



MONKEYPOX - ĐẬU MÙA KHÍ

Hướng dẫn Cách ly dành cho Người nhiễm Đậu mùa khỉ

Hướng dẫn này dành cho những người được chẩn đoán mắc bệnh đậu mùa khỉ. Hướng dẫn cũng được áp dụng cho những ai đang có nghi ngờ mắc đậu mùa khỉ cho tới khi họ có kết quả xét nghiệm âm tính. Những người thuộc cơ sở chăm sóc sức khoẻ hay các nơi sinh sống/chăm sóc tập trung như các cơ sở giáo dục và nơi trú ẩn cho người vô gia cư cần tuân thủ một bản hướng dẫn hiện hành khác.

Tuân thủ hướng dẫn này là rất quan trọng để bảo vệ mọi người và giảm nguy cơ lây lan đậu mùa khỉ.

BỆNH ĐẬU MÙA KHỈ LÂY LAN NHƯ THẾ NÀO?

Đậu mùa khỉ có thể lây lan thông qua:

- Tiếp xúc trực tiếp da chạm da với vết loét hoặc vảy từ cơ thể người mắc đậu mùa khỉ.
- Tiếp xúc trực tiếp với dịch cơ thể hoặc chất tiết từ đường hô hấp của người mắc đậu mùa khỉ, thí dụ như dịch từ vết loét trên da hoặc nước bọt có tiếp xúc với vết loét trong miệng.
- Bị chọc/đâm rách bằng một vật thể nhọn (thí dụ mũi kim) mà trước đó đã chạm vào vết loét hoặc chất dịch cơ thể của người mắc đậu mùa khỉ.
- Tiếp xúc với các vật dụng (như khăn trải giường, khăn, quần áo) đã chạm vào vết loét hay dịch cơ thể của người bị bệnh đậu mùa khỉ và chưa được giặt sạch. (Lưu ý: CDC nêu ra nguy cơ mắc đậu mùa khỉ qua cách này rất thấp)

Người mắc bệnh đậu mùa khỉ có thể lây bệnh cho người khác trong khoảng thời gian từ khi các triệu chứng xuất hiện cho đến khi khi vết phát ban lành hẳn và một lớp da mới được hình thành. Quá trình này thường mất từ 2 đến 4 tuần.

Người mang thai mắc bệnh đậu mùa khỉ có thể lây truyền vi-rút sang thai nhi qua nhau thai. Vi-rút cũng có thể lây sang em bé thông qua tiếp xúc gần trực tiếp trong và sau khi sinh.

Để biết thêm thông tin, xem Các câu hỏi thường gặp về Đậu mùa khỉ có trên trang ph.lacounty.gov/monkeypox

KHI NÀO PHẢI CÁCH LY

Quý vị cần phải cách ly tại nhà khi:

- Có nghi ngờ rằng quý vị mắc đậu mùa khỉ, cho đến khi bác sỹ loại trừ khả năng đó.
- Quý vị mắc đậu mùa khỉ, cho đến khi quý vị đáp ứng những tiêu chí được nêu dưới đây để có thể tái tục một số hạn chế hay mọi hoạt động bình thường.

Hãy ở nhà, trừ khi quý vị cần phải rời nhà vì lý do khẩn cấp hoặc cần đến gặp bác sỹ.

Quý vị có thể tái tục một số hạn chế những hoạt động ở bên ngoài nhà khi đáp ứng **TẤT CẢ** những tiêu chí sau:

- Quý vị đã không bị sốt hoặc có triệu chứng về hô hấp trong vòng ít nhất 48 giờ mà không phải dùng thuốc hạ sốt; VÀ
- Quý vị không có những tổn thương mới xuất hiện trong vòng ít nhất 48 giờ qua; VÀ



MONKEYPOX - ĐẬU MÙA KHỈ

Hướng dẫn Cách ly dành cho Người nhiễm Đậu mùa khỉ

- Tất cả thương tổn mà không thể che phủ kín được đều đã lành lại hoàn toàn (nghĩa là vảy đã rơi ra và lớp da non đã hình thành tại vị trí thương tổn).

