

# Hướng Dẫn Thực Hiện Kiểm Dịch Ở Nhà dành cho Người Có Tiếp Xúc Gần với COVID-19

Để tìm đọc tài liệu này với ngôn ngữ khác hoặc dưới dạng web (hệ thống điện toán toàn cầu), ghé thăm [ph.lacounty.gov/covidquarantine](https://ph.lacounty.gov/covidquarantine)

Hướng dẫn này dành cho những người đã có tiếp xúc gần với người mà họ được chẩn đoán hoặc bị nghi ngờ là nhiễm vi-rút Corona 2019 (COVID-19).

*Nếu quý vị là một nhân viên chăm sóc y tế hoặc thuộc sở cấp cứu, xin vui lòng tham khảo hướng dẫn của chủ lao động của quý vị.*

Để tìm đọc yêu cầu pháp lý quy định rằng tất cả những người có tiếp xúc gần với một người được chẩn đoán hoặc có khả năng nhiễm COVID-19 phải tự thực hiện kiểm dịch, hãy đọc [Lệnh Thực Hiện Kiểm Dịch Khẩn Cấp của Cơ Quan Y Tế Công Cộng](#)

## Tại sao việc kiểm dịch lại quan trọng

**Kiểm dịch** được áp dụng để giữ một người nào đó có thể đã bị phơi nhiễm với COVID-19 để giúp họ tránh khỏi những người khác. Kiểm dịch giúp ngăn ngừa sự lây lan của bệnh tật có thể đã xảy ra cho một ai đó trước khi họ biết rằng mình bị ốm hoặc đã bị nhiễm vi-rút này mà không cảm nhận được các triệu chứng.

Quý vị đã có tiếp xúc gần với một ai đó bị nhiễm hoặc bị nghi ngờ là đã nhiễm COVID-19, nên điều quan trọng là quý vị phải ở nhà, tự tách mình khỏi những người khác, và tự theo dõi tình hình sức khỏe của mình. Xin hãy đọc cẩn thận những hướng dẫn này.

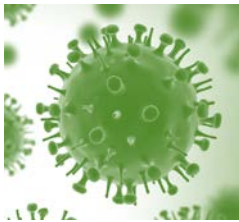
## Khái Niệm về Một Người Có Tiếp Xúc Gần

Một "người có tiếp xúc gần" là bất cứ những ai được liệt kê theo như dưới đây, mà họ đã bị phơi nhiễm với một "người đang trong lúc bị nhiễm bệnh":

- Một cá nhân ở trong phạm vi 6 feet với người bị nhiễm bệnh trong thời gian quá 15 phút
- Một cá nhân ở trong tình trạng không được bảo vệ mà lại có tiếp xúc với chất dịch và/hoặc dịch tiết ra từ cơ thể của người bị nhiễm bệnh, ví dụ, như bị ho hoặc hắt hơi lên, dùng chung dụng cụ hoặc nước bọt, hoặc phục vụ chăm sóc khi không đeo các thiết bị bảo hộ phù hợp đúng cách.

\*Một người bị nhiễm bệnh nghĩa là một ai đó đã bị nhiễm COVID-19, hoặc bị nghi ngờ là nhiễm COVID-19, và được xem là đang có lây bệnh cho người khác tính từ 48 giờ trước khi các triệu chứng của họ xuất hiện lần đầu, cho đến khi nào mà họ không còn bị yêu cầu phải được cách ly (được ghi rõ trong [Hướng Dẫn Cách Ly Ở Nhà cho Người Nhiễm COVID-19, thông tin có tại \[ph.lacounty.gov/covidisolation\]\(https://ph.lacounty.gov/covidisolation\)](#)). Một người có kết quả xét nghiệm COVID-19 là dương tính nhưng không thấy có triệu chứng gì được xem là họ đang lây bệnh cho người khác từ 48 giờ trước khi họ được xét nghiệm cho đến 10 ngày sau ngày được xét nghiệm.

