



Khi Nào Cần Xét Nghiệm COVID-19

Tôi có thể bị mắc COVID-19 không?

Những triệu chứng phổ biến nhất của COVID-19 là sốt, ho và khó thở. Cách lây nhiễm COVID-19 phổ biến nhất là thông qua tiếp xúc trực tiếp với người bị chẩn đoán mắc COVID-19. Tuy nhiên, tại một số vùng đang xảy ra lây nhiễm cộng đồng. Lây nhiễm cộng đồng xảy ra khi virus lây lan mà không biết nguồn lây lan.

Tôi có nên đến bác sĩ và xét nghiệm COVID-19 không?

Nếu quý vị có những triệu chứng của virus này thì quý vị nên gọi điện cho nhà cung cấp chăm sóc sức khỏe của mình. Nhà cung cấp chăm sóc sức khỏe sẽ đánh giá các triệu chứng của quý vị và khả năng nhiễm và sẽ quyết định quý vị có cần phải xét nghiệm không. Điều quan trọng là tất cả những người có triệu chứng COVID-19 đều tìm cách chăm sóc để xác nhận chẩn đoán. Điều này sẽ cho phép bạn nhận được lời khuyên phù hợp về việc chăm sóc bản thân và ngăn ngừa lây lan sang gia đình, bạn bè và các liên hệ thân thiết khác. Điều này đặc biệt quan trọng đối với những người có nguy cơ cao bị biến chứng từ COVID-19 như:

- Những người già
- Những người có bệnh nền
- Những người có hệ thống miễn dịch yếu
- Phụ nữ mang thai

Những người tiếp xúc gần với ai bị nhiễm COVID-19 thì có rủi ro cao hơn trong việc tự nhiễm bệnh, và lây lan cho người khác. Tiếp xúc gần được định nghĩa như có khoảng cách cách với ai trong vòng 6 feet, hay ít nhất 10-15 phút, khi người bị nhiễm bệnh có những triệu chứng hay phát triệu chứng trong vòng 48 giờ. Ban phụ trách sức khỏe địa phương sẽ thông báo cho quý vị nếu quý vị được xem như có tiếp xúc gần với người nhiễm bệnh, Quý vị nên xét nghiệm càng sớm càng tốt sau khi được thông báo.

Nếu quý vị là một nhân viên chăm sóc sức khỏe tiếp xúc với các bệnh nhân hoặc các nhân viên chăm sóc sức khỏe khác, hoặc nếu quý vị là một nhân viên phản ứng khẩn cấp (EMS, cứu hỏa, cảnh sát), quý vị cần phải xét nghiệm mà không tính đến yếu tố nguy cơ cao **nếu có các triệu chứng nhiễm**.

Nếu tôi cho rằng mình có thể mắc COVID-19 hoặc một căn bệnh lây nhiễm hô hấp khác, thì tôi cần làm gì để căn bệnh của tôi không lây lan sang gia đình và những người khác trong cộng đồng?

- Ở trong nhà trừ khi cần chăm sóc y tế.
- Không đi làm, đi học, hoặc đến nơi công cộng.
- Không sử dụng các phương tiện vận tải công cộng, đi chung xe, hoặc taxi.
- Tách bản thân khỏi những người khác và vật nuôi trong nhà.
 - Ở trong phòng riêng và cách ly khỏi những người khác trong nhà càng lâu càng tốt. Ngoài ra, quý vị cũng nên sử dụng nhà vệ sinh riêng, nếu có thể. Nếu quý vị phải sử dụng chung nhà vệ sinh, thì quý vị hoặc những người ở cùng nhà phải thường xuyên vệ sinh sạch sẽ các bề mặt (xem phần bên dưới).
 - Đeo khẩu trang y tế hoặc che miệng và mũi bằng khăn hoặc mảnh vải khác nếu quý vị ở chung phòng với những người khác.

Hãy gọi điện trước khi đi khám bác sĩ

Nếu quý vị cần đi khám bệnh, hãy gọi điện trước cho nhà cung cấp chăm sóc sức khỏe và cho họ biết quý vị có những triệu chứng giống với COVID-19. Điều này giúp văn phòng của nhà cung cấp chăm sóc sức khỏe áp dụng các biện pháp để những người khác khỏi tiếp xúc hoặc nhiễm bệnh.

