

TIẾP XÚC GẦN/THÀNH VIÊN GIA ĐÌNH

Hướng dẫn Cách ly Tại nhà và Theo dõi Sức khỏe

Dù có thể không cảm thấy bị bệnh, nhưng quý vị vẫn phải cách ly tại nhà nếu đã tiếp xúc gần với người bị nhiễm COVID-19. Cách ly là một cách để ngăn chặn sự lây lan của vi rút. Quý vị sẽ phải ở nhà và theo dõi bản thân xem có bất kỳ dấu hiệu bị bệnh nào không.

Trong thời gian cách ly, vui lòng làm theo các hướng dẫn dưới đây:

1. Ở yên tại nhà của mình trong suốt thời gian cách ly:
 - a. 10 ngày kể từ lần cuối cùng quý vị tiếp xúc với người bị nhiễm COVID-19
HOẶC
 - b. 7 ngày kể từ lần cuối cùng quý vị tiếp xúc với người bị nhiễm COVID-19 nếu thực hiện xét nghiệm COVID-19 vào hoặc sau Ngày thứ 5 kể từ lần cuối cùng quý vị tiếp xúc với người bị nhiễm COVID-19
2. Không đi học.
 - a. Nếu đã tiếp xúc gần trong cơ sở giáo dục K-12 được giám sát thì có thể đủ điều kiện được chuyển đến trường học cách ly. Các khuyến nghị về cách ly này cần được thảo luận với nhân viên nhà trường.
3. Không đến nơi giữ trẻ, tham gia các chương trình sau giờ học, các hoạt động ngoại khóa.
4. Không đi làm.
5. Không đi đến cửa hàng tạp hóa hoặc xử lý các việc cần thiết khác (ví dụ: đi đến tiệm thuốc tây) trừ khi thực sự cần thiết. Lên kế hoạch nhờ thành viên trong gia đình hoặc bạn bè giúp cho những việc cần thiết.
6. Không tiếp khách trong suốt thời gian cách ly.
7. Rửa tay thường xuyên bằng xà phòng và nước, đặc biệt là sau khi ho, hắt hơi, xì mũi, đi vệ sinh hoặc tiếp xúc trực tiếp với các vật liệu ẩm như khăn giấy, tã lót và khẩu trang đã qua sử dụng. Ngoài ra, có thể sử dụng dung dịch khử trùng tay có chứa hơn 60% ethanol hoặc 70% isopropanol là hoạt chất thay cho xà phòng và nước nếu tay không nhìn thấy bị bẩn.
8. Che miệng và mũi bằng khăn giấy khi quý vị hắt hơi hoặc ho. Vứt khăn giấy vào thùng rác và rửa tay ngay bằng xà phòng cùng với nước hoặc sử dụng dung dịch khử trùng tay.
9. Không dùng chung bàn chải đánh răng, đồ uống hoặc dụng cụ ăn uống.

Theo dõi sức khỏe của quý vị:

- Tự theo dõi các triệu chứng của quý vị. Các triệu chứng thường gặp nhất của COVID-19 là sốt, ho và thở dốc.
- Nếu bắt đầu cảm thấy bị bệnh, hãy liên lạc với bác sĩ của mình và cho họ biết là quý vị đã tiếp xúc với người đã có xét nghiệm dương tính với COVID-19.
- Nếu quý vị có các triệu chứng và không thể đi xét nghiệm COVID-19 ngay thông qua chủ lao động hoặc nhà cung cấp dịch vụ chăm sóc sức khỏe thì quý vị có thể gọi cho Sức khỏe Cộng đồng Contra Costa theo số (844) 421-0804, 8:00 sáng - 3:30 chiều hàng ngày hoặc truy cập vào <https://www.coronavirus.cchealth.org/get-tested> để lên lịch hẹn xét nghiệm COVID-19.



Tiếp xúc gần/Thành viên gia đình

- Nếu được chẩn đoán bị mắc COVID-19 hoặc có các triệu chứng của COVID-19 nhưng không thể đi xét nghiệm thì quý vị sẽ phải cách ly tại nhà cho đến khi quý vị hết bị nhiễm bệnh. Vui lòng truy cập vào <https://www.coronavirus.cchealth.org/for-covid-19-patients> và xem các hướng dẫn tự cách ly đối với các trường hợp đã xác nhận bị mắc COVID-19.

Dành cho Người đã được tiêm vắc xin đầy đủ

Nếu quý vị đã được tiêm vắc xin và tiếp xúc gần với người bị nghi ngờ hoặc đã xác nhận bị nhiễm COVID-19 thì quý vị không cần phải cách ly nếu:

- Quý vị đã được tiêm vắc xin đầy đủ (đã từ 2 tuần trở lên sau khi tiêm liều thứ hai trong loại vắc xin 2 liều hoặc 2 tuần trở lên sau khi tiêm vắc xin loại một liều) **VÀ**
- Quý vị đã không xuất hiện bất kỳ triệu chứng nào kể từ khi đã tiếp xúc gần.