Một khi quý vị đáp ứng tất cả những tiêu chí này, quý vị có thể tái tục một số hạn chế những hoạt động bên ngoài nhà miễn là những hoạt động này không bao gồm những sự tiếp xúc thân thể gần với những người khác hoặc không đến những nơi có sự quan ngại (xem trong ô dưới đây) vì những mục đích không thiết yếu. Quý vị cần tuân thủ những biện pháp phòng ngừa được mô tả trong phần *Biện pháp Phòng ngừa khi ở bên ngoài nhà* dưới đây).

Quay trở lại nơi làm việc

Nếu quý vị đáp ứng tất cả những tiêu chí trên đây để có thể tái tục một số hạn chế những hoạt động ở bên ngoài nhà, quý vị có thể quay trở lại nơi làm việc, miễn là*:

- Công việc của quý vị không đòi hỏi sự chăm sóc hay tiếp xúc thân thể với những người khác, thí dụ làm trị liệu mát-xa, trị liệu thẩm mỹ hay là lao động tình dục.
- Quý vị không làm việc ở những môi trường có sự quan ngại (*xem ô dưới đây*); VÀ
- Quý vị không thể làm việc từ xa.

*Trước khi trở lại chỗ làm, hãy kiểm tra với chủ lao động xem liệu có những yêu cầu nào khác từ phía Cal/OSHA hay cơ quan cấp phép hay chứng nhận không.

Nếu quý vị không đạt được những tiêu chí để trở lại làm việc, **quý vị không được quay trở lại nơi làm việc** cho tới khi quý vị đạt được những tiêu chí để tái tục những hoạt động thường nhật (*xem dưới đây*).

Quay trở lại trường học

Trẻ từ 8 tuổi trở lên đáp ứng tất cả các tiêu chí để tái tục một số hạn chế những hoạt động bên ngoài nhà, có thể quay trở lại trường để học trực tiếp và những hoạt động khác (chương trình ngoại khoá trước/sau giờ học, v.v.), miễn là không tham gia vào bất kỳ hoạt động nào đòi hỏi có những sự tiếp xúc thân thể gần, thí dụ như các môn thể thao có tiếp xúc.

Trẻ dưới 8 tuổi không được trở lại học trực tiếp ở trường hay cơ sở chăm sóc trẻ cho tới khi đáp ứng các tiêu chí để tái tục những hoạt động bình thường (xem bên dưới).

Những môi trường có sự quan ngại

Những môi trường có sự quan ngại bao gồm:

- Nhà trú ẩn cho người vô gia cư, cho người nhập cư, cho các tình huống khẩn cấp và cơ sở cư trú cai nghiện.
- Các cơ sở chăm sóc sức khoẻ
- Cơ sở cải huấn thuộc tiểu bang và địa phương và các trung tâm giam giữ
- Cơ sở chăm sóc sức khoẻ dài hạn, nhà dưỡng lão và chăm sóc người cao niên, dịch vụ chăm sóc tại gia, bao gồm chăm sóc thân thể
- Cơ sở chăm sóc trẻ mầm non và mẫu giáo là những nơi cung cấp dịch vụ chăm sóc trẻ từ mới sinh tới tuổi trước khi tới trường, những nơi được cho là có sự tiếp xúc thân thể trong khi thay tã lót, đi vệ sinh, cho ăn, vệ sinh cá nhân và các tương tác bình thường khác.
- Các trường có từ lớp Mẫu giáo đến lớp 12 (K-12 schools) và các môi trường khác (các chương trình ngoại khoá) chăm sóc những trẻ ở tuổi đến trường dưới 8 tuổi và những trẻ lớn hơn mà yêu cầu có sự tiếp xúc thân thể gần trong khi chăm sóc, nếu như công việc đòi hỏi phải có sự tiếp xúc cơ thể trực tiếp với những trẻ như vậy.



