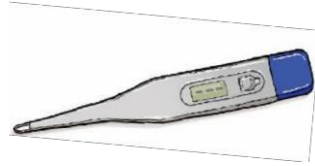


Bệnh Coronavirus 2019 (COVID-19) Hướng Dẫn cách Tự Cách Ly

Nếu quý vị đã được xác định là một người tiếp xúc gần với một bệnh nhân mắc bệnh COVID-19 hoặc là quý vị vừa đến New Hampshire, hãy làm theo các hướng dẫn này cho 14 ngày kể từ lần có tiềm năng phơi nhiễm bệnh COVID-19 cuối của mình¹:

Cách tự giám sát:



Bước 1 Kiểm tra sức khỏe mỗi sáng và mỗi tối hoặc bất cứ lúc nào quý vị cảm thấy có thể bị sốt:

1. Hãy đo nhiệt độ của quý vị và/hoặc nhiệt độ của những người trong gia đình nào đang được giám sát và không thể tự làm cho họ. Quý vị phải nên làm việc này ít nhất hai lần một ngày.
2. Canh chừng các triệu chứng khác như sốt, bệnh về hô hấp (ho, đau họng, sổ mũi, khó thở), bệnh nhẹ như cúm (mệt mỏi, ớn lạnh, đau cơ), thay đổi vị giác hoặc khứu giác, buồn nôn, nôn hoặc tiêu chảy.
3. Ghi xuống nhiệt độ của quý vị và bất kỳ triệu chứng nào vào sổ ghi.
4. Bảo vệ những người khác!

- Thử nghiệm COVID-19. Quý vị có thể tìm thấy địa điểm thử nghiệm ở [đây](#).

- **Xin lưu ý:** Kết quả xét nghiệm âm tính không có nghĩa là quý vị được dừng cách ly. Xét nghiệm chỉ phản ánh kết quả trong ngày được thực hiện. Một số người đã phơi nhiễm với COVID-19 có thể phát bệnh và có kết quả xét nghiệm dương tính bất kỳ lúc nào trong thời gian cách ly 14 ngày.



- Đeo [khẩu trang vải](#) để bảo vệ những người xung quanh & giữ khoảng cách với người khác (ít nhất 6 feet)
- Ở nhà không đi học và đi làm
- Không dùng giao thông công cộng, taxi hoặc xe đi làm chung
- Không tiếp bất kỳ khách nào đến nhà quý vị trong thời gian này.
- Nếu quý vị phải tiếp khách, hãy nói với họ rằng mình đang bị cách ly
- Che miệng và mũi bằng khăn giấy hoặc tay áo (không phải tay) khi ho hoặc hắt hơi.
- Rửa tay thường xuyên bằng xà phòng và nước trong ít nhất 20 giây để tránh lây truyền vi-rút sang người khác. Nếu xà phòng và nước không có sẵn, quý vị có thể sử dụng chất khử trùng tay chứa chứa 60% -95% cồn.

5. Nếu quý vị cần sự chăm sóc y tế vì những lý do khác, hãy **gọi trước** cho bác sĩ của mình và nói với họ là quý vị đang bị cách ly vì dịch COVID-19. Nếu quý vị có một trường hợp cấp cứu về y tế, hãy gọi 911. Nói cho họ biết các triệu chứng của mình và rằng quý vị bị cách ly vì dịch COVID-19.

¹ Đối với những người sống với người đã được chẩn đoán mắc COVID-19, ngày tiếp xúc cuối cùng phụ thuộc vào tốc độ phục hồi của người bị mắc COVID-19. Bộ Y tế khuyến những người sống chung với một người mắc COVID-19 xác định họ sẽ cần cách ly bao lâu.

Bước 2 Giữ liên lạc với bộ y tế về tình trạng của bạn nếu cần thiết.

Giữ liên lạc với bộ y tế là yêu cầu đối với một số người đang phải cách ly. Nếu quý vị nằm trong trường hợp này, nhân viên của bộ Y tế sẽ liên lạc với quý vị để đảm bảo rằng quý vị đang trong tình trạng tốt và làm theo đúng hướng dẫn. Việc này để đảm bảo sức khỏe của quý vị và để ngăn chặn sự lây lan của COVID-19 sang những người khác. Nếu bộ y tế không thể liên lạc với quý vị, có thể cần thực hiện việc kiểm tra sức khỏe của quý vị tại nhà. Sau khi hoàn tất thời gian cách ly, quý vị sẽ nhận được một lá thư chứng nhận sự hoàn thành của quý vị. Chứng nhận này có thể được sử dụng để thông báo cho công ty của quý vị rằng việc quý vị trở lại làm việc là an toàn.

Bước 3 Nếu quý vị cảm thấy như bị sốt, hoặc phát bệnh về hô hấp (ho, đau họng, sổ mũi hay khó thở), bệnh nhẹ như cúm (mệt mỏi, ớn lạnh, đau cơ), mất vị giác hoặc khứu giác, buồn nôn, nôn, hoặc tiêu chảy:

1. Tìm kiếm lời khuyên y tế – **gọi trước** khi quý vị đến văn phòng bác sĩ hoặc phòng cấp cứu. Nói với họ quý vị đang bị cách ly dịch COVID-19 và cho biết về các triệu chứng của mình.
 - Thử nghiệm COVID-19 đã có ở nhiều nơi. Quý vị có thể được thử nghiệm bằng cách gọi cho bác sĩ của quý vị hoặc tìm địa điểm thử nghiệm trên [trang web Thử nghiệm COVID-19](#) của chúng tôi.
2. Ở nhà và giữ khoảng cách với người khác trong khi quý vị bị bệnh. Không đi ra ngoài nơi công cộng. Không dùng phương tiện giao thông công cộng, taxi hoặc xe đi làm chung. Điều này gọi là sự cô lập. Quý vị nên cô lập bản thân mình xa khỏi những người khác mà mình sống chung. Ở nhà cho đến khi:
 - Đã qua ít nhất 10 ngày kể từ khi các triệu chứng xuất hiện lần đầu

VÀ

 - Đã qua ít nhất 24 giờ (1 ngày) kể từ khi hồi phục (giải quyết hết sốt mà không sử dụng thuốc hạ sốt **và** cải thiện các triệu chứng).
3. Xem lại các nguồn có thêm này:
 - [Sử dụng khẩu trang vải để giúp làm chậm sự lây lan của COVID-19](#)
 - [Phải làm gì nếu quý vị bị bệnh](#)
 - [Tư chăm sóc cho mình tại nhà](#)
 - [Ngăn ngừa sự lây lan của COVID-19 trong nhà](#)
 - [Hướng dẫn vệ sinh và khử trùng](#)