

Hướng Dẫn Cách Ly Tại Nhà cho Người Mắc COVID-19

Để xem tài liệu này bằng các ngôn ngữ khác nhau hoặc theo định dạng trang web, vui lòng truy cập địa chỉ ph.lacounty.gov/covidisolation

TÓM LƯỢC

Tại Quận Los Angeles, nếu quý vị mắc hoặc có thể mắc COVID-19*, quý vị cần phải:

- 1 **Tự cách ly**, và
- 2 **Thông báo cho [người tiếp xúc gần](#) của quý vị rằng họ cần kiểm dịch** nếu quý vị có xét nghiệm chẩn đoán nhiễm vi-rút dương tính, và
- 3 **Tuân theo [Lệnh Cách Ly của Viện Chức Y Tế](#) cùng với các bước dưới đây**

*Quý vị được coi là nhiễm COVID-19 nếu quý vị có xét nghiệm chẩn đoán nhiễm vi-rút dương tính (mẫu tăm bông hoặc nước bọt) với COVID-19 và/hoặc một nhà cung cấp dịch vụ chăm sóc sức khỏe cho rằng quý vị bị nhiễm COVID-19.

Xin lưu ý: Nếu gần đây quý vị đã bị mắc COVID-19 (trong vòng 90 ngày qua) và quý vị hiện có một xét nghiệm chẩn đoán dương tính mới với COVID-19 nhưng quý vị không có các triệu chứng, hãy tham vấn với bác sĩ của quý vị để xem quý vị có mắc lại COVID-19 hay không.

Vui lòng giúp làm chậm sự lây lan của COVID-19 bằng cách trả lời cuộc gọi từ "Sở Y tế Công cộng LA" hoặc từ số **1-833-641-0305** nếu quý vị nhận được một cuộc gọi (xem [Truy vết Tiếp xúc](#)). Nếu quý vị có kết quả xét nghiệm dương tính nhưng vẫn chưa nhận được cuộc gọi, xin vui lòng gọi đến số 1-833-540-0473 từ 8:00 sáng đến 8:30 tối, 7 ngày trong tuần.



CÁCH LY: Ở Nhà

Quý vị phải ở nhà và tự cách ly với người khác cho đến khi quý vị kết thúc giai đoạn cách ly tại nhà.

- [Tránh xa](#) các thành viên trong gia đình.
- Không đi làm, đến trường, hoặc đến nơi công cộng.
- Nếu quý vị phải rời nhà để được chăm sóc y tế thiết yếu, hãy tự lái xe, nếu có thể. Nếu quý vị không thể tự lái xe, hãy giữ khoảng cách càng xa càng tốt giữa quý vị với người lái xe và những người khác (ví dụ: ngồi trên ghế sau), hạ cửa sổ xe xuống và đeo khẩu trang, nếu có thể. Nếu quý vị không có khẩu trang, hãy đeo khăn che mặt bằng vải (xem [bên dưới](#)).
- Nếu ai đó bên ngoài hộ gia đình của quý vị đi mua sắm giúp quý vị, hãy đề nghị họ để thực phẩm và các nhu yếu phẩm khác ở cửa nhà quý vị, nếu có thể. Hãy lấy đồ dùng sau khi người đó rời đi. Nếu quý vị cần trợ giúp tìm kiếm dịch vụ giao hàng, dịch vụ xã hội, các đồ dùng thiết yếu như thực phẩm và thuốc men miễn phí, hãy gọi 2-1-1 hoặc truy cập trang web tài nguyên của Sở Y Tế Công Cộng tại địa chỉ ph.lacounty.gov/media/Coronavirus/resources.htm.

Làm việc và học tập

- Nếu quý vị làm việc hoặc học tập trong một môi trường mà quý vị có thể đã nhiễm COVID-19 hoặc đã truyền nó cho người khác, xin vui lòng thông báo cho nơi làm việc hoặc trường học của quý vị để họ có thể tư vấn cho những người khác để xét nghiệm và/hoặc cách ly nếu cần.

