

# COVID-19: Các Hướng Dẫn Cô Lập & Cách Ly Tại Nhà

## Cần đi xét nghiệm COVID-19 nếu quý vị có:

- (1) các triệu chứng bệnh COVID-19,
- (2) [Tiếp Xúc Gần](#) với người bị nhiễm COVID-19 hoặc
- (3) công việc hoặc tình huống yêu cầu phải đi xét nghiệm.

**Tiếp Xúc Gần:** Người có tiếp xúc gần là người đã từng ở trong khoảng cách 6 feet với người bị nhiễm COVID-19 ít nhất 15 phút trong thời kỳ COVID-19 có thể lây lan. Đó là thời gian 48 giờ trước khi ca nhiễm COVID-19 có triệu chứng hoặc đã nhận xét nghiệm dương tính lần đầu đến khi kết thúc thời gian cô lập. Hãy tìm hiểu thêm [ở đây](#).

## Những việc cần làm trong khi chờ kết quả xét nghiệm:

- (1) Nếu có triệu chứng COVID-19, hãy **tuân theo Các Bước Cô Lập** trên trang kế tiếp.
- (2) Nếu không có triệu chứng COVID-19 nhưng có Tiếp Xúc Gần và:
  - (a) **chưa tiêm ngừa HOẶC đã tiêm ngừa và đủ điều kiện tiêm liều hỗ trợ nhưng vẫn chưa tiêm liều hỗ trợ**, hãy tìm **KẾ HOẠCH CÁCH LY** phù hợp với tình huống của quý vị trong bảng dưới đây và **tuân theo CÁC BƯỚC CÁCH LY** trên trang kế tiếp.
  - (b) **đã tiêm liều hỗ trợ HOẶC đã tiêm ngừa nhưng chưa đủ điều kiện tiêm liều hỗ trợ**, quý vị không cần phải thực hiện Các Bước Cô Lập Hay Cách Ly trong khi chờ kết quả xét nghiệm.
- (3) Nếu không có triệu chứng COVID-19 VÀ không có Tiếp Xúc Gần, quý vị không cần phải thực hiện Các Bước Cô Lập Hay Cách Ly trong khi chờ kết quả xét nghiệm.

## Những việc cần làm sau khi quý vị nhận được kết quả xét nghiệm:

- (1) Nếu có kết quả xét nghiệm COVID-19 *dương tính*, hãy **tuân theo CÁC BƯỚC CÔ LẬP** trên trang kế tiếp.
- (2) Hãy tìm **KẾ HOẠCH CÁCH LY** phù hợp với tình huống của quý vị trong bảng dưới đây và **tuân theo CÁC BƯỚC CÁCH LY** trên trang kế tiếp.

