



Thông tin cho Người bị Phơi nhiễm với COVID-19

Quý vị được yêu cầu phải* kiểm dịch nếu quý vị đã tiếp xúc gần với người bị nhiễm COVID-19.

Điều này có nghĩa là:

- Quý vị đã ở trong khoảng cách 6 feet với người bị nhiễm bệnh trong tổng cộng 15 phút hoặc hơn trong khoảng thời gian 24 giờ.
- Quý vị đã có tiếp xúc không được bảo vệ với chất dịch và/hoặc chất tiết cơ thể của người bị nhiễm bệnh. Ví dụ: quý vị đã bị ho hoặc hắt hơi trúng, quý vị đã dùng chung cốc uống hoặc dụng cụ ăn, quý vị đã hôn hoặc chăm sóc cho người bị nhiễm bệnh mà không mang thiết bị bảo hộ thích hợp.

* Nếu quý vị đã từng mắc COVID-19 với kết quả xét nghiệm dương tính với vi-rút (qua xét nghiệm bằng tăm bông hoặc nước bọt) trong 90 ngày qua, quý vị hãy trao đổi với bác sĩ về sự cần thiết phải kiểm dịch. Quý vị không cần phải kiểm dịch nếu quý vị đã **chủng ngừa** COVID-19 **đầy đủ** và không có các triệu chứng. (Đã chủng ngừa đầy đủ có nghĩa là đã qua ít nhất 2 tuần kể từ khi quý vị được tiêm liều thứ hai của loạt 2 liều vắc-xin hoặc đã qua ít nhất 2 tuần kể từ khi quý vị được tiêm loại vắc-xin một liều.)

1 Kiểm dịch trong 10 ngày

Trong đủ 10 ngày kể từ lần cuối quý vị tiếp xúc với người bị nhiễm COVID-19, quý vị cần thực hiện các biện pháp phòng ngừa sau đây để bảo vệ những người khác:

- Ở nhà ngoại trừ khi ra ngoài để được chăm sóc y tế.
- Không tiếp khách đến thăm.
- Tách biệt bản thân khỏi những người khác trong nhà. Nếu quý vị cần ở cùng phòng với người khác:
 - Đeo khẩu trang có nhiều lớp và vừa vặn với khuôn mặt và xem xét việc [đeo khẩu trang kép](#).
 - Giữ khoảng cách ít nhất là 6 feet với người khác. Điều quan trọng là phải giữ khoảng cách với những người chưa được chủng ngừa mà [có nguy cơ mắc bệnh nghiêm trọng cao hơn](#).
 - Mở cửa sổ hoặc bật quạt hoặc điều hòa không khí.
 - Vệ sinh tay thường xuyên.
- Sử dụng một phòng tắm riêng nếu có thể. Nếu không thể, hãy khử trùng phòng tắm sau mỗi lần sử dụng. Quý vị có thể kết thúc thời gian kiểm dịch sau Ngày thứ 10 nếu quý vị chưa từng có bất kỳ triệu chứng nào.

2 Đi xét nghiệm COVID-19

- Để được xét nghiệm, hãy gọi cho bác sĩ của quý vị, quay số 2-1-1 hoặc truy cập vào trang covid19.lacounty.gov/testing. Khi đi xét nghiệm, hãy đeo khẩu trang vừa vặn có nhiều lớp hoặc [đeo khẩu trang kép](#). Sử dụng xe riêng nếu có thể.
- Nếu quý vị có kết quả xét nghiệm âm tính, quý vị vẫn cần phải kiểm dịch trong đủ 10 ngày. Nếu quý vị có kết quả xét nghiệm dương tính, quý vị cần phải cách ly và làm theo hướng dẫn trên trang ph.lacounty.gov/covidisolation.

3 Theo dõi sức khỏe của quý vị VÀ thực hiện thêm các biện pháp phòng ngừa trong 14 ngày

Từ Ngày thứ 11 đến Ngày thứ 14 sau lần tiếp xúc cuối của quý vị với người bị nhiễm COVID-19:

- **Hãy đặc biệt cẩn trọng.** [Thực hiện các bước để bảo vệ người khác](#) (và chính quý vị) gồm có: đeo khẩu trang (kể cả ở nhà), giữ khoảng cách ít nhất là 6 feet với người khác và rửa tay thường xuyên. Tốt nhất là tránh xa những người có nguy cơ cao bị bệnh nghiêm trọng do COVID-19.
- **Theo dõi sức khỏe của quý vị.** Nếu quý vị có các triệu chứng của COVID-19, hãy liên lạc với bác sĩ của quý vị và trao đổi về việc xét nghiệm. Gọi 9-1-1 hoặc đến phòng cấp cứu nếu quý vị có các triệu chứng nghiêm trọng như khó thở, đau hoặc tức ngực, môi hoặc mặt tái xanh, cảm thấy lẫn lộn hoặc khó thức dậy.

4 Làm theo tất cả các hướng dẫn kiểm dịch

Yêu cầu bác sĩ cung cấp cho quý vị một bản sao, quét mã QR ở dưới hoặc truy cập vào trang ph.lacounty.gov/covidquarantine.



Đường dây Thông tin 2-1-1 của Quận Los Angeles hoạt động 24/7 và có thể giúp quý vị tìm một bác sĩ, được xét nghiệm và sắp xếp để quý vị nhận thực phẩm và đồ dùng khác được để lại tại cửa nhà quý vị.

Vui lòng trả lời điện thoại nếu quý vị nhận được cuộc gọi từ “LA Public Health” (Cơ quan Y tế Công cộng LA) hoặc từ số 1-833-641-0305. Họ sẽ hỏi một vài câu hỏi nhằm giúp làm chậm sự lây lan của COVID-19 và cũng có thể chia sẻ thông tin về các tài nguyên và dịch vụ.

