

# Nguyên tắc Cô lập & Cách ly Tại nhà

## Các bước cô lập và cách ly cho mọi người trước và sau khi có kết quả xét nghiệm chẩn đoán COVID-19

Có một số lý do tại sao quý vị có thể cần phải đi xét nghiệm COVID-19: (1) vì quý vị có các triệu chứng cho thấy có thể bị nhiễm bệnh, (2) vì quý vị đã tiếp xúc gần gũi với người bị nhiễm COVID-19, hoặc (3) bởi vì công việc làm của quý vị khuyến khích hoặc bắt buộc quý vị đi xét nghiệm. Các hướng dẫn bên dưới sẽ giúp quý vị xác định những gì quý vị nên làm trong khi chờ đợi kết quả xét nghiệm chẩn đoán và những việc cần làm sau khi có kết quả xét nghiệm.

## Quý vị nên làm gì trong khi chờ kết quả xét nghiệm?

(1) Nếu quý vị có triệu chứng COVID-19\*, hãy làm theo Các bước cô lập trong khi đang chờ đợi kết quả.

\*Các triệu chứng COVID-19 bao gồm:

- Sốt hoặc ớn lạnh
- Ho
- Thở gấp hoặc khó thở
- Đau họng
- Đau nhức cơ bắp hoặc cơ
- thêMệt mỏi
- Buồn nôn, nôn mửa hoặc tiêu chảy
- Nhức đầu
- Mất vị giác hoặc khứu giác

(2) Nếu quý vị không có triệu chứng nhưng đã TIẾP XÚC GẦN GŨI với một người bị nhiễm COVID-19, hãy làm theo Các bước cách ly trong khi chờ đợi kết quả xét nghiệm.

(3) Nếu quý vị không có triệu chứng COVID-19 và không phải là người tiếp xúc gần gũi, chỉ cần chờ kết quả xét nghiệm. Quý vị không cần phải làm theo Các bước Cô lập hoặc Cách ly.

**Người tiếp xúc gần gũi** là người ở trong vòng 6 feet với người bị nhiễm trong ít nhất 15 phút bắt đầu trong 2 ngày trước khi người bị nhiễm có triệu chứng hoặc xét nghiệm dương tính. Những người đã tiếp xúc gần gũi bao gồm người giao tiếp liên tục trong vòng 15 phút với người bị nhiễm bệnh cũng như những người đã giao tiếp nhiều lần trong thời gian ngắn với người bị nhiễm bệnh. Định nghĩa của sự tiếp xúc gần gũi không phụ thuộc vào việc người tiếp xúc hoặc người bị nhiễm có mang khăn che mặt trong quá trình giao tiếp với nhau hay không.

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

Nếu quý vị có kết quả xét nghiệm COVID-19 dương tính, hãy làm theo Các bước cô lập.

Nếu quý vị có kết quả xét nghiệm âm tính VÀ:

1. Quý vị là người đã tiếp xúc gần gũi với một người dương tính với COVID-19  hãy tiếp tục làm theo Các bước cách ly.
2. Quý vị có các triệu chứng COVID-19\* nhưng không phải là Người tiếp xúc gần gũi  làm theo Các bước cô lập cho đến 24 giờ sau khi hết sốt và các triệu chứng khác đã thuyên giảm (trừ khi Sở Y Tế Công Cộng hoặc bác sĩ chỉ định phải ở nhà lâu hơn)
3. Quý vị không phải là người tiếp xúc gần gũi và không có triệu chứng COVID-19  quý vị có thể tiếp tục các sinh hoạt thường lệ.

## Các hạn chế & thông tin áp dụng cho CẢ việc cô lập và cách ly tại nhà:

### Tách riêng ra với những người khác:

- Ở nhà ngoại trừ khi phải đi khám bệnh.
- Không sử dụng phương tiện giao thông công cộng.
- Tách biệt riêng ra với những người khác
- Không nấu nướng hoặc phục vụ thức ăn cho người khác.
- Hạn chế tiếp xúc với thú nuôi.
- Không cho khách thăm đến nhà
- Đừng đi làm, đi học hoặc đến nơi công cộng

Nếu quý vị không thể đáp ứng các quy định về việc Cô lập hoặc Cách ly, quý vị có thể gọi cho Nhóm hỗ trợ COVID-19 ở số 408-885-3980 để xin được giúp đỡ về chỗ ở, thực phẩm hoặc các nhu cầu khác.

