

# COVID-19



## Các Biện Pháp Phòng Ngừa Lây Nhiễm COVID-19 Tại Nhà

Nếu quý vị mắc COVID-19, thì có nhiều nguy cơ những người khác trong cùng hộ gia đình sẽ bị lây bệnh từ quý vị. Tuy nhiên, có những điều quý vị có thể làm để giảm thiểu sự lây lan COVID-19 trong nhà của mình.

### Đối với Người nhiễm COVID-19

- Tự cách ly trong phòng riêng đóng cửa. Không ra khỏi phòng trừ khi cần thiết. Nhờ người nhà để thức ăn, đồ uống và các vật dụng khác trước cửa phòng của quý vị.
- Ở nhà ngoại trừ khi ra ngoài để được chăm sóc y tế. Không tiếp khách đến thăm.
- Sử dụng phòng tắm riêng, nếu có thể. Khử trùng sau mỗi lần sử dụng.
- Thường xuyên rửa tay hoặc vệ sinh tay.
- Đeo loại khẩu trang có mức độ bảo vệ cao khi ở gần những người khác.
- Tuân theo hướng dẫn cách ly có tại [ph.lacounty.gov/covidisolation](https://ph.lacounty.gov/covidisolation).



### Sống cùng với Người nhiễm COVID-19

- Đưa tối đa không khí trong lành vô nhà trong khả năng có thể. Mở cửa sổ và bật quạt để thổi không khí ra ngoài hoặc sử dụng thiết bị lọc không khí để giúp loại bỏ các hạt vi-rút COVID-19.
- Dọn dẹp các vật dụng cá nhân khỏi khu vực chung và tránh dùng chung các đồ dùng như chén đĩa, ly, khăn tắm và điện thoại.
- Thường xuyên vệ sinh các bề mặt hay chạm vào.
- Nếu dùng chung phòng tắm, hãy mở cửa sổ hoặc bật quạt và đợi 30 phút sau khi người nhiễm COVID-19 sử dụng. Đeo khẩu trang bảo vệ nếu cần vào sớm hơn.
- Làm theo các hướng dẫn về xét nghiệm, đeo khẩu trang, làm việc và kiểm dịch tại [ph.lacounty.gov/covidcontacts](https://ph.lacounty.gov/covidcontacts).

### Đeo loại khẩu trang có mức độ bảo vệ cao

- Đeo loại khẩu trang vừa vặn và có khả năng lọc tốt là một trong những biện pháp tối ưu để giữ an toàn cho tất cả thành viên trong hộ gia đình.
- Mọi người cần đeo khẩu trang khi ở trong phòng với những người khác. Điều này đặc biệt quan trọng đối với người nhiễm COVID-19, người chăm sóc của họ và bất kỳ ai có nguy cơ cao.
- Đeo khẩu trang bảo vệ (như N95, KN95, KF94) hoặc đeo khẩu trang kép (đeo khẩu trang vải bên ngoài khẩu trang y tế).

- Trẻ em dưới 2 tuổi không nên đeo khẩu trang.
- Xem [ph.lacounty.gov/masks](https://ph.lacounty.gov/masks) để biết thêm thông tin.



### Chăm sóc cho người nhiễm COVID-19

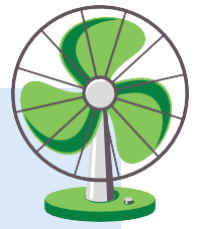
- Để một người có mức nguy cơ thấp trong hộ gia đình chăm sóc cho người nhiễm COVID-19, nếu có thể.
- Hạn chế thời gian người chăm sóc ở gần người nhiễm COVID-19.
- Đeo khẩu trang và găng tay bảo vệ khi chăm sóc người bệnh. Rửa tay sau khi tháo găng tay hoặc sau khi xử lý các vật dụng đã qua sử dụng.



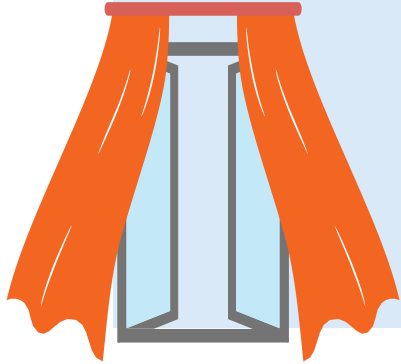
**Gọi đến đường dây Thông tin về COVID-19 của DPH theo số 833-540-0473** (hàng ngày từ 8 giờ sáng đến 8 giờ 30 tối). Tổng đài viên có thể giúp quý vị tìm một nơi để cách ly hoặc kiểm dịch, trả lời các thắc mắc liên quan đến COVID-19 của quý vị và cung cấp các thông tin hữu ích khác.