Nếu không cần cách ly, quý vị vẫn nên làm theo các khuyến nghị xét nghiệm và xét nghiệm khi tiếp xúc gần với người bị nghi ngờ hoặc đã xác nhận bị nhiễm COVID-19. Quý vị cũng nên đeo khẩu trang khi ở những nơi công cộng trong nhà và tuân theo mọi hướng dẫn của địa phương hoặc tiểu bang về việc đeo khẩu trang.

Dù cho tình trạng tiêm vắc xin thế nào thì quý vị cũng nên tiếp tục theo dõi các triệu chứng của COVID-19 trong 14 ngày sau khi tiếp xúc gần và nếu bắt đầu cảm thấy bị bệnh, quý vị nên cách ly ngay lập tức và làm theo hướng dẫn trong phần *Theo dõi Sức khỏe của Quý vị* ở trên. Nếu đến cơ sở chăm sóc sức khỏe (phòng khám, bệnh viện, v.v.) thì quý vị nên thông báo cho cơ sở đó biết là quý vị đã được tiêm vắc xin nhưng tiếp xúc gần với một trường hợp bị nhiễm COVID-19. Là người tiếp xúc gần, quý vị vẫn có thể được cơ quan y tế công cộng liên lạc để biết thêm thông tin và hướng dẫn.

Nếu không đáp ứng tất cả các tiêu chí trên, quý vị nên tiếp tục tuân theo hướng dẫn cách ly hiện tại (trên trang một của tài liệu này) sau khi tiếp xúc gần với trường hợp bị nhiễm COVID-19.

Nếu đã được tiêm vắc xin đầy đủ và làm việc với nhóm người dễ bị tổn thương hoặc trong cơ sở chăm sóc sức khỏe, quý vị có thể được hướng dẫn phải nghỉ việc trong thời gian cách ly.

Khi nào thì hết cách ly?

- Quá trình cách ly sẽ kết thúc nếu quý vị không có các triệu chứng:
 - Sau 10 ngày kể từ lần cuối cùng quý vị tiếp xúc với người đã biết là dương tính với COVID-19, có hoặc không có xét nghiệm. Quý vị phải tiếp tục tự theo dõi các triệu chứng COVID-19 đủ 14 ngày sau lần phơi nhiễm cuối cùng, như nêu trên



TIẾP XÚC GẦN/THÀNH VIÊN GIA ĐÌNH

trong phần *Theo dõi Sức khỏe của Quý vị*. Quý vị cũng cần tiếp tục thực hiện các biện pháp phòng ngừa như đeo khẩu trang/khăn che mặt và giãn cách xã hội với những người khác.

HOẶC

- Sau 7 ngày kể từ lần cuối cùng quý vị tiếp xúc với người đã biết là dương tính với COVID-19 nếu thực hiện xét nghiệm COVID-19 sau ngày thứ 5 kể từ lần cuối cùng quý vị tiếp xúc với người bị nhiễm COVID-19. Quý vị phải tiếp tục tự theo dõi các triệu chứng COVID-19 đủ 14 ngày sau lần phơi nhiễm cuối cùng, như nêu trên trong phần *Theo dõi Sức khỏe của Quý vị*. Quý vị cũng cần tiếp tục thực hiện các biện pháp phòng ngừa như đeo khẩu trang/khăn che mặt và giãn cách xã hội với những người khác.
- Nếu thành viên gia đình quý vị bị dương tính với COVID-19 thì quý vị sẽ cần phải cách ly 10 hoặc 7 ngày, như nêu trên, sau khi thành viên trong gia đình của quý vị không còn phải cách ly nữa.
- Cần xem xét các hạn chế về công việc sau khi tiếp xúc gần tại nơi làm việc của quý vị.
 - Nơi làm việc có thể yêu cầu quý vị nghỉ làm đủ 10 ngày, bất kể xét nghiệm âm tính.
 - Nếu làm việc với nhóm người dễ bị tổn thương, quý vị có thể được hướng dẫn phải nghỉ việc trong thời gian cách ly đủ 14 ngày.

Với Học sinh trong Cơ sở K-12

Nếu là học sinh đã tiếp xúc gần trong cơ sở giáo dục K-12 được giám sát thì học sinh đó có thể đủ điều kiện được chuyển đến trường học cách ly. Các khuyến nghị về cách ly này cần được thảo luận với nhân viên nhà trường.

Nếu quý vị có bất kỳ quan ngại hoặc thắc mắc nào, vui lòng gọi cho đường dây Bảo vệ Sức khỏe Cộng đồng khỏi COVID trong giờ làm việc (Thứ Hai-Thứ Sáu 8:00 sáng-5:00 chiều) theo số **925-313-6740** hoặc gửi email cho chúng tôi theo địa chỉ CoCohelp@cchealth.org. Quý vị cũng có thể tìm thêm thông tin trực tuyến tại cchealth.org/coronavirus.