### Ngăn chặn sự lây lan:

- Mang khẩu trang và che miệng và mũi khi ho và hắt hơi.
- Rửa tay thường xuyên.
- Làm sạch và khử trùng tất cả các bề mặt “thường xuyên được chạm vào” mỗi ngày.
- Không dùng chung các vật dụng

### Chăm sóc bản thân tại nhà:

- Nghỉ ngơi và uống nhiều nước.
- Đi khám nếu quý vị bắt đầu có các triệu chứng hoặc triệu chứng của quý vị trở nên nặng hơn.
- Đi khám nếu quý vị bị: khó thở, buồn nôn, mất nước hoặc lú lẫn.
- Gọi điện thoại trước khi đến cơ sở y tế, thông báo cho họ biết quý vị đang tự cô lập và lúc nào cũng mang khẩu trang.

Các bước cô lập tại nhà	Các bước cách ly tại nhà
<p>Nếu quý vị đã được chẩn đoán nhiễm COVID-19 <b>hoặc</b> đang chờ kết quả xét nghiệm COVID-19, quý vị phải tuân theo Các bước Cô lập tại nhà để ngăn ngừa sự lây lan của bệnh.</p> <p><b>Ở nhà cho đến khi quý vị hồi phục và không còn lây nhiễm sang người khác</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>Hầu hết những người nhiễm COVID-19 chỉ bị bệnh nhẹ và có thể hồi phục tại nhà.</li> <li>Theo dõi các triệu chứng của quý vị và đi khám nếu các triệu chứng trở nên trầm trọng hơn, đặc biệt là nếu quý vị có nhiều rủi ro bị bệnh nặng hơn.<sup>1</sup> <ul style="list-style-type: none"> <li>Nếu quý vị có triệu chứng, quý vị có thể đến gần những người khác sau <ul style="list-style-type: none"> <li><b>Ít nhất 10 ngày</b> kể từ khi các triệu chứng xuất hiện lần đầu tiên, VÀ</li> <li><b>Ít nhất 24 giờ</b> sau khi đã hết sốt (không dùng thuốc hạ sốt), VÀ</li> <li>Các triệu chứng đã thuyên giảm, tùy vào điều nào xảy ra sau.</li> </ul> </li> <li>Nếu quý vị không có triệu chứng, quý vị có thể đến gần những người khác sau <b>10 ngày</b> kể từ khi lấy xét nghiệm với kết quả dương tính đầu tiên.</li> </ul> </li> </ul> <p><b>Lưu ý: Nếu quý vị bị suy giảm hệ miễn dịch hoặc bị bệnh nặng, bác sĩ có thể đề nghị một thời gian cô lập kéo dài hơn.</b></p>	<p><b>Xét Nghiệm<sup>5</sup>:</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>Tất cả những người có tiếp xúc gần gũi cần được xét nghiệm ngay lập tức nếu có triệu chứng.</li> <li><b>Người có tiếp xúc gần gũi không thuộc cùng gia đình</b> (cho dù đã tiêm ngừa hay chưa) cần xét nghiệm ngay lập tức và thêm một lần nữa vào hoặc sau ngày thứ 5 của lần tiếp xúc cuối cùng.</li> <li><b>Người có tiếp xúc gần gũi trong cùng gia đình</b> (cho dù đã tiêm ngừa hay chưa) với sự tiếp xúc vẫn tiếp diễn nên đi xét nghiệm 3 lần: 1) ngay lập tức VÀ, 2) 5 ngày sau lần tiếp xúc đầu tiên VÀ, 3) 5 ngày sau khi người bị nhiễm đã hoàn tất thời kỳ cô lập của họ.</li> <li><b>Nếu có kết quả dương tính</b>, hãy tuân theo các Bước Cô Lập Tại Nhà nêu trên.</li> </ol> <p><b>Thời hạn Cách Ly<sup>3,4</sup>:</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li><b>Đối với người có tiếp xúc gần gũi chưa tiêm ngừa/tiêm ngừa chưa đủ liều CÓ Triệu chứng:</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>Nếu không xét nghiệm, có thể chấm dứt cách ly sau ngày thứ 10 kể từ lần tiếp xúc cuối cùng VÀ ít nhất 24 tiếng sau khi hết sốt VÀ các triệu chứng khác thuyên giảm, tùy theo điều nào xảy ra sau; <b>HOẶC</b></li> <li>Nếu có xét nghiệm, có thể chấm dứt cách ly sau ngày thứ 7 nếu mẫu xét nghiệm chẩn đoán được lấy vào hoặc sau ngày thứ 5 kể từ lần tiếp xúc cuối cùng là âm tính VÀ ít nhất 24 tiếng sau khi hết sốt VÀ các triệu chứng khác thuyên giảm, tùy theo điều nào xảy ra sau.