## Các Kế Hoạch Cô Lập và Cách Ly do COVID-19<sup>1-5</sup>

<b>A<sub>1</sub><sup>1-3?</sup></b>	<b>Làm Gì</b>
<b>Người có triệu chứng COVID-19 nhưng KHÔNG có tiếp xúc gần và có kết quả <u>âm tính</u>, bất kể tình trạng tiêm ngừa.</b>	<ul style="list-style-type: none"><li>• Nếu có xét nghiệm <u>âm tính</u>, hãy kết thúc cô lập ngay khi các triệu chứng đã giảm VÀ không còn sốt ít nhất 24 giờ.</li></ul>
<b>Người có kết quả <u>dương tính</u> COVID-19, bất kể tình trạng tiêm ngừa, đã từng bị nhiễm hoặc có triệu chứng hay không:</b>	<ul style="list-style-type: none"><li>• <u>Cô lập</u>, ở nhà và giữ khoảng cách với người xung quanh <i>ít nhất</i> 5 ngày.</li><li>• Kết thúc cô lập sau Ngày thứ 5 <b>NẾU</b> cảm thấy khỏe VÀ xét nghiệm (xét nghiệm kháng nguyên được ưu tiên) thu được vào Ngày thứ 5 hoặc sau đó là âm tính.</li><li>• Tiếp tục cô lập <i>ít nhất 10 ngày</i> <b>NẾU</b> không thể xét nghiệm <b>HOẶC</b> xét nghiệm dương tính vào Ngày thứ 5 <b>HOẶC</b> không muốn đi xét nghiệm.</li><li>• Cho dù kết quả có là âm tính hay không, nếu không cảm thấy khỏe hơn, nên tiếp tục cô lập đến sau Ngày thứ 10 VÀ đến khi không còn sốt.</li><li>• Mang khẩu trang vừa khít xung quanh người khác (ngay cả ở nhà) cho đủ 10 ngày, đặc biệt là tại các khu vực bên trong nhà.</li></ul>
<b>Người có <u>tiếp xúc gần</u> với người bị nhiễm COVID-19 mà chưa tiêm ngừa HOẶC đã tiêm ngừa và đủ điều kiện tiêm liều hỗ trợ nhưng <u>chưa</u> tiêm liều hỗ trợ:</b>	<ul style="list-style-type: none"><li>• <u>Cách ly</u> và ở nhà ít nhất 5 ngày<sup>4</sup>. Đếm từ ngày có tiếp xúc cuối cùng.</li><li>• Đi xét nghiệm ngay để biết có cần cô lập hay không. Xét nghiệm lại vào Ngày thứ 5.</li><li>• Kết thúc cách ly sau Ngày thứ 5 <b>NẾU</b> cảm thấy khỏe VÀ xét nghiệm nhận được vào Ngày thứ 5 hoặc sau đó là âm tính.</li><li>• Nếu không thể hoặc lựa chọn không đi xét nghiệm, và không có triệu chứng, kết thúc cách ly vào sau Ngày thứ 10.</li><li>• Mang khẩu trang vừa khít xung quanh người khác (ngay cả ở nhà) cho đủ 10 ngày, đặc biệt là tại các khu vực bên trong nhà.</li><li>• Nếu bắt đầu có triệu chứng, đi xét nghiệm ngay và ở nhà trong khi chờ kết quả. Thực hiện các hướng dẫn tùy vào kết quả.</li><li>• Nếu có kết quả dương tính, hãy tuân theo các hướng dẫn cô lập nêu trên.</li></ul>
<b>Người có <u>tiếp xúc gần</u> với người bị nhiễm COVID-19 đã tiêm liều hỗ trợ HOẶC đã tiêm ngừa nhưng chưa đủ điều kiện tiêm liều hỗ trợ <u>KHÔNG</u> cần cách ly nhưng vẫn nên:</b>	<ul style="list-style-type: none"><li>• Đi xét nghiệm ngay để biết có cần cô lập hay không. Xét nghiệm lại vào Ngày thứ 5<sup>5</sup>.</li><li>• Mang khẩu trang vừa khít xung quanh người khác (ngay cả ở nhà) cho đủ 10 ngày, đặc biệt là tại các khu vực bên trong nhà.</li><li>• Nếu có kết quả dương tính, hãy tuân theo các hướng dẫn cô lập nêu trên.</li><li>• Nếu bắt đầu có triệu chứng, đi xét nghiệm ngay và ở nhà trong khi chờ kết quả. Thực hiện các hướng dẫn tùy vào kết quả.</li></ul>

<sup>1</sup> Nhân viên y tế, bệnh nhân và cư dân trong các khu vực chăm sóc sức khỏe nên tuân theo thể thức nghiêm ngặt hơn. Hãy tìm thông tin tại [Hướng Dẫn Cô Lập và Cách Ly dành cho Nhân Viên Y Tế - AFL 21-08](#).

<sup>2</sup> Hướng dẫn nêu trên KHÔNG áp dụng cho những người đang sống hoặc làm việc trong các môi trường tập thể đông đúc như nhà tù và các khu vực tạm trú.

<sup>3</sup> Người làm việc hoặc học tập trong môi trường trường học nên tham khảo [Hướng Dẫn Cách Ly và Cô Lập cho Trường học K-12 của CDPH](#)

<sup>4</sup> Trong môi trường làm việc, người nhân viên không có triệu chứng, đã tiêm ngừa đầy đủ và đủ điều kiện tiêm liều hỗ trợ mà chưa tiêm liều hỗ trợ không bắt buộc ở nhà nghỉ làm nếu (1) có kết quả xét nghiệm chẩn đoán âm tính trong vòng 3-5 ngày sau lần tiếp xúc cuối cùng với một trường hợp nhiễm, và (2) tiếp tục không có triệu chứng. Người nhân viên vẫn nên tuân theo hướng dẫn cách ly nêu trên khi không ở tại chỗ làm. Hướng dẫn này không áp dụng cho nhân viên y tế hoặc nhân viên làm việc trong môi trường tụ tập đông đúc.