## Thời gian thực hiện kiểm dịch



# Hướng Dẫn Thực Hiện Kiểm Dịch Ở Nhà dành cho Người Có Tiếp Xúc Gần với COVID-19

- Quý vị cần phải giữ mình để kiểm dịch trong thời gian là 14 ngày kể từ thời điểm cuối cùng quý vị có tiếp xúc gần với ai đó đang có khả năng lây bệnh cho người khác. Người bị nhiễm bệnh nên thực hiện theo [Hướng Dẫn Cách Ly Ở Nhà dành cho Người Nhiễm COVID-19](#).
- Nếu quý vị tiếp tục cùng sống hoặc đang chăm sóc cho người bị nhiễm bệnh, thì thời gian mà quý vị phải giữ mình để kiểm dịch tùy thuộc vào hình thức tiếp xúc của quý vị với người đó – hãy tìm đọc để biết xem có tình huống nào giống với tình huống của mình ở trong mục "Làm cách nào để tôi tính toán được ngày kết thúc thời gian kiểm dịch của tôi" được ghi ở phần cuối của bản hướng dẫn này để .
- Nếu quý vị không biết rõ thời điểm quý vị đã phơi nhiễm với người bị nhiễm bệnh, và quý vị nhận được một **Lệnh Thực Hiện Kiểm Dịch Khẩn Cấp** của Cơ Quan Y Tế Công Cộng, thì ngày cuối cùng của giai đoạn mà quý vị phải bị kiểm dịch là 14 ngày kể từ ngày lệnh được ban hành.

## Xét nghiệm COVID-19

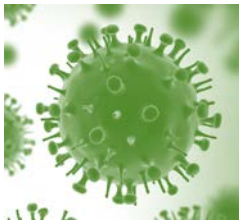
Là một người có tiếp xúc gần với một ai đó bị nhiễm COVID-19, được khuyến cáo là quý vị xin được xét nghiệm.

- Để được xét nghiệm, hãy gọi điện cho bác sĩ của quý vị, ghé thăm [covid19.lacounty.gov/testing](https://covid19.lacounty.gov/testing), hoặc gọi đến số 2-1-1.
  - Thực hiện các biện pháp phòng ngừa khi quý vị đi đến địa điểm thực hiện xét nghiệm, để quý vị không vô tình nhiễm bệnh cho những người khác. Tìm đọc [Nếu quý vị phải đi ra ngoài để được nhân chăm sóc y tế hoặc để được xét nghiệm COVID-19](#) ở dưới đây.
- Nếu kết quả xét nghiệm của quý vị là dương tính:
  - Điều đó có nghĩa là quý vị bị nhiễm COVID-19
  - Quý vị cần thực hiện theo [Hướng Dẫn Cách Ly Ở Nhà dành cho Người Nhiễm COVID-19](#)
  - Quý vị cần báo cho tất cả những người có tiếp xúc gần với mình là phải thi hành kiểm dịch và cung cấp cho họ những hướng dẫn này.
- Nếu kết quả xét nghiệm của quý vị là âm tính:
  - Quý vị vẫn có thể đã bị nhiễm, nhưng điều này vẫn còn quá sớm để được công bố dựa theo kết quả xét nghiệm.
  - Quý vị cần tiếp tục thi hành kiểm dịch cho đến 14 ngày sau lần quý vị có tiếp xúc cuối cùng với người bị nhiễm bệnh.
  - Giám sát các triệu chứng của quý vị và thực hiện theo hướng dẫn ở dưới đây.

## Các hạn chế trong khi thực hiện kiểm dịch

Để ngăn ngừa việc quý vị vô tình lây bệnh COVID-19 cho những người không bị nhiễm, quý vị phải hạn chế các hoạt động và hạn chế tất cả hoạt động đi lại có thể khiến quý vị tiếp xúc với những người khác trong thời gian thực hiện kiểm dịch.