- Thông tin về Bảo hiểm Khuyết tật, Thất nghiệp & Nghỉ phép Gia đình Có lương cho những người không thể làm việc vì họ hoặc một thành viên trong gia đình cần phải cách ly hoặc kiểm dịch có sẵn trên trang mạng của [Sở Phát triển Việc làm Bang California](#).
- Để biết thêm thông tin về các vấn đề công việc liên quan đến COVID-19, bao gồm phúc lợi của nhân viên, bảo vệ cho người lao động và các nguồn lực, vui lòng xem [Câu hỏi Thường gặp về Quyền của Người lao động](#).
- Quý vị không cần có kết quả xét nghiệm âm tính hoặc thư từ Sở Y tế Công cộng để quay lại làm việc hoặc học tập.

Khi Nào Giai Đoạn Cách Ly Tại Nhà Của Tôi Kết Thúc?

Nếu quý vị đã có các triệu chứng và đã xét nghiệm dương tính với COVID-19 hoặc nếu một nhà cung cấp dịch vụ chăm sóc sức khỏe cho rằng* quý vị bị nhiễm COVID-19, quý vị phải ở nhà cho đến khi:

- Tối thiểu 10 ngày** đã trôi qua kể từ khi quý vị bắt đầu khởi phát triệu chứng đầu tiên **và**
- Quý vị đã dứt sốt trong thời gian tối thiểu 24 giờ (mà không cần sử dụng thuốc hạ sốt) **và**
- Các triệu chứng của quý vị đã cải thiện

Nếu quý vị đã có kết quả xét nghiệm dương tính với COVID-19 nhưng chưa từng có triệu chứng:

- Quý vị phải ở nhà trong thời gian 10 ngày sau khi tiến hành xét nghiệm, **nhưng**
- Nếu quý vị phát triển các triệu chứng, quý vị cần làm theo các hướng dẫn bên trên

*Nếu ban đầu một nhà cung cấp dịch vụ chăm sóc sức khỏe cho rằng các triệu chứng của quý vị là do COVID-19 nhưng họ đã đánh giá lại chẩn đoán của quý vị và kết luận rằng quý vị không bị nhiễm vi-rút, quý vị có thể ngừng cách ly một khi 24 giờ đã trôi qua kể từ khi quý vị hết sốt mà không cần sử dụng thuốc hạ sốt. Tuy nhiên, nếu quý vị đang chịu lệnh cách ly (vì quý vị là người tiếp xúc gần với một người mắc COVID-19), quý vị phải cách ly trong 14 ngày kể từ lần tiếp xúc cuối của quý vị với người đó.

**Nếu quý vị có [tình trạng](#) làm suy giảm trầm trọng hệ miễn dịch cơ thể, thì quý vị có thể cần ở nhà nhiều hơn 10 ngày. Hãy trao đổi với nhà cung cấp y tế của quý vị để biết thêm thông tin.

Điều cần làm khi giai đoạn cách ly kết thúc

- Khi [quý vị kết thúc giai đoạn cách ly tại nhà](#) (vui lòng xem ô bên trên), quý vị có thể quay lại với các hoạt động bình thường của mình, bao gồm quay lại làm việc và/hoặc học tập.
- Tiếp tục thực hành giãn cách vật lý (giữ khoảng cách 6 feet với người khác) và đeo khăn che mặt khi quý vị ở trong các môi trường công cộng nơi có mặt những người khác.



KIỂM DỊCH: Thông báo cho những người tiếp xúc gần với quý vị rằng họ cần kiểm dịch

Thông báo cho những người tiếp xúc gần với quý vị rằng họ cần kiểm dịch.

Nếu quý vị có kết quả xét nghiệm chẩn đoán dương tính (nhiễm vi-rút) với COVID-19, quý vị phải thông báo cho những người tiếp xúc gần với quý vị rằng họ có thể bị lây nhiễm và cần kiểm dịch trong thời gian 14 ngày sau lần tiếp xúc cuối của họ với quý vị. Hãy cung cấp cho họ [hướng dẫn kiểm dịch tại nhà](#). Hướng dẫn này có sẵn ở nhiều ngôn ngữ tại địa chỉ ph.lacounty.gov/covidquarantine. Người tiếp xúc gần với quý vị phải kiểm dịch kể cả khi họ cảm thấy khỏe.