<sup>5</sup> Người có tiếp xúc gần, cho dù đã cách ly hay chưa, vẫn nên xét nghiệm ngay càng sớm càng tốt để xác định tình trạng lây nhiễm và tuân theo các hướng dẫn cô lập nêu trên nếu có kết quả dương tính. Việc biết sớm tình trạng viêm nhiễm trong thời gian cách ly sẽ giúp cho (a) sớm được biết các lựa chọn trong việc điều trị, nếu được chỉ định (đặc biệt cho những người có nhiều rủi ro bệnh nặng), và (b) việc thông báo cho những người có thể bị phơi nhiễm ("có tiếp xúc gần"), để giúp cho họ biết được họ có nhiễm hay không.

## Các Bước Cô Lập

**1 Cô Lập** – Nếu bị nhiễm COVID-19 hoặc có [triệu chứng](#) và đang chờ kết quả xét nghiệm COVID-19, hãy **ở nhà đến khi đã khỏe và không lây bệnh cho người khác**. Theo dõi sát các triệu chứng và gặp bác sĩ ngay nếu bệnh trở nặng hơn, nhất là khi quý vị là người [có nhiều rủi ro bị bệnh nặng hơn](#). Thêm vào đó, hãy:



- Ngủ và ở trong phòng riêng
- Sử dụng phòng tắm riêng nếu có thể
- Mang khẩu trang, ngay cả ở nhà

**2** Hãy tuân theo [Hướng dẫn của Quân Hat](#) về việc cô lập:

từ ngày có xét nghiệm dương tính COVID-19 hoặc từ ngày bắt đầu có triệu chứng, quý vị có thể tiếp xúc với người khác sau khi:

- Đã cô lập ít nhất 5 ngày, VÀ,
  - Không còn sốt, VÀ,
  - Các triệu chứng khác đã thuyên giảm.
- B. Hãy tiếp tục cô lập ít nhất 10 ngày NẾU không thể xét nghiệm HOẶC xét nghiệm vào Ngày thứ 5 là dương tính HOẶC không muốn đi xét nghiệm.
- C. Nếu quý vị có hệ miễn dịch yếu hơn hoặc có bệnh khác, bác sĩ của quý vị có thể yêu cầu quý vị cô lập lâu hơn.

**3 Thông báo cho Người Có Tiếp Xúc Gần** – Người có tiếp xúc gần với quý vị nên **tuân theo Các Bước Cách Ly**. Hãy chia sẻ tài liệu này với họ.

## Các Bước Cách Ly

**1 Cách Ly** – Ở nhà và tránh xa những người khác ngay.



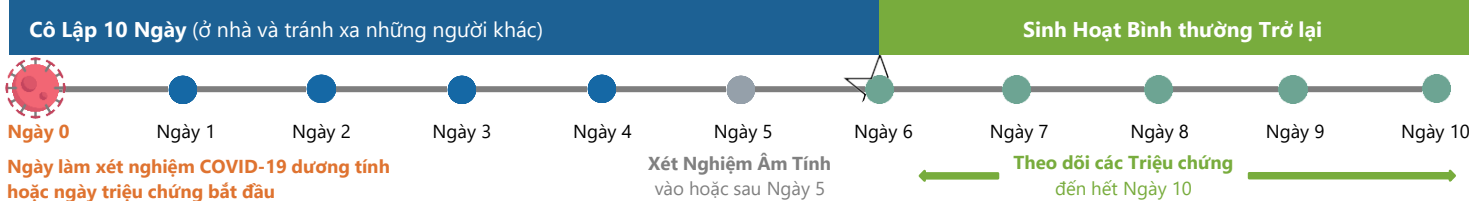
- Hãy hỏi chủ sở hữu của quý vị để biết về các bước khác cần phải tuân theo. Chủ sở hữu có thể liên lạc Sở Y Tế Công Cộng để được giúp đỡ.
- Hãy tuân theo các hướng dẫn phù hợp với tình huống của quý vị ([xem tất cả các hướng dẫn về cách ly trên trang 1](#)). Nói chung, quý vị không cần phải cách ly nếu đã [tiêm liều hỗ trợ, hoặc vừa mới tiêm ngừa](#).