- Ở nguyên trong nhà. Không đi làm, đến trường, hoặc đến những khu vực công cộng. Quý vị chỉ được rời khỏi nơi mà quý vị đang thực hiện kiểm dịch hay là đi vào một địa điểm công cộng hoặc của tư nhân khác để được nhân các dịch vụ chăm sóc y tế cần thiết.
- Không để cho khách đến thăm.
- Tách riêng bản thân với những người khác trong nhà của quý vị (trừ khi họ cũng đang thực hiện kiểm dịch).
  - Ở phòng riêng và giữ khoảng cách với những người khác trong nhà của quý vị. Điều rất quan trọng là không nên đến gần những người có nguy cơ cao là dẫn đến bệnh nặng. Những người



# Hướng Dẫn Thực Hiện Kiểm Dịch Ở Nhà dành cho Người Có Tiếp Xúc Gần với COVID-19

này bao gồm người từ 65 tuổi trở lên, hoặc người có một vấn đề về sức khỏe như mắc một bệnh mãn tính hoặc có hệ miễn dịch yếu.

- Sử dụng nhà vệ sinh riêng, nếu có.
- Giữ khoảng cách tối thiểu là 6 feet với những người khác. Nếu không thể làm vậy, hãy đeo khăn che mặt bằng vải (tìm đọc mục [Khăn che mặt bằng vải](#) ở dưới đây).
- Không chăm sóc vật nuôi hoặc các động vật khác.  
Không chuẩn bị hoặc phục vụ đồ ăn cho người khác.

## Nhận trợ giúp về thực phẩm và các nhu yếu phẩm khác

- Nếu quý vị không có ai để có thể trợ giúp mình, quý vị có thể sắp xếp để mà thực phẩm và các thứ nhu yếu phẩm được giao đặt tại cửa nhà mình. Nếu quý vị cần trợ giúp để tìm được thực phẩm hoặc các thứ nhu yếu phẩm, hãy gọi 2-1-1, hoặc ghé thăm [211a.org](http://211a.org), hoặc trang web về nguồn thông tin trên hệ thống điện toán của Cơ Quan Y Tế Công Cộng [ph.lacounty.gov/media/Coronavirus/resources.htm](http://ph.lacounty.gov/media/Coronavirus/resources.htm).

## Quay trở lại làm việc hoặc vào trường học

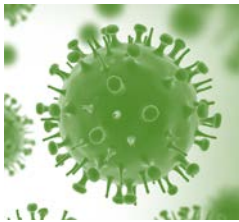
- Khi thời gian thực hiện kiểm dịch của quý vị kết thúc (tìm đọc [Cách Tính Toán Khi Nào Thời Gian Thực Hiện Kiểm Dịch của Quý Vị Kết Thúc](#)), quý vị có thể phục hồi các hoạt động thường ngày của mình, bao gồm quay trở lại làm việc và/hoặc đến trường. Quý vị không cần thư của cơ quan Y Tế Công Cộng hoặc kết quả xét nghiệm là âm tính để được quay trở lại làm việc hoặc trường học.
- Nếu quý vị xuất hiện các triệu chứng, quý vị cần thi hành theo [Hướng Dẫn Cách Ly Ở Nhà](#) để được quay trở lại làm việc hoặc vào trường học.

## Giám sát tình hình sức khỏe của quý vị và để biết điều gì cần làm nếu quý vị xuất hiện triệu chứng

- Điều quan trọng là cần giám sát tình hình sức khỏe của quý vị để nhận biết [các biểu hiện hoặc triệu chứng nhiễm COVID-19](#), có thể bao gồm: sốt hoặc ớn lạnh, ho, hụt hơi hoặc khó thở, mệt mỏi, đau cơ bắp hoặc đau người, đau đầu, đau họng, buồn nôn hoặc nôn mửa, tiêu chảy, nghẹt hoặc chảy nước mũi, hoặc mất đi vị giác hoặc khứu giác. Danh sách các triệu chứng này không liệt kê hết tất cả.
- Nếu quý vị phát hiện ra mình có triệu chứng theo như sau đây hoặc bất cứ các triệu chứng khác mà khiến quý vị lo lắng, hãy tham vấn với cơ sở chăm sóc y tế của quý vị. Báo với họ rằng quý vị có tiếp xúc với người bị nhiễm COVID-19. Nếu quý vị có các triệu chứng nghiêm trọng như khó thở, cảm thấy đau hoặc tức ngực, môi hoặc mặt tái xanh, hoặc mới xuất hiện hiện tượng rối loạn hoặc khó thức dậy, hãy gọi đến số 911 hoặc đi đến một phòng cấp cứu. Nếu quý vị không có cơ sở chăm sóc y tế, hãy gọi 2-1-1.
- Ghi chép lại thông tin về thời điểm mà các triệu chứng của quý vị khởi phát và thi hành theo hướng dẫn [Hướng Dẫn Cách Ly Ở Nhà cho Người Nhiễm COVID-19](#).