Định Nghĩa Người Tiếp Xúc Gần

Một “người tiếp xúc gần” là bất cứ ai trong số những người sau đây đã phơi nhiễm với quý vị trong khi quý vị có thể truyền nhiễm bệnh*:

- Bất cứ ai ở trong khoảng cách 6 feet với quý vị trong vòng 15 phút hoặc hơn trong khoảng thời gian hơn 24 giờ
- Bất cứ ai có tiếp xúc mà không được bảo vệ với dịch lỏng và/hoặc chất tiết cơ thể của quý vị. Ví dụ: quý vị ho hoặc hắt hơi vào họ, quý vị dùng chung dụng cụ, tách hoặc nước bọt với họ, hoặc họ đã chăm sóc cho quý vị mà không đeo thiết bị bảo hộ thích hợp.

*Quý vị được cho là có thể truyền nhiễm bệnh (quý vị có thể lây lan COVID-19 cho người khác) 2 ngày trước khi quý vị khởi phát triệu chứng đầu tiên cho đến khi giai đoạn cách ly tại nhà của quý vị kết thúc. Nếu quý vị đã xét nghiệm dương tính với COVID-19 nhưng chưa từng có triệu chứng, quý vị được cho là có thể truyền nhiễm bệnh 2 ngày trước khi quý vị thực hiện xét nghiệm cho đến 10 ngày sau khi quý vị xét nghiệm.



CHĂM SÓC SỨC KHỎE CỦA QUÝ VỊ

Để biết thông tin về chăm sóc sức khỏe cho trẻ em có các triệu chứng của COVID-19, vui lòng xem [Hướng dẫn Chăm Sóc cho Trẻ có Triệu Chứng COVID-19](#).

Chăm Sóc Tại Nhà

Hầu hết mọi người bị COVID-19 bị bệnh nhẹ và có thể hồi phục tại nhà. Dưới đây là các bước mà quý vị có thể thực hiện để giúp quý vị mau khỏe:

- Nghỉ ngơi và uống nhiều nước
- Sử dụng thuốc không cần kê đơn như acetaminophen (Tylenol®) để hạ sốt và giảm đau. Lưu ý không nên cho trẻ dưới 2 tuổi bất cứ loại thuốc cảm không cần kê đơn nào khi chưa trao đổi trước với bác sĩ.

Tìm Kiếm Chăm Sóc Y Tế

Hãy giữ liên hệ với bác sĩ của quý vị và tìm kiếm chăm sóc y tế nếu triệu chứng của quý vị xấu đi. Nếu quý vị từ 65 tuổi trở lên hoặc có [tình trạng bệnh lý nền](#), quý vị cần gọi ngay cho bác sĩ của mình bởi quý vị có thể có nguy cơ mắc bệnh nặng cao hơn.

Hãy Gọi 911 nếu có các dấu hiệu cảnh báo tình huống khẩn cấp



Những người có các dấu hiệu cảnh báo tình huống khẩn cấp nên gọi 9-1-1. Nếu không khẩn cấp, hãy gọi cho bác sĩ của quý vị trước khi tới khám. Quý vị có thể xin lời khuyên qua điện thoại.

Đối phó với Căng thẳng

COVID-19 và tự cách ly gây ra căng thẳng cho mọi người. Ghé thăm [trang web về COVID-19](#) của Sở Sức khỏe Tâm thần Quận Los Angeles và trang web 211LA (211la.org/resources/subcategory/mental-health) để biết các nguồn lực tại địa phương để giải quyết các nhu cầu và lo ngại về sức khỏe tâm thần & sức khỏe thể chất. Ngoài ra, hướng dẫn và các nguồn tài liệu, bao gồm thông tin về các đường dây nóng về khủng hoảng, cũng có trên trang [Đối phó với Căng thẳng](#) của Trung tâm Kiểm soát và Phòng ngừa Dịch bệnh (CDC).

Cư dân Quận LA cũng có quyền truy cập miễn phí vào [Headspace Plus](#). Đây là một tổng hợp các nguồn tài liệu về chánh niệm và thiền định bằng tiếng Anh và tiếng Tây Ban Nha, cũng như các bài tập vận động và giúp ngủ ngon để giúp kiểm soát căng thẳng, lo sợ và lo lắng liên quan đến COVID-19.

Nếu quý vị cần nói chuyện với ai đó về sức khỏe tâm thần của mình, hãy liên hệ với bác sĩ của quý vị hoặc Đường Dây Hỗ Trợ 24/7 Trung Tâm Hỗ Trợ Sức Khỏe Tâm Thần thuộc Sở Y Tế Quận Los Angeles theo số 1-800-854-7771. Nếu quý vị cần hỗ trợ tìm kiếm chăm sóc sức khỏe, hãy gọi đường dây Thông tin của Quận Los Angeles theo số 2-1-1. Đường dây này hoạt động 24/7.



