể hiện "Không".

Bước 3 Vệ sinh nhiệt kế mỗi lần có người khác sử dụng.



Bước 4 Nếu quý vị cảm thấy bị ốm hoặc có các triệu chứng của COVID-19

- Ở nhà cho đến khi quý vị cảm thấy khỏe hơn.
- Làm xét nghiệm COVID-19.
- Nếu các triệu chứng của quý vị diễn tiến nặng 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.

Vẫn an toàn khi đến bệnh viện hoặc phòng khám bác sĩ trong thời gian đại dịch

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.

Tôi cần ở nhà bao lâu sau khi có kết quả xét nghiệm dương tính với COVID-19?

Cô lập 10 ngày vẫn là khoảng thời gian an toàn nhất quý vị cần phải ở nhà sau khi có kết quả xét nghiệm dương tính. Tuy nhiên, dữ liệu mới từ CDC cho thấy hiện nay có thể áp dụng thời gian cô lập và cách ly ngắn hơn. Hãy ở nhà cho đến khi:

- Quý vị đã hết sốt trong 24 giờ mà không cần dùng 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**. 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.

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.

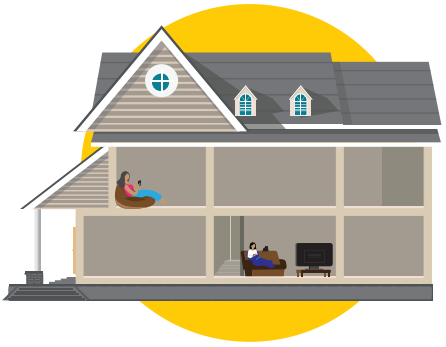
Quý vị có thể đủ điều kiện được điều trị bằng kháng thể đơn dòng hoặc thuốc kháng virus nếu có kết quả xét nghiệm dương tính với COVID-19. Tìm hiểu thêm tại https://coronavirus.utah.gov/treatments hoặc trao đổi với bác sĩ.

Quý vị không cần làm lại xét nghiệm để kết thúc thời gian cô lập.

Nếu quý vị muốn làm xét nghiệm trước khi trở lại các hoạt động bình thường (như đi làm hoặc đến trường), CDC khuyến cáo quý vị nên làm xét nghiệm nhanh bằng kháng nguyên (hoặc dùng bộ dụng cụ xét nghiệm tại nhà) thay vì xét nghiệm PCR. Chờ 5 ngày và đến khi quý vị hết sốt trong 24 giờ và các triệu chứng khác đã cải thiện rồi mới làm xét nghiệm. Nếu quý vị có kết quả xét nghiệm nhanh bằng kháng nguyên là dương tính sau 5 ngày cô lập, tốt nhất quý vị nên ở nhà thêm 5 ngày nữa (tổng cộng là 10 ngày kể từ khi có kết quả xét nghiệm dương tính lần đầu tiên). Tuy nhiên, quý vị có thể làm lại xét nghiệm nhanh bằng kháng nguyên sau 24 giờ và nếu kết quả âm tính, quý vị có thể kết thúc cô lập tại nhà. Nếu có kết quả xét nghiệm âm tính, quý vị có thể kết thúc cô lập, nhưng cần đeo khẩu trang vừa vặn khi ở gần người khác tại nhà và ở nơi công cộng thêm 5 ngày nữa.

Tôi cần thực hiện các biện pháp phòng ngừa an toàn nào sau khi có kết quả xét nghiệm dương tính để đảm bảo những người khác không bị phơi nhiễm?

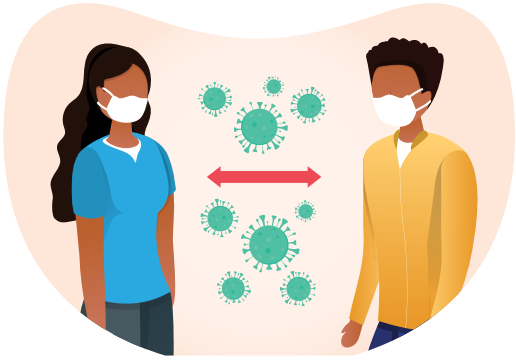
Hãy ở trong nhà, trừ khi ra ngoài để được chăm sóc y tế. Quý vị không được đi du lịch, làm, đi học, tham gia hoạt động ngoại khóa, tôn giáo, họp mặt gia đình hoặc các hoạt động khác.