## Nếu quý vị phải đi ra ngoài để được nhận chăm sóc y tế hoặc để được xét nghiệm COVID-19:

- Hãy đeo khẩu trang y tế. Nếu quý vị không có khẩu trang y tế, hãy đeo một khăn che mặt bằng vải (tìm đọc mục [Khăn Che Mặt Bằng Vải](#) ở dưới đây).



# Hướng Dẫn Thực Hiện Kiểm Dịch Ở Nhà dành cho Người Có Tiếp Xúc Gần với COVID-19

- Nếu có thể, hãy sử dụng phương tiện cá nhân. Nếu quý vị không thể tự lái xe, hãy cố gắng duy trì khoảng cách xa nhất giữa quý vị và người lái xe khi thuận tiện, đeo khăn che mặt bằng vải, khi có cơ hội, và hạ cửa sổ xuống. Quý vị không nên sử dụng phương tiện giao thông công cộng.

## Đối phó với sự Căng thẳng về Tâm thần

COVID-19 và cách ly để kiểm dịch có thể khiến nhiều người bị căng thẳng về tâm thần, hãy ghé thăm [publichealth.lacounty.gov/media/Coronavirus](http://publichealth.lacounty.gov/media/Coronavirus) để tìm hiểu cách chăm sóc sức khỏe tâm thần của quý vị và hỗ trợ cho những người thân của quý vị. Nếu quý vị cần trò chuyện với ai đó về sức khỏe tâm thần của quý vị, hãy liên lạc với bác sĩ của quý vị hoặc Đường Dây Trợ Giúp 24/7 Trung Tâm Tiếp Cận Sở Sức Khỏe Tâm Thần Quận Los Angeles theo số (800) 854-7771, đường dây hoạt động 24/7.

## Khăn che mặt bằng vải

Trẻ sơ sinh và trẻ dưới 2 tuổi không nên đeo khăn che mặt bằng vải. Trẻ từ 2 đến 8 tuổi nên sử dụng khăn che mặt nhưng phải dưới sự giám sát của người lớn để đảm bảo rằng trẻ có thể thở một cách an toàn và tránh bị nghẹn hoặc ngạt thở. Không nên đeo khẩu trang hoặc khăn che mặt bằng vải cho những người bị khó thở hoặc không thể tự tháo khăn khi không được trợ giúp. Hãy đọc [Hướng Dẫn với Khăn Che Mặt Bằng Vải](#) để có thêm thông tin.

## Cách tính toán khi nào thời gian thực hiện kiểm dịch của quý vị kết thúc

Quý vị sẽ cần duy trì thi hành kiểm dịch trong vòng 14 ngày kể từ ngày cuối cùng quý vị có tiếp xúc gần với người bị nhiễm bệnh. Hãy tìm đọc "[Thời gian thực hiện kiểm dịch](#)" trên trang 1 để biết được khái niệm về người có tiếp xúc gần, cùng các ví dụ dưới đây để tìm hiểu cách tính toán ngày cuối cùng của thời gian kiểm dịch của quý vị.

### I. QUÝ VỊ KHÔNG CÓ THÊM TIẾP XÚC NÀO KHÁC VỚI NGƯỜI BỊ NHIỄM BỆNH

- A. Ngày cuối cùng quý vị phải thực hiện kiểm dịch là 14 ngày kể từ ngày cuối cùng quý vị có tiếp xúc gần với họ.