BẢO VỆ NGƯỜI KHÁC

Hãy làm theo các bước dưới đây để giúp ngăn ngừa bệnh lây lan sang người khác tại nhà và tại cộng đồng của quý vị.

Tự cách ly với những người khác tại nhà của mình

- Nếu quý vị cần ở cùng phòng với người khác, hãy thiết lập phòng để quý vị có thể giữ khoảng cách 6 feet với người khác nếu có thể. Cần cách xa những người [có nguy cơ mắc bệnh nặng cao hơn](#).
- Sử dụng phòng tắm riêng. Nếu không thể thực hiện được, hãy khử trùng phòng tắm sau khi sử dụng (xem thông tin về vệ sinh [dưới đây](#)).
- Mở cửa sổ hoặc sử dụng quạt hoặc điều hòa không khí tại các không gian dùng chung trong nhà.
- Không cho phép khách ghé thăm không thiết yếu.
- Không chăm sóc thú cưng hoặc các động vật khác.

Bất cứ ai tiếp tục tiếp xúc gần với quý vị sẽ cần tiếp tục kiểm dịch trong thời gian dài hơn (vui lòng xem [hướng dẫn kiểm dịch tại nhà](#)).

Đeo khẩu trang hoặc khăn che mặt khi quý vị ở cạnh người khác

- Đeo khẩu trang dùng một lần khi quý vị ở cạnh người khác. Nếu quý vị không có khẩu trang, hãy đeo khăn che mặt bằng vải. Không sử dụng nếu quý vị có vấn đề về thở, hoặc không thể tháo khẩu trang hoặc khăn che mặt mà không cần trợ giúp, hoặc quý vị đã được nhà cung cấp dịch vụ chăm sóc sức khỏe yêu cầu không đeo khẩu trang hoặc khăn che mặt.
- Nếu quý vị không thể đeo khẩu trang hoặc khăn che mặt, thì những người sống cùng quý vị nên tránh ở cùng phòng với quý vị. Nếu họ phải vào phòng mà quý vị đang ở, họ nên đeo khẩu trang (hoặc khăn che mặt bằng vải nếu họ không có khẩu trang). Sau khi rời phòng, họ nên rửa tay ngay lập tức, sau đó tháo và vứt khẩu trang của mình và vệ sinh tay một lần nữa.

Hướng Dẫn Cách Ly Tại Nhà cho Người Mắc COVID-19

- Sử dụng khẩu trang và khăn che mặt một cách cẩn thận với trẻ em. Trẻ sơ sinh và trẻ nhỏ dưới 2 tuổi không nên đeo khăn che mặt bằng vải. Trẻ từ 2 đến 8 tuổi nên đeo khăn che mặt dưới sự giám sát của người lớn để đảm bảo trẻ có thể thở một cách an toàn và tránh bị ngạt hoặc nghẹt thở.
- Vui lòng xem [Hướng Dẫn về Khăn Che Mặt](#) để biết thêm thông tin.

Che miệng khi quý vị ho và hắt hơi

- Khi quý vị ho hoặc hắt hơi, hãy che miệng và mũi bằng khăn giấy. Ném khăn giấy đã qua sử dụng vào thùng rác có lót sau mỗi lần sử dụng. Rửa tay hoặc sử dụng chất khử trùng rửa tay sau khi quý vị ho hoặc hắt hơi.

Tránh dùng chung đồ ăn hoặc đồ vật cá nhân trong gia đình

- Không chuẩn bị hoặc phục vụ đồ ăn cho người khác.
- Không dùng chung đĩa, ly uống nước, tách, dụng cụ ăn uống, khăn mặt, hoặc ga trải giường với người khác hoặc vật nuôi trong nhà của quý vị.
- Hãy đảm bảo rửa đĩa, ly uống nước và dụng cụ ăn uống bằng xà-phòng và nước sau mỗi lần sử dụng.