</li> </ul> </li> <li><b>Đối với người có tiếp xúc gần gũi chưa tiêm ngừa/tiêm ngừa chưa đủ liều KHÔNG CÓ Triệu chứng:</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>Nếu không xét nghiệm, có thể chấm dứt cách ly sau ngày thứ 10 kể từ lần tiếp xúc cuối cùng; <b>HOẶC</b></li> <li>Nếu có xét nghiệm, có thể chấm dứt cách ly sau ngày thứ 7 nếu mẫu xét nghiệm chẩn đoán được lấy vào hoặc sau ngày thứ 5 kể từ lần tiếp xúc cuối cùng là âm tính.</li> </ul> </li> <li><b>Đối với người có tiếp xúc gần gũi chưa tiêm ngừa nhưng đã từng bị nhiễm bệnh trước đây:</b> Nếu người có tiếp xúc gần gũi đã từng bị nhiễm COVID-19 trong vòng 90 ngày trước và không có thêm triệu chứng nào mới hơn so với lần tiếp xúc gần đây với người nhiễm COVID-19, người này không cần phải cách ly.</li> <li><b>Đối với người có tiếp xúc gần gũi đã tiêm ngừa đầy đủ CÓ Triệu chứng:</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>Nếu không xét nghiệm, có thể chấm dứt cách ly sau ngày thứ 10 kể từ lần tiếp xúc cuối cùng VÀ ít nhất 24 tiếng sau khi hết sốt VÀ các triệu chứng khác thuyên giảm, tùy theo điều nào xảy ra sau; <b>HOẶC</b></li> <li>Nếu có xét nghiệm, có thể chấm dứt cách ly ngay nếu mẫu xét nghiệm chẩn đoán được lấy trong thời gian có triệu chứng là âm tính VÀ ít nhất 24 tiếng sau khi hết sốt VÀ các triệu chứng khác thuyên giảm.</li> </ul> </li> <li><b>Đối với người có tiếp xúc gần gũi đã tiêm ngừa đầy đủ KHÔNG CÓ Triệu chứng:</b> Người có tiếp xúc gần gũi đã tiêm ngừa đầy đủ nên tuân theo <b>Các Đề Nghị của CDC</b>. Nói chung, họ không phải cách ly nếu họ đáp ứng đủ các tiêu chuẩn sau: <ul style="list-style-type: none"> <li>Đã tiêm ngừa đầy đủ; VÀ</li> <li>Không hề có triệu chứng từ lần tiếp xúc với COVID-19 này, VÀ</li> <li>Không phải là bệnh nhân nội trú hoặc đang sống trong một cơ sở hoặc khu vực chăm sóc sức khỏe.</li> </ul> </li> </ol>
<p><b>Người có tiếp xúc gần gũi</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>Nếu quý vị được bác sĩ xác nhận hoặc chẩn đoán đã bị nhiễm COVID-19, thì tất cả những người đã tiếp xúc gần gũi với quý vị từ 48 giờ trước khi các triệu chứng của quý vị bắt đầu cho đến khi quý vị tự cô lập cũng nên làm theo Các bước Cách ly tại nhà. Hãy chia sẻ tài liệu này với họ. Để yêu cầu chúng tôi trợ giúp trong việc thông báo cho Người đã tiếp xúc gần gũi với quý vị mà không tiết lộ danh tính của quý vị với họ, vui lòng gọi 408-970-2870.</li> </ul> <p><b>Nếu quý vị không thể tách riêng ra với người chung quanh thì sao?</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>Những ai tiếp tục tiếp xúc gần gũi với quý vị sẽ cần kéo dài thời kỳ cách ly cho đến 10 ngày kể từ ngày quý vị hoàn tất thời kỳ cô lập của quý vị.