MONKEYPOX - ĐẬU MÙA KHỈ

Hướng dẫn Cách ly dành cho Người nhiễm Đậu mùa khỉ

Quý vị có thể tái tục những hoạt động bình thường khi:

- Tất cả những thương tổn da đã lành lại (nghĩa là vảy đã rơi ra và lớp da non đã hình thành tại vị trí thương tổn) VÀ
- Không còn bất kỳ triệu chứng nào, bao gồm không sốt trong vòng ít nhất 48 giờ mà không phải dùng thuốc hạ sốt.

Lưu ý về quan hệ tình dục: Vẫn có sự rủi ro lây đậu mùa khỉ cho bạn tình ngay cả sau khi những thương tổn trên da đã lành vì vi-rút có thể vẫn còn trong tinh trùng và những chất, dịch tiết khác ở đường sinh dục. Nếu quý vị có quan hệ tình dục sau khi hết cách ly, cho tới khi chúng ta hiểu rõ ràng hơn, bao cao su được khuyến nghị sử dụng trong 12 tuần.

HƯỚNG DẪN

Biện pháp phòng ngừa tại nhà

Làm theo những hướng dẫn sau để bảo vệ mọi người trong nhà cho tới khi quý vị đáp ứng các tiêu chí để tái tục những hoạt động bình thường.

- Luôn che kín những vết thương tổn (xem *thương tổn da* dưới đây).
- Tránh tiếp xúc gần với mọi người và động vật mà quý vị sống cùng:
 - Ngủ ở phòng riêng biệt nếu có thể.
 - Sử dụng phòng tắm riêng biệt nếu có thể. Nếu không, hãy tự làm vệ sinh và khử trùng phòng tắm và tuân thủ những hướng dẫn tại trang [Hướng dẫn khử trùng nhà ở, nơi làm việc và các cơ sở công cộng khác](#) của CDC.
 - Giảm tối thiểu thời gian ở trong cùng phòng với những người khác. Nếu quý vị cần có thời gian ở trong cùng phòng với ai đó trong hộ gia đình, hãy mặc quần áo, mang găng tay và/hoặc dùng khăn che phủ toàn bộ tất cả những thương tổn và hạn chế những tiếp xúc cơ thể ở mức độ tối thiểu. Ngoài ra, nếu quý vị và người ở trong phòng với quý vị (nếu từ hai tuổi trở lên), khi có tiếp xúc gần (trong vòng 6 feet) nhiều hơn một sự động chạm nhanh gọn thì cần đeo khẩu trang vừa vặn hoặc mặt nạ phòng độc. Đặc biệt quan trọng là tránh tiếp xúc kéo dài với trẻ nhỏ và những người đang có bầu, cho con bú, bị ức chế miễn dịch, hoặc những người có tiền sử bệnh viêm da cơ địa hay là chàm thể tạng (eczema) vì họ có thể gặp rủi ro mắc bệnh nặng cao hơn.
- Tránh ôm ấp; âu yếm vuốt ve, mát-xa, hôn, ngủ chung giường, quan hệ tình dục qua đường miệng, hậu môn hay âm đạo; động chạm vào bộ phận sinh dục hoặc hậu môn của người khác, hoặc tiếp xúc da chạm da với người khác. Không dùng chung những vật dụng với người khác hoặc động vật, bao gồm khăn trải giường, khăn mặt/tắm, quần áo, dụng cụ ăn uống, ly chén, thiết bị điện tử và những vật dụng khác, trừ khi đã được làm vệ sinh và khử trùng (xem bên dưới).
- Giặt và khử trùng những quần áo, đồ dùng đã mặc hay sử dụng và làm vệ sinh và khử trùng những bề mặt đã tiếp xúc với vết thương tổn trên da. Nếu có thể được, nên tự làm sạch đồ của mình.
- Cố gắng tránh làm nhiễm bẩn bọc nệm đồ gỗ nội thất và những vật liệu xốp khó giặt khác bằng cách dùng tấm che bằng ni-lông, tấm bọc nệm giường, chăn hay tấm phủ có thể giặt được để phủ bên ngoài những bề mặt đó.
- Quý vị cần rửa tay thường xuyên trong suốt ngày, đặc biệt sau khi có tiếp xúc trực tiếp với những chỗ thương tổn. Những người cùng trong hộ gia đình cũng cần phải vệ sinh tay thường xuyên. Rửa tay với xà bông và nước trong vòng 20 giây hoặc vệ sinh tay bằng chất khử trùng có chứa ít nhất 60% cồn.