Thường xuyên vệ sinh tay của quý vị

- Rửa tay thường xuyên, đặc biệt sau khi xì mũi, ho hoặc hắt hơi; đi vệ sinh; trước khi ăn hoặc chuẩn bị đồ ăn; và sau khi chạm vào khẩu trang hoặc khăn che mặt của quý vị. Sử dụng xà-phòng và nước trong thời gian tối thiểu 20 giây.
- Nếu không có sẵn xà-phòng và nước, hãy vệ sinh tay của quý vị bằng chất khử trùng rửa tay có chứa nồng độ cồn tối thiểu 60%. Xoa chất khử trùng rửa tay vào tất cả các mặt của tay và chà sát tay trong thời gian 30 giây cho đến khi cảm thấy khô. Sử dụng xà-phòng và nước nếu tay của quý vị bẩn trông thấy.

Vệ sinh và khử trùng tất cả các bề mặt "thường xuyên chạm vào" mỗi ngày

- Vệ sinh và khử trùng các bề mặt thường xuyên chạm vào thí dụ quầy bếp, mặt bàn, tay nắm cửa, thiết bị trong nhà tắm, nhà vệ sinh, điện thoại, bàn phím, máy tính bảng và tủ đầu giường.
- Vệ sinh và khử trùng mọi bề mặt có thể có dịch tiết cơ thể trên đó.
- Sử dụng dung dịch xịt hoặc khăn lau vệ sinh và khử trùng trong nhà. Hãy chắc chắn làm theo hướng dẫn trên nhãn của sản phẩm.
- Nếu điều dưỡng viên và những người tiếp xúc trong gia đình vệ sinh hoặc tiếp xúc với dịch tiết cơ thể hoặc chất bài tiết của quý vị (như mồ hôi, nước bọt, đờm, niêm mạc mũi, bã nôn, nước tiểu hoặc dịch tiêu chảy) họ nên đeo khẩu trang và găng tay dùng một lần. Sau khi vệ sinh, họ nên tháo và vứt bỏ găng tay trước, vệ sinh tay của mình và sau đó tháo và vứt khẩu trang, và vệ sinh tay lần nữa.

Vui lòng xem hướng dẫn về vệ sinh trong bài viết [Ngăn ngừa sự lây lan của bệnh về đường hô hấp tại nhà và Các Câu Hỏi Thường Gặp dành cho Điều Dưỡng Viên](#).



NÓI CHUYỆN VỚI SỞ Y TẾ CÔNG CỘNG – Truy Vết Tiếp Xúc

Truy vết tiếp xúc là một quy trình đơn giản, bảo mật đang được sử dụng để giúp làm chậm sự lây lan COVID-19.

- Nếu có kết quả xét nghiệm dương tính với COVID-19, quý vị sẽ nhận được cuộc gọi từ một chuyên gia y tế công cộng. Vui lòng thực hiện phần việc của quý vị bằng cách nhận cuộc gọi và trả lời một số câu hỏi về các nơi quý vị đã đến và những người xung quanh quý vị khi quý vị có thể lây truyền bệnh.

- Những ai quý vị thông báo cho chuyên gia sẽ được liên hệ và yêu cầu ở nhà để giúp ngăn ngừa lây lan cho những người khác. Họ sẽ không được thông báo tên hoặc thông tin liên hệ của quý vị. Chuyên gia cũng sẽ trả lời mọi thắc mắc quý vị có thể có và chia sẻ thông tin về các dịch vụ. Nếu quý vị có kết quả xét nghiệm dương tính nhưng vẫn chưa nhận được cuộc gọi, vui lòng gọi đến số **1-833-540-0473** từ 8:00 sáng đến 8:30 tối, 7 ngày trong tuần.
- Để tìm hiểu thêm về theo dõi tiếp xúc, vui lòng nhấp vào [đây](#).



THÔNG TIN THÊM

- Để biết thêm thông tin về COVID-19 và xem các tài nguyên được đề cập bên trên trong nhiều ngôn ngữ, vui lòng truy cập ph.lacounty.gov/media/coronavirus/.
- Để được hỗ trợ tìm kiếm dịch vụ giao hàng, dịch vụ xã hội, các đồ vật thiết yếu miễn phí như thực phẩm và thuốc men, vui lòng truy cập ph.lacounty.gov/media/Coronavirus/resources.htm hoặc gọi theo số 2-1-1 (số này hoạt động 24/7).
- Vui lòng gọi cho nhà cung cấp chăm sóc sức khỏe của quý vị về mọi thắc mắc liên quan đến sức khỏe của quý vị. Nếu quý vị cần trợ giúp tìm nhà cung cấp chăm sóc sức khỏe, vui lòng gọi số 2-1-1.