</li> </ul>	<p><b>Dành cho tất cả những người có tiếp xúc gần gũi (có triệu chứng và không triệu chứng)</b></p> <p>Ngoài các hướng dẫn nêu trên:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>Người có tiếp xúc gần gũi nên tiếp tục theo dõi các triệu chứng cho đủ 14 ngày.</li> <li>Nếu người có tiếp xúc gần gũi tiếp tục có tiếp xúc với người nhiễm bệnh trong lúc đang cô lập, Thời Kỳ Cách Ly sẽ bắt đầu ngay và kết thúc 10 ngày sau khi thời hạn cô lập của người nhiễm bệnh chấm dứt, hoặc nếu đáp ứng được các tiêu chuẩn xét nghiệm nêu trên, sẽ được kết thúc 7 ngày sau khi thời hạn cô lập của người nhiễm bệnh chấm dứt.</li> </ul> <p><b>Các nhóm nào nên tìm thêm thông tin về thời gian phải cách ly?</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>Một số công nhân<sup>2</sup> nên tham khảo ý kiến của chủ sở hữu của họ, và người này có thể liên lạc với Sở Y Tế Công Cộng để được hướng dẫn thêm.</li> </ul>
<p><sup>1</sup>Nếu quý vị 60 tuổi trở lên hoặc có các bệnh như bệnh như tim, phổi, thận, tiểu đường, huyết áp cao hoặc có hệ miễn dịch suy yếu, quý vị có nhiều rủi ro bị bệnh nặng hơn.</p> <p><sup>2</sup>Các nhân viên thuộc diện được cách ly đặc biệt: Cần tham khảo với chủ sở hữu nếu quý vị được xem là nhân viên tuyến đầu hoặc nhân viên y tế và việc tuân theo các hướng dẫn cô lập và cách ly của Sở Y Tế Công Cộng sẽ gây khó khăn trong việc tiếp tục các hoạt động phục vụ tại sở làm của quý vị. Hãy xem <a href="#">Hướng Dẫn Cách Ly COVID-19 dành cho Nhân Viên Y Tế trong Thời kỳ Thiểu hụt Nhân sự Trầm trọng</a>.</p> <p><sup>3</sup>Nếu việc tiếp xúc xảy ra trong môi trường trường học từ Mẫu Giáo Chuyển Tiếp tới lớp 12, quý vị có thể được kết thúc cách ly sớm nhất là 7 ngày sau lần tiếp xúc cuối cùng nếu không có triệu chứng và có kết quả xét nghiệm âm tính vào ngày thứ 5 hoặc thứ 6 sau lần tiếp xúc. Hãy tuân theo các hướng dẫn nhất định của nhà trường theo từng trường hợp.</p> <p><sup>4</sup>Các nhân viên thuộc diện được có thời hạn cách ly đặc biệt: Cần tham khảo với chủ sở hữu nếu quý vị được xem là nhân viên tuyến đầu hoặc nhân viên y tế và việc tuân theo các hướng dẫn cô lập và cách ly của Sở Y Tế Công Cộng sẽ gây khó khăn trong việc tiếp tục các hoạt động phục vụ tại sở làm của quý vị. Nếu có vấn đề về thiếu hụt nhân sự trầm trọng, các nhân viên y tế có thể theo các đề nghị nêu ở đây.</p> <p><sup>5</sup>Sở Y Tế Công Cộng có thể đưa ra các đề nghị về xét nghiệm thay thế được trong các môi trường tụ tập cao và trong thời gian điều tra các vụ/nhóm bùng phát.</p> <p><sup>6</sup>Các nhân viên y tế đã tiêm ngừa đầy đủ có tiếp xúc với một trường hợp nhiễm COVID-19 không bắt buộc phải cách ly bên ngoài chỗ làm việc nếu họ đáp ứng đủ các tiêu chuẩn nêu trên nhưng vẫn nên đi xét nghiệm cho COVID-19 <b>ngay lập tức</b> và vào hoặc sau 5 ngày từ lần tiếp xúc cuối cùng. Để biết thêm thông tin, hãy xem tài liệu về <a href="#">Cách Quản Lý Việc Tiếp Xúc Giữa Các Nhân Viên Y Tế</a>.</p> <p><sup>7</sup>Các bệnh nhân nội trú và người sống trong các khu vực chăm sóc y tế nên tiếp tục tuân theo <a href="#">Hướng dẫn cách ly của CDPH dành cho các khu vực chăm sóc y tế</a> sau khi có sự tiếp xúc với người bị nghi ngờ hoặc đã xác nhận nhiễm COVID-19.</p>	