MONKEYPOX - ĐẬU MÙA KHỈ

Hướng dẫn Cách ly dành cho Người nhiễm Đậu mùa khỉ

Giảm nguy cơ làm lây lan thương tổn sang các bộ phận khác trên cơ thể

- Tránh dùng kính áp tròng để ngăn ngừa lây nhiễm trùng vào mắt.
- Tránh cạo râu/lông ở những vị trí trên cơ thể có tổn thương da/phát ban.

Vệ sinh, khử trùng và tiêu huỷ chất thải

- **Đồ cần giặt** (như khăn trải giường, khăn mặt/tắm, quần áo) có thể giặt bằng máy giặt gia dụng thông thường với nước ấm và bột giặt. Không rũ đồ dơ bẩn hay xử lý bằng những cách có thể làm phát tán những phần tử nhiễm bệnh.
 - Nếu những người khác phải giặt đồ dơ của quý vị, để giảm nguy cơ bị phơi nhiễm, họ phải đeo găng tay sử dụng một lần và khẩu trang vừa khít với khuôn mặt và che phủ những phần da có thể bị tiếp xúc với đồ chưa giặt.
- **Vệ sinh và khử trùng những đồ vật thường xuyên bị chạm vào.** Nếu những người khác phải làm việc đó, họ cần phải đeo, ít nhất là găng tay sử dụng một lần và khẩu trang phòng độc.
 - **Chén đĩa và dụng cụ ăn uống** cần phải được rửa bằng máy rửa chén hoặc bằng tay với nước ấm và xà bông rửa chén.
 - **Những bề mặt bị nhiễm bẩn** cần phải được vệ sinh và khử trùng. Có thể sử dụng nhiều hoá chất vệ sinh/khử trùng gia dụng tiêu chuẩn – xem danh mục chất khử trùng được EPA cho phép tại [trang nhà của EPA](#).
 - Đọc hướng dẫn của nhà sản xuất; hãy dùng đúng loại sản phẩm cho bề mặt quý vị cần làm sạch.
 - Làm sạch sơ bề mặt bằng xà bông và nước nếu hướng dẫn yêu cầu làm sạch sơ bộ trong trường hợp có vết dơ bẩn thấy rõ trên bề mặt. Vết bẩn có thể vô hiệu hoá chất khử trùng.
 - Tuân thủ thời gian tiếp xúc trong hướng dẫn; bề mặt cần được giữ ướt trong khoảng thời gian như được mô tả trong hướng dẫn để đảm bảo sản phẩm khử trùng phát huy tác dụng. Khử trùng lại bề mặt nếu cần thiết.
- **Rác/ Chất thải:** Giữ thùng rác có lớp lót trong phòng nơi quý vị đang cách ly để vứt bỏ găng tay, băng y tế, khăn giấy đã sử dụng và rác thông thường. Đóng kín miệng túi và xử lý như đối với rác thông thường. Đeo găng tay khi xử lý và vứt bỏ rác.

Xem [Hướng dẫn khử trùng nhà ở, nơi làm việc và các cơ sở công cộng khác](#) của CDC để biết thêm thông tin và lời khuyên về làm vệ sinh trong và sau khi nhiễm đậu mùa khỉ.

Tổn thương trên da

Che kín tối đa các vết tổn thương da chưa lành nếu quý vị sống cùng hoặc có tiếp xúc với những người khác.

- Che kín các tổn thương bằng quần áo hoặc bằng cách dùng băng keo y tế dán miếng gạc tại vị trí tổn thương hoặc dùng loại băng y tế bán thấm thấu (cho dòng không khí đi qua nhưng không cho dịch thấm qua) ví dụ như loại Tegaderm™ với miếng băng gạc hoặc các sản phẩm tương tự.
- Đeo găng tay che phủ những tổn thương trên bàn tay.
- Không để những vết tổn thương chạm vào người khác hoặc các đồ vật mà những người khác có thể sử dụng.



MONKEYPOX - ĐẬU MÙA KHỈ

Hướng dẫn Cách ly dành cho Người nhiễm Đậu mùa khỉ

- Tuân theo những lời khuyên của bác sĩ về cách thức chăm sóc vết tổn thương. Tìm chăm sóc y tế nếu có bất kỳ dấu hiệu nào bị nhiễm trùng thứ cấp do vi khuẩn, bao gồm sốt, làm mủ, nóng lên, đỏ và sưng ở vùng da xung quanh vị trí thương tổn.
- Tự thay băng gạc nếu có thể - đeo găng tay loại dùng một lần và rửa tay ngay sau khi rút bỏ găng tay. Nếu quý vị cần trợ giúp làm vệ sinh hoặc băng bó vết tổn thương, người giúp quý vị cần mang, tối thiểu là: găng tay dùng một lần, áo dài tay và đeo khẩu trang hoặc khẩu trang phòng độc vừa vặn với khuôn mặt. Tất cả trang phục, quần áo chạm phải vết thương tổn trong khi thay băng cần phải được giặt ngay lập tức. Xem phần tiêu hủy chất thải nhiễm bẩn ở trên (thí dụ băng gạc, găng tay).

Khẩu trang và Khẩu trang Phòng độc

Đeo khẩu trang phòng độc hoặc khẩu trang vừa khít với khuôn mặt trong toàn bộ thời gian khi quý vị có tiếp xúc với những người khác cho tới khi tất cả các vết tổn thương da đều đã lành lại và ít nhất đã qua 48 giờ sau khi mọi triệu chứng khác đã biến mất.

Vi-rút đậu mùa khỉ có thể lây lan thông qua chất tiết đường hô hấp. Để an toàn, quý vị được khuyến nghị đeo khẩu trang hoặc khẩu trang phòng độc vừa khít với khuôn mặt khi ở gần những người khác trong suốt thời gian quý vị có thể lây truyền bệnh. Ngoài ra, mọi người trong hộ gia đình cũng cần phải đeo khẩu trang hoặc khẩu trang phòng độc vừa vặn nếu họ sẽ có tiếp xúc gần với quý vị. Khẩu trang phòng độc như các loại N95, KN95 và KF94 cung cấp sự bảo vệ tốt nhất.

Thú cưng

Có khả năng thú cưng bị lây bệnh hoặc nhiễm vi-rút thông qua tiếp xúc gần với người nhiễm bệnh và cũng có thể truyền vi-rút cho người/vật khác. Tránh tiếp xúc gần với động vật hay thú cưng và tuân theo hướng dẫn của CDC trên trang [Thú cưng trong Nhà](#) nếu quý vị có thú cưng. Tiếp xúc gần bao gồm vuốt ve, âu yếm, ôm, hôn, liếm, ngửi chung và chia sẻ đồ ăn.

Nếu quý vị cần dẫn thú cưng ra ngoài, hãy đảm bảo che kín những vết thương tổn da/phát ban trên cơ thể bằng quần áo, 5ang tay và/hoặc 5ang gạc và đeo khẩu trang vừa khít với khuôn mặt trong khi quý vị ở bên ngoài nhà.

