



Các Ca Nghi Nhiễm hoặc Đã Xác Nhận Nhiễm COVID-19

Nếu quý vị bị ốm hoặc đã được chẩn đoán với COVID-19 hay đã từng tiếp xúc với người nhiễm COVID-19, hãy làm theo các bước dưới đây để giúp ngăn lây bệnh cho những người sống trong gia đình và cộng đồng quý vị.

Những triệu chứng khi nhiễm COVID-19 là gì?

Triệu chứng thường gặp nhất khi nhiễm COVID-19 là sốt, ho và nhịp thở ngắn. Nếu quý vị từng tiếp xúc với người nhiễm COVID-19 và đang bị sốt kết hợp ho hoặc nhịp thở ngắn, quý vị có thể đã nhiễm COVID-19. Quý vị có thể liên hệ với nhà cung cấp dịch vụ chăm sóc sức khỏe của mình để xem bản thân có cần xét nghiệm không. Nếu bạn đã xét nghiệm dương tính với vi-rút gây ra COVID-19, nhưng đơn đơn có triệu chứng, bạn có thể xuất hiện các triệu chứng và bạn vẫn có thể lây nhiễm ngay cả khi không có triệu chứng. Để duy trì sức khỏe và hạn chế lây nhiễm, vui lòng tuân thủ các hướng dẫn dưới đây.

- Ở nhà, trừ khi cần chăm sóc y tế
 - Quý vị nên hạn chế các hoạt động bên ngoài, trừ khi cần chăm sóc y tế. Không đi làm, đi học hay đến các khu vực công cộng. Tránh sử dụng phương tiện giao thông công cộng, đi chung xe hoặc đi taxi.
- Tách mình khỏi những người khác và các động vật trong nhà quý vị.
 - Với người khác: Quý vị nên ở trong một căn phòng nhất định và tránh xa những người khác trong nhà. Ngoài ra, quý vị nên sử dụng phòng tắm riêng, nếu có. Nếu bạn cần rời khỏi phòng, đeo khẩu trang. Để biết thêm thông tin về cách ly tại nhà, hãy truy cập: <https://www.cdc.gov/coronavirus/2019-ncov/if-you-are-sick/steps-when-sick.html>.
 - Với động vật: Quý vị nên hạn chế tiếp xúc với vật nuôi và các động vật khác khi nhiễm bệnh. Khi có thể, hãy đề nghị một thành viên khác trong hộ gia đình chăm sóc cho vật nuôi khi quý vị đang nhiễm bệnh; nếu quý vị nhất định phải chăm sóc cho vật nuôi, hãy rửa tay trước và sau khi tương tác với vật nuôi và phải đeo khẩu trang.
- Gọi điện trước khi tới thăm khám với bác sĩ
 - Nếu quý vị có cuộc hẹn y tế, hãy gọi cho nhà cung cấp dịch vụ chăm sóc sức khỏe và cho họ biết quý vị đang hoặc có thể đang nhiễm COVID-19. Việc này sẽ giúp văn phòng của nhà cung cấp dịch vụ chăm sóc sức khỏe thực hiện các bước để tránh cho người khác lây nhiễm hay tiếp xúc với quý vị.
- Đeo khẩu trang
 - Quý vị nên đeo khẩu trang khi ở gần người khác (ví dụ như khi dùng chung phòng hoặc xe) hoặc vật nuôi cũng như trước khi vào văn phòng của nhà cung cấp dịch vụ y tế. Nếu quý vị không thể đeo khẩu trang (ví dụ như do khẩu trang gây khó thở), thì những người sống cùng không nên ở chung phòng với quý vị hoặc nên đeo khẩu trang nếu vào phòng quý vị bạn có đeo mặt nạ hay không.
- Che miệng khi ho và hắt hơi

- o Che miệng và mũi bằng khăn giấy khi ho và hắt hơi. Bỏ khăn giấy đã sử dụng vào thùng rác có lớp lót; rửa tay ngay bằng xà phòng và nước trong ít nhất 20 giây hoặc rửa tay bằng dung dịch rửa tay dạng cồn có lượng cồn ít nhất 60%, thoa lên tất cả các bề mặt của bàn tay và chà tay vào nhau cho đến khi cảm thấy tay đã khô ráo. Nên sử dụng xà phòng và nước nếu nhìn thấy tay bị bẩn.
- Tránh dùng chung đồ gia dụng cá nhân
 - o Quý vị không nên dùng chung chén đĩa, ly tách uống nước, dụng cụ ăn uống, khăn hay đồ chăn ga gối với người khác hoặc vật nuôi trong nhà. Sau khi dùng xong, quý vị nên rửa kỹ các vật dụng này bằng xà phòng và nước.
- Rửa tay thường xuyên
 - o Rửa tay thường xuyên bằng nước và xà phòng trong ít nhất 20 giây. Nếu không có xà phòng và nước, hãy rửa tay bằng dung dịch rửa tay dạng cồn có chứa lượng cồn ít nhất 60%, thoa lên tất cả các bề mặt của bàn tay quý vị và chà tay vào nhau cho đến khi cảm thấy tay đã khô ráo. Nên sử dụng xà phòng và nước nếu nhìn thấy tay bị bẩn. Tránh chạm tay chưa rửa sạch vào mắt, mũi và miệng.
- Vệ sinh tất cả các bề mặt “chạm vào nhiều” vào mỗi ngày
 - o Các bề mặt “chạm vào nhiều” vào gồm bàn bếp, mặt bàn, tay nắm cửa, đồ đạc trong phòng tắm, bồn cầu, điện thoại, bàn phím, máy tính bảng và tủ đầu giường. Ngoài ra, hãy vệ sinh tất cả các bề mặt có thể dính máu, phân hoặc dịch tiết cơ thể. Sử dụng bình xịt hoặc giấy lau vệ sinh gia dụng theo hướng dẫn trên nhãn. Trên nhãn có hướng dẫn sử dụng sản phẩm vệ sinh an toàn và hiệu quả, bao gồm các biện pháp thận trọng mà quý vị nên thực hiện khi sử dụng sản phẩm, chẳng hạn như đeo găng tay và đảm bảo quý vị có hệ thống thông gió tốt trong khi sử dụng sản phẩm.
- Theo dõi triệu chứng
 - o Tìm kiếm sự chăm sóc y tế nhanh chóng nếu tình trạng bệnh của quý vị trầm trọng hơn (ví dụ như khó thở). Trước khi tìm kiếm sự chăm sóc, hãy gọi cho nhà cung cấp dịch vụ chăm sóc sức khỏe của quý vị và cho họ biết quý vị đang nhiễm hoặc đang được đánh giá tình trạng nhiễm COVID-19. Đeo khẩu trang trước khi vào cơ sở chăm sóc sức khỏe. Các bước này sẽ giúp văn phòng của nhà cung cấp dịch vụ chăm sóc sức khỏe tránh cho những người khác trong văn phòng hoặc phòng chờ bị lây nhiễm hay tiếp xúc với quý vị.

Nếu có kết quả xét nghiệm dương tính với COVID-19, quý vị nên duy trì các biện pháp cách ly tại nhà cho đến khi quý vị không còn khả năng lây nhiễm. Ban y tế tại địa phương quý vị sẽ thông báo cho quý vị về điều này.