### Xét nghiệm:

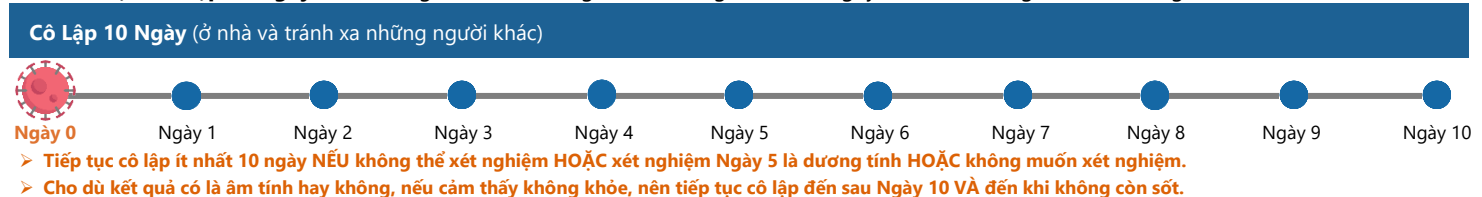
- Quý vị có liên tục tiếp xúc gần với người bị nhiễm COVID-19 (chẳng hạn như người sống cùng nhà) không?
  - **Nếu KHÔNG**, nên đi xét nghiệm ngay VÀ vào hoặc sau Ngày thứ 5 kể từ lần tiếp xúc cuối cùng với người bị nhiễm, ngay cả nếu quý vị đã tiêm liều hỗ trợ, hoặc vừa mới tiêm ngừa.
  - **Nếu CÓ**, cách ly thêm 5 ngày sau khi người bị nhiễm COVID-19 đã kết thúc cô lập. Hãy đi xét nghiệm 3 lần:
    - 1) ngay lập tức VÀ
    - 2) 5 ngày sau lần tiếp xúc đầu tiên với người bị nhiễm VÀ
    - 3) 5 ngày sau khi người bị nhiễm hoàn tất cô lập.
 Nếu tất cả 3 xét nghiệm đều là âm tính, quý vị có thể kết thúc cách ly sau khi người bị nhiễm COVID-19 đã hoàn tất cô lập được 5 ngày.
- Nếu bất kỳ kết quả xét nghiệm nào là **dương tính**, hãy tuân theo **Các Bước Cô Lập**.
- Nếu bắt đầu có triệu chứng COVID-19 trong thời gian cách ly, hãy đi xét nghiệm ngay lập tức.

**3** Hãy theo dõi các triệu chứng COVID-19. Nếu bắt đầu cảm thấy bệnh, hãy **tuân theo Các Bước Cô Lập** và đi xét nghiệm ngay lập tức.

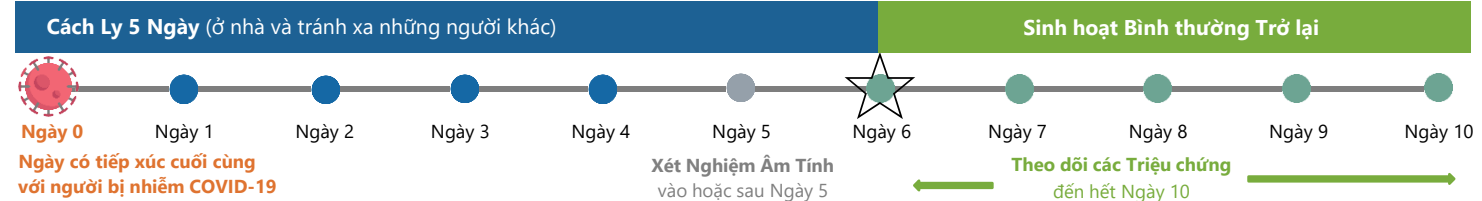
**Kế hoạch cô lập 5 ngày** (cho người đã cảm thấy khỏe và xét nghiệm âm tính vào hoặc sau Ngày thứ 5)



**Có kế hoạch cô lập 10 ngày** (nếu không thể hoặc không muốn xét nghiệm vào Ngày thứ 5 và không có triệu chứng hoặc đã khỏe hơn)



**Có kế hoạch cách ly 5 ngày** (cho người cảm thấy khỏe và có xét nghiệm âm tính vào hoặc sau Ngày thứ 5)



Chỉ ngày đầu tiên có thể kết thúc cách ly

- ❖ Lưu ý: mang khăn che mặt vừa khít khi ở gần người khác (ngay cả ở nhà) cho đủ 10 ngày, đặc biệt là tại các khu vực bên trong nhà.

### Cô Lập:

Ngày triệu chứng bắt đầu hoặc ngày lấy xét nghiệm dương tính COVID-19 (dùng ngày sớm hơn)

### Cách Ly:

Ngày có tiếp xúc cuối cùng với người bị nhiễm COVID-19