## Cách ly trong không gian chật hẹp hơn



Việc cách ly và kiểm dịch có thể khó khăn, đặc biệt là tại những nơi có không gian hạn chế. Nếu người nhiễm COVID-19 không thể cách ly trong một không gian riêng, hãy thực hiện các biện pháp phòng ngừa khác để giúp ngăn chặn sự lây lan hoặc gọi **đến đường dây Thông tin về COVID của DPH theo số 833-540-0473**. Tổng đài viên có thể giúp quý vị tìm một địa điểm bên ngoài an toàn để cách ly.



- Dành khoảng không gian gần cửa sổ được mở cho (những) người nhiễm COVID-19 sử dụng.
- Giữ khoảng cách với những người khác và đeo loại khẩu trang có mức độ bảo vệ cao khi đang ở trong phòng với người khác.
- Đảm bảo trong nhà có sự thông gió tốt. Luôn mở cửa sổ. Đặt quạt cạnh cửa sổ gần người nhiễm COVID-19 nhất để thổi không khí ra ngoài. Xem trang [Cách Cải thiện Sự thông gió tại Nhà của CDC](#).
- Đặt giường càng xa nhau càng tốt, khoảng cách lý tưởng tối thiểu là 6 feet. Nếu không thể, hãy ngủ theo tư thế đảo đầu, chân với nhau.

## Đối với những người có nguy cơ bị bệnh nặng cao hơn

- Những người từ 65 tuổi trở lên và những người có bệnh lý nền có nguy cơ bị bệnh nặng cao hơn nếu họ bị nhiễm COVID-19. Điều này bao gồm cả những người đang mang thai và những người gần đây mới sinh con.
- Hãy cách ly những người mắc COVID-19 với các thành viên khác có nguy cơ cao trong hộ gia đình, nếu có thể.
- Những người có nguy cơ cao **KHÔNG** được là người chăm sóc hoặc được chăm sóc bởi người nhiễm COVID-19.



## Đối với Hộ có Nhiều thế hệ & Nhiều gia đình cùng Chung sống

- Những hộ gia đình này có nguy cơ lây nhiễm COVID-19 tại nhà cao.
- Việc đeo khẩu trang ở nhà hoặc cách ly một thành viên gia đình bị mắc COVID-19 với những người khác có thể kỳ lạ hoặc không thoải mái. Tuy nhiên, biện pháp này sẽ giúp giữ an toàn cho tất cả mọi người. Gia đình quý vị sẽ chỉ cần tuân theo các biện pháp phòng ngừa an toàn bổ sung trong một khoảng thời gian giới hạn.



**Chích ngừa là cách tốt nhất để bảo vệ chính quý vị và những người thân yêu của quý vị khỏi bị nhiễm COVID-19. Những người chưa được chích ngừa có nguy cơ cao nhất bị nhiễm COVID-19 và bị bệnh nặng.**

**Mọi người từ 5 tuổi trở lên cần chích ngừa COVID-19 để giúp bảo vệ chống lại COVID-19. Điều này bao gồm việc luôn chích ngừa cập nhật với các liều bổ sung và liều tăng cường được khuyến nghị.**



- Những người có nguy cơ cao bị nhiễm COVID-19 nên xin lời khuyên của bác sĩ về loại thuốc COVID-19 mà có thể giúp họ phòng ngừa bị nhiễm bệnh nặng. Thuốc phát huy tác dụng tốt nhất nếu được dùng sớm nhất khi có thể ngay sau khi các triệu chứng khởi phát. Để biết thêm thông tin, vui lòng xem [ph.lacounty.gov/covidmedicines](http://ph.lacounty.gov/covidmedicines).



Để biết thêm thông tin, quét mã QR hoặc truy cập vào trang [ph.lacounty.gov/covidisolation](http://ph.lacounty.gov/covidisolation).

Prevent Spread at Home 4/13/22 (Vietnamese)