- Cố gắng ở trong phòng riêng trong nhà quý vị, cách xa những người khác. Điều quan trọng là phải tránh xa những người có nguy cơ bị bệnh nặng cao trong khi quý vị có thể truyền virus. Cố gắng sử dụng phòng tắm riêng với những người khác sống cùng quý vị. Nếu quý vị không thể ở trong phòng riêng hoặc sử dụng phòng tắm riêng, hãy đeo khẩu trang nếu cần ở gần những người khác.
- Không dùng chung vật dụng cá nhân như cốc, đĩa hoặc khăn.
- Vệ sinh các bề mặt thường xuyên chạm phải (như 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).
- Mở cửa sổ càng nhiều càng tốt để giúp không khí lưu thông và thông gió.

Ai cần phải cách ly sau khi ở gần tôi?

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 nên thực hiện các biện pháp phòng ngừa và có thể cần cách ly tại nhà. Tìm hiểu thêm trên trang 2.



Tôi cần gọi cho ai nếu có thắc mắc?

Nếu quý vị có thắc mắc, hãy gọi đến cơ quan y tế địa phương, Bộ Y Tế Utah hoặc một nhà cung cấp dịch vụ y tế. Quý vị cũng có thể gọi đến Đường dây nóng về virus Corona theo số 1-800-456-7707.

Bộ Y Tế Utah . . . . . (385) 286-0296

Cơ Quan Y Tế Bear River . . . . . (435) 792-6500
(các quận Box Elder, Cache và Rich)

Cơ Quan Y Tế Cộng Đồng Miền Trung Utah
(các quận Juab, Millard, Piute, Sanpete, Sevier và Wayne) . . . . . (435) 896-5451

Sở Y Tế Quận Davis . . . . . (801) 525-5200

Sở Y Tế Quận Salt Lake . . . . . (385) 468-4100

Cơ Quan Y Tế Cộng Đồng San Juan . . . . . (435) 359-0038

Cơ Quan Y Tế Đông Nam Utah . . . . . (435) 637-3671
(các quận Carbon, Emery và Grand)

Cơ Quan Y Tế Cộng Đồng Tây Nam Utah . . . . . (435) 673-3528
(các quận Beaver, Garfield, Iron, Kane và Washington)

Sở Y Tế Quận Summit . . . . . (435) 333-1500
Văn phòng Park City . . . . . (435) 783-3161
Văn phòng Kamas . . . . . (435) 783-3161
Văn phòng Coalville . . . . . (435) 336-3234

Sở Y Tế Quận Tooele . . . . . (435) 277-2300

Sở Y Tế TriCounty . . . . . (435) 247-1177
(các quận Daggett, Duchesne và Uintah)

Sở Y Tế Quận Utah . . . . . (801) 851-7000

Sở Y Tế Quận Wasatch . . . . . (435) 657-3232

Cơ Quan Y Tế Weber-Morgan . . . . . (801) 399-7250

Theo dõi các triệu chứng của quý vị sau khi tiếp xúc với người nhiễm COVID-19

Ngày tiếp xúc gần nhất:

Ngày quý vị có thể ngừng theo dõi nhiệt độ và triệu chứng:

Hướng dẫn: Đo thân nhiệt 2 lần mỗi ngày, một lần vào buổi sáng và một lần vào buổi tối, rồi ghi lại nhiệt độ vào biểu mẫu này. Nếu quý vị không có nhiệt kế, hãy ghi lại quý vị có nghĩ rằng mình bị sốt (có cảm giác da nóng hoặc đỏ, thấy ớn lạnh hoặc đổ mồ hôi) hay không. Đánh dấu vào có (Y) hoặc không (N) để cho biết quý vị có triệu chứng hay không. Đừng để trống bất cứ mục nào. Nếu quý vị có bất kỳ triệu chứng nào của COVID-19, ngay cả khi triệu chứng nhẹ, hãy cô lập ngay.

Quý vị nên làm xét nghiệm COVID-19.

Ngày số (từ ngày tiếp xúc gần nhất)	1		2		3		4		5	
Ngày										
Sáng hoặc Tối	Sáng	Tối	Sáng	Tối	Sáng	Tối	Sáng	Tối	Sáng	Tối
Nhiệt độ										
Nghĩ rằng quý vị bị sốt	Có Không	Có Không	Có Không	Có Không	Có Không	Có Không	Có Không	Có Không	Có Không	Có Không
Các triệu chứng khác (ghi rõ triệu chứng của quý vị là gì)										

Ngày số (từ ngày tiếp xúc gần nhất)	6		7		8		9		10	
Ngày										
Sáng hoặc Tối	Sáng	Tối	Sáng	Tối	Sáng	Tối	Sáng	Tối	Sáng	Tối
Nhiệt độ										
Nghĩ rằng quý vị bị sốt	Có Không	Có Không	Có Không	Có Không	Có Không	Có Không	Có Không	Có Không	Có Không	Có Không
Các triệu chứng khác (ghi rõ triệu chứng của quý vị là gì)										