Cập nhật Tháng Bảy 27, 2020

Phả i làm gì nế u bạ n đã chắ c chắ n hoặ c nghi ngờ mắ c COVID-19

Nếu bạn xét nghiệm dương tính với COVID-19, hoặc bị ốm sau khi tiếp xúc với người mắc COVID-19, bạn có thể giúp ngăn chặn sự lây lan của COVID-19 sang những người khác. Vui lòng tuân thủ hướng dẫn bên dưới.

Các triệu chứng của COVID-19

Các triệu chứng thường gặp là sốt, ho, và khó thở. Các triệu chứng khác có thể bao gồm ớn lạnh, đau cơ, đau đầu, đau họng, và đột nhiên mất vị giác hoặc thính giác.

Nếu bạn từng tiếp xúc với người có kết quả xét nghiệm dương tính với COVID-19 và bạn có những triệu chứng này, bạn có thể đã mắc COVID-19. Liên hệ với nhân viên y tế để được xét nghiệm COVID-19.

Tham gia một cuộc phỏng vấn y tế cộng đồng

Một nhân viên từ y tế cộng đồng sẽ liên hệ với bạn, nếu bạn dương tính với COVID-19, thông thường qua điện thoại. Người phỏng vấn sẽ giúp bạn hiểu được bạn phải làm gì tiếp theo và có những sự trợ giúp nào.

Người phỏng vấn sẽ hỏi tên và thông tin liên hệ của những người mà bạn đã tiếp xúc gần đây. Họ hỏi các thông tin này để có thể báo cho những người đó biết rằng họ có thể cũng đã bị nhiễm bệnh. Người phỏng vấn sẽ không cho những người tiếp xúc gần với bạn biết tên của bạn.

Hãy ở nhà ngoại trừ lúc cần chăm sóc y tế.

Bạn nên ở nhà ngoại trừ lúc cần chăm sóc y tế. Không đi làm, đến trường, hay đến các nơi công cộng. Tránh sử dụng phương tiện giao thông công cộng, dịch vụ đi chung xe, hoặc taxi. Nhờ bạn bè hoặc người trong gia đình giúp bạn mua sắm hoặc sử dụng các dịch vụ vận chuyển hàng hóa.

Hãy gọi điện trước khi đến gặp bác sĩ

Hãy báo cho bác sĩ của bạn biết bạn mắc COVID-19, hoặc đang được kiểm tra COVID-19. Hãy đeo khăn che mặt trước khi đi vào phòng khám. Những bước này sẽ giúp bảo vệ những người trong văn phòng hoặc phòng đợi tránh mắc bệnh.

Tự cô lập với những người khác và động vật trong gia đình.

- **Mọi người**: Ở trong phòng riêng cách xa những người khác và