Đeo khẩu trang

- Đeo khẩu trang khi quý vị ở gần người khác (như ở chung phòng hoặc đi chung xe) và trước khi đến văn phòng của nhà cung cấp chăm sóc sức khỏe.
- Nếu quý vị không có khẩu trang y tế, hãy che miệng và mũi bằng khăn hoặc mảnh vải khác (như mảnh vải cắt ra từ áo phông hoặc tương tự).

Nếu quý vị không thể đeo khẩu trang (ví dụ như nó gây khó thở), thì những người sống cùng quý vị không nên ở chung phòng, hoặc họ phải đeo khẩu trang nếu vào phòng quý vị.

Che miệng khi ho và hắt hơi

- Che miệng và mũi bằng khăn giấy khi ho và hắt hơi. Vứt khăn giấy đã dùng vào một thùng rác có lớp lót. Nếu không có khăn giấy, hãy dùng cánh tay/khủy tay che miệng khi ho hoặc hắt hơi, không dùng bàn tay.
- Rửa tay ngay lập tức bằng xà bông và nước trong ít nhất 20 giây. Dùng nước rửa tay khô từ cồn có chứa ít nhất 60% cồn nếu không có nước và xà bông.

Tránh dùng chung các vật dụng cá nhân.

- Không dùng chung bát đĩa, cốc uống nước, ly tách, bộ đồ ăn, khăn, hoặc bộ đồ giường với người khác hoặc thú cưng trong nhà.
- Sau khi sử dụng các đồ vật này, phải rửa chúng kỹ càng bằng xà bông và nước.

Thường xuyên rửa tay

- Thường xuyên rửa tay bằng xà bông và nước trong ít nhất 20 giây. Nếu không có nước và xà bông, hãy rửa tay bằng nước rửa tay khô từ cồn có chứa ít nhất 60% cồn.
- Tránh sử dụng các bề mặt và đồ vật mà những người khác thường xuyên chạm vào (các bề mặt "thường xuyên sử dụng") khi chưa rửa tay.

Hàng ngày vệ sinh tất cả các bề mặt "thường xuyên sử dụng"

- Các bề mặt thường xuyên sử dụng bao gồm các quầy hàng, mặt bàn, tay nắm cửa, các đồ đạc cố định trong nhà tắm, nhà vệ sinh, điện thoại, bàn phím, máy tính bảng, và bàn đầu giường.
- Vệ sinh tất cả các bề mặt có thể dính máu, phân, hoặc dịch cơ thể.
- Sử dụng bình xịt vệ sinh đồ gia dụng hoặc lau sạch, theo hướng dẫn ghi trên nhãn.

Theo dõi các triệu chứng của quý vị

- Đi khám bác sĩ ngay nếu bệnh của quý vị ngày càng nặng (như khó thở).
- Trước khi đi khám, hãy gọi điện trước cho nhà cung cấp chăm sóc sức khỏe và cho họ biết quý vị có những triệu chứng giống với COVID-19.
- Đeo khẩu trang trước khi bước vào phòng khám.
- Nếu quý vị phải cấp cứu y tế và cần gọi 911, hãy thông báo cho nhân viên tiếp nhận cuộc gọi rằng quý vị có những triệu chứng giống với COVID-19. Nếu có thể, hãy đeo khẩu trang trước khi nhân viên y tế đến.

Khi nào tôi có thể kết thúc cách ly tại nhà?

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. Nếu bạn không thể được xét nghiệm nhưng được yêu cầu cách ly bởi nhà cung cấp dịch vụ y tế, vui lòng liên hệ với nhà cung cấp dịch vụ chăm sóc chính của bạn để được hướng dẫn giải phóng khỏi sự cô lập. Nếu bạn không có nhà cung cấp dịch vụ chăm sóc chính, hãy gọi cho Đường dây Sức khỏe Thị trường theo số 617-534-5050.



Boston Public Health Commission | Infectious Disease Bureau

1010 Massachusetts Avenue | Boston, MA 02118 | www.bphc.org | 617-534-5611