COLORADO
Department of Public Health & Environment

Dịch bệnh Coronavirus 2019

COVID-19

LÀM THẾ NÀO ĐỂ CÁCH LY

Nếu quý vị đã xét nghiệm dương tính với COVID-19, **HOẶC** nếu quý vị có các triệu chứng, hãy làm theo các hướng dẫn sau. Những hướng dẫn này dành cho những người được yêu cầu cách ly hoặc những người tự nguyện cách ly do các triệu chứng.

- Noi cư trú của cư dân là nơi được ưu tiên để cách ly.

Cách ly hoặc tự cách ly dành cho những người:

- Có xét nghiệm dương tính với COVID-19.
- Có các triệu chứng của COVID-19 (ho, thở gấp và/hoặc sốt).
- Đang bị ốm và cho rằng họ **có thể** đã bị nhiễm COVID-19. Các triệu chứng, đặc biệt là các triệu chứng ban đầu, có thể nhẹ và cảm thấy giống như cảm lạnh thông thường. Các triệu chứng ban đầu có thể bao gồm sự kết hợp của cả ho, đau nhức cơ thể, mệt mỏi và tức ngực. Một số người có thể không bị sốt, hoặc sốt có thể không xuất hiện cho đến vài ngày sau khi bị bệnh

Cách ly

- Tách riêng người ốm vì bệnh truyền nhiễm khỏi người không bị ốm.
- Dành cho người đã bị ốm.
- Có thể là tự nguyện, nhưng các cơ quan y tế công cộng có thẩm quyền pháp lý để ban hành lệnh cách ly đối với những người bị ốm.

Việc này sẽ kéo dài bao lâu?

- Quý vị nên được cách ly (tránh xa những người khác) cho đến khi:
  - Quý vị không còn bị sốt trong ít nhất 72 giờ (tức là ba ngày không sốt mà không dùng đến thuốc hạ sốt) **VÀ**
  - các triệu chứng khác đã được cải thiện (ví dụ, triệu chứng ho hoặc thở gấp của quý vị đã được cải thiện) **VÀ**
  - Ít nhất sau **7 ngày** kể từ khi các triệu chứng của quý vị xuất hiện lần đầu.
  - CDC: Quý vị phải làm gì nếu bị ốm: cdc.gov/coronavirus/2019-ncov/if-you-are-sick/steps-when-sick.html
- Các nhân viên y tế có thể bị cách ly lâu hơn và cần tuân thủ hướng dẫn của cơ sở y tế nơi họ làm việc.

Tôi cần làm gì nữa?

Ở nhà ngoại trừ trường hợp nhận dịch vụ chăm sóc y tế.

- Nếu quý vị có một cuộc hẹn y tế, hãy gọi trước và cho họ biết quý vị đã được chẩn đoán mắc COVID-19 hoặc có các triệu chứng của COVID-19, để văn phòng có thể cho quý vị biết phải làm gì.
  - Không đến chỗ làm, trường học, hoặc các khu vực công cộng.
  - Tránh sử dụng phương tiện giao thông công cộng, đi xe chung, hoặc taxi.

Theo dõi các triệu chứng của quý vị

- Những người bị ốm nhẹ có thể cách ly và hồi phục tại nhà mà không cần gặp nhà cung cấp dịch vụ y tế. Nếu các triệu chứng của quý vị trở nên tệ hơn (ví dụ: khó thở) hoặc nếu quý vị thuộc nhóm có nguy cơ cao hơn vì quý vị trên 60 tuổi hoặc có bệnh mạn tính, hãy gọi cho nhà cung cấp dịch vụ chăm sóc sức khỏe hoặc đường dây y tá để biết cần phải làm gì. Một số lựa chọn khám sức khỏe từ xa và đường dây y tá có sẵn ở đây: covid19.colorado.gov/telehealth-and-nurselines

Tự tách riêng bản thân với những người khác và động vật ở nhà.

- Ở trong một phòng riêng và tránh xa những người khác trong nhà nhiều nhất có thể.
- Dùng một nhà tắm riêng nếu có.
- Nhờ một thành viên khác trong gia đình của quý vị chăm sóc vật nuôi của quý vị. Nếu quý vị phải chăm sóc vật nuôi của mình, hãy rửa tay trước và sau khi tiếp xúc với chúng. Mặc dù chưa có báo cáo về vật nuôi hoặc động vật khác bị bệnh do COVID-19, chúng tôi khuyên những người có triệu chứng hạn chế tiếp xúc với động vật cho đến khi có thêm thông tin.

Nếu có thể, nên đeo khẩu trang khi quý vị ở gần những người khác hoặc vật nuôi, và trước khi quý vị đi vào văn phòng của nhà cung cấp dịch vụ chăm sóc sức khỏe.

- Nếu quý vị không thể đeo khẩu trang, thì những người sống cùng quý vị không nên ở cùng trong một phòng với quý vị, hoặc họ nên đeo khẩu trang nếu họ vào phòng của quý vị.

Thực hành các biện pháp bảo vệ những người khác

- **Rửa sạch tay thường xuyên**
  - Thường xuyên rửa sạch tay bằng xà phòng và nước trong ít nhất 20 giây. Nếu không có sẵn xà phòng và nước, hãy rửa tay bằng dung dịch rửa tay gốc cồn với ít nhất 60% độ cồn. Khi dùng dung dịch rửa tay, thoa lên tất cả các bề mặt bàn tay và xoa vào nhau cho đến khi khô. Ưu tiên sử dụng xà phòng và nước nếu tay bẩn thấy rõ.
- **Tránh chạm bàn tay chưa được rửa sạch vào mắt, mũi, và miệng.**
- **Che mũi, miệng khi ho và hắt hơi**
  - Che mũi và miệng bằng khăn giấy khi ho hoặc hắt hơi, sau đó vứt khăn giấy vào thùng rác. Nếu không có khăn giấy, hãy dùng khuỷu tay trong hay tay áo.
  - Rửa sạch tay của quý vị ngay lập tức (xem ở trên).
- **Tránh dùng chung vật dụng cá nhân trong gia đình**
  - Không nên dùng chung chén đĩa, ly uống nước, tách, đồ dùng ăn uống, khăn lau hoặc đồ trải giường với người khác hay thú nuôi trong nhà.
  - Sau khi sử dụng những vật dụng này, nên giặt rửa thật kỹ bằng xà phòng và nước.
- **Làm sạch các bề mặt mỗi ngày**
  - Làm sạch các bề mặt "thường xuyên chạm vào" như bệ bếp, mặt bàn, tay nắm cửa, các đồ nội thất trong nhà tắm, toilet, điện thoại, bàn phím, máy tính bảng, và các bàn nhỏ để cạnh giường.
  - Làm sạch bất kỳ bề mặt nào có thể có máu, phân, hay dịch cơ thể dính lên đó.
  - Dùng bình xịt tẩy rửa hoặc khăn lau thông thường ở nhà. Làm theo các hướng dẫn trên nhãn sản phẩm để sử dụng đúng và an toàn sản phẩm làm sạch.

Nếu quý vị có một trường hợp cấp cứu y tế và cần gọi 911, hãy thông báo cho người xử lý khẩn cấp là quý vị đang phải cách ly do COVID-19. Nếu có thể, hãy đeo khẩu trang trước khi đội dịch vụ y tế khẩn cấp đến.