Biện pháp phòng ngừa khi ở bên ngoài nhà

Nếu quý vị đang phải cách ly tại nhà nhưng cần rời nhà vì lý do khẩn cấp hoặc cần gặp bác sĩ:

- Tự lái xe nếu có thể. Nếu giao thông công cộng hay dịch vụ đi chung xe là lựa chọn duy nhất của quý vị, hãy cố gắng tránh giờ cao điểm. Giữ khoảng cách xa nhất có thể với những người khác và mở cửa sổ.
- Che kín tất cả những thương tổn chưa lành bằng quần áo hay băng gạc (xem phần *Thương tổn Da* ở trên)
- Luôn luôn đeo khẩu trang hay khẩu trang phòng độc vừa khít khuôn mặt khi tiếp xúc với những người khác (xem phần *Khẩu trang và Khẩu trang Phòng độc* ở trên).
- Rửa tay thường xuyên bằng xà bông và nước hoặc chất vệ sinh tay với dung môi cồn và tránh tiếp xúc trực tiếp với những vết thương tổn.

Nếu quý vị đáp ứng tất cả các *tiêu chí* để tái tục một số giới hạn các hoạt động bên ngoài nhà:

- Làm theo những biện pháp phòng ngừa liệt kê trên đây
- Không tham gia những hoạt động đòi hỏi có tiếp xúc gần (thí dụ mát-xa, chăm sóc da, v.v) hoặc đến những nơi có sự quan ngại (xem ô ở trên) vì mục đích không thiết yếu
- Không dùng chung khăn mặt/tắm hoặc chia sẻ các vật dụng cá nhân với người khác



MONKEYPOX - ĐẬU MÙA KHỈ

Hướng dẫn Cách ly dành cho Người nhiễm Đậu mùa khỉ

- Tránh những nơi có đông người như các quán bar, câu lạc bộ, liên hoan, phòng tắm khô và phòng tắm hơi
- Tránh tiếp xúc trực tiếp da chạm da hay tiếp xúc thân thể gần gũi với những người khác, bao gồm hôn, ôm ấp và quan hệ tình dục.

Hãy cho những người tiếp xúc gần với quý vị biết là họ có thể đã bị phơi nhiễm

Liên lạc với những bạn tình của quý vị và bất kỳ ai quý vị đã có tiếp xúc rất gần, tiếp xúc thân thể gần gũi và/hoặc tiếp xúc kéo dài kể từ khi quý vị khởi phát các triệu chứng, càng sớm càng tốt để họ có thể cân nhắc đi [chích ngừa](#) (nếu họ vẫn còn chưa chích ngừa đậu mùa khỉ). Chích ngừa sau khi bị phơi nhiễm có thể giúp ngăn ngừa đậu mùa khỉ hoặc làm cho bệnh bớt nghiêm trọng. Họ cũng cần phải lưu ý trông chừng bất cứ triệu chứng nào của đậu mùa khỉ.

Trả lời các cuộc gọi từ Y tế Công cộng

Vui lòng trả lời các cuộc gọi từ Cơ quan Y tế Công cộng. Họ sẽ liên lạc với quý vị để hỏi về các hoạt động của quý vị trước và sau khi quý vị khởi phát các triệu chứng. Điều này là để tìm hiểu xem quý vị có thể đã bị phơi nhiễm với bệnh đậu mùa khỉ như thế nào và giúp xác định những người có thể đã bị phơi nhiễm. Họ cũng sẽ hỏi quý vị xem quý vị đã có điều trị như thế nào và có phải nhập viện không.

THÔNG TIN BỔ SUNG

Nếu quý vị có câu hỏi, hãy truy cập trang ph.lacounty.gov/monkeypox hoặc trang mạng về bệnh đậu mùa khỉ của CDC [Khi quý vị bị bệnh](#) để biết thêm thông tin.

Nếu quý vị không có bác sĩ hoặc có câu hỏi về cách ly, hãy gọi cho Tổng đài Y tế Công cộng ở số 1-833-540-0473 từ 8:00 am đến 8:30 pm hàng ngày.