Ví dụ:

Ngày cuối cùng quý vị có tiếp xúc gần với người bị nhiễm bệnh:  
1 tháng Một



14 Ngày

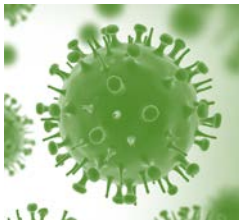


Ngày cuối cùng mà quý vị ngưng thực hiện kiểm dịch:  
15 tháng Một

### II. QUÝ VỊ TIẾP TỤC CÓ TIẾP XÚC VỚI NGƯỜI BỊ NHIỄM BỆNH

Ví dụ, quý vị đang chung sống và/hoặc chăm sóc cho người bị nhiễm COVID-19

- A. Nếu quý vị có thể tránh việc tiếp xúc gần (tìm đọc [khái niệm](#) có trên trang 1), ngày cuối cùng quý vị phải thực hiện kiểm dịch là 14 ngày kể từ ngày (những) người nhiễm bệnh trong hộ gia đình của quý vị bắt đầu phải thực hiện theo [Hướng Dẫn Cách Ly Ở Nhà dành cho Người Nhiễm COVID-19](#).



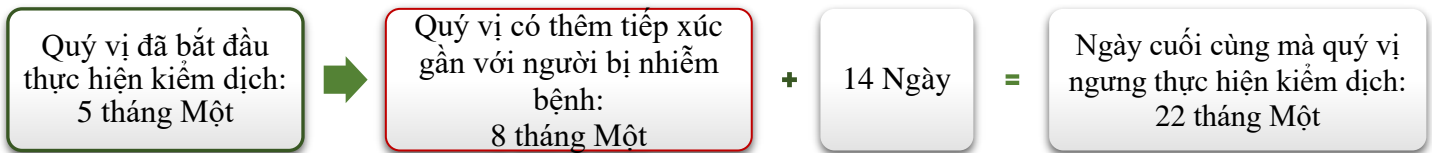
# Hướng Dẫn Thực Hiện Kiểm Dịch Ở Nhà dành cho Người Có Tiếp Xúc Gần với COVID-19

Ví dụ:



Nếu quý vị có tiếp xúc gần (tìm đọc [khái niệm](#) trên trang 1) với người đó vào bất kỳ thời điểm nào, thời gian thực hiện kiểm dịch kéo dài 14 ngày sẽ phải bắt đầu từ ngày cuối cùng quý vị có tiếp xúc gần.

Ví dụ:



**B.** Nếu quý vị không thể tránh việc tiếp xúc gần (tìm đọc [khái niệm](#) có trên trang 1), ngày cuối cùng quý vị phải thực hiện kiểm dịch là 14 ngày kể từ ngày người bị nhiễm bệnh được báo rằng họ được "phép" ngưng việc cách ly của mình.

Ví dụ:



### III. QUÝ VỊ NHẬN ĐƯỢC LỆNH THI HÀNH KIỂM DỊCH NHƯNG LẠI KHÔNG BIẾT RÕ KHI NÀO QUÝ VỊ ĐÃ BỊ PHỜI NHIỆM

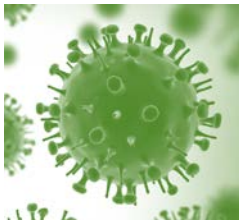
**A.** Ngày cuối cùng mà quý vị ngưng kiểm dịch là 14 ngày kể từ ngày sắc Lệnh được ban hành.

Ví dụ:



### Thông tin khác

- Để có thêm thông tin về COVID-19, hãy ghé thăm website của cơ quan Y Tế Công Cộng [ph.lacounty.gov/media/Coronavirus](http://ph.lacounty.gov/media/Coronavirus) hoặc gọi đến số 2-1-1 (đường dây hoạt động 24/7).



## Hướng Dẫn Thực Hiện Kiểm Dịch Ở Nhà dành cho Người Có Tiếp Xúc Gần với COVID-19

- Hãy gọi điện thoại cho cơ sở y tế chăm sóc sức khỏe của quý vị nếu có bất cứ thắc mắc liên quan đến sức khỏe của quý vị. Nếu quý vị cần trợ giúp để tìm được một cơ sở y tế chăm sóc sức khỏe, hãy gọi đến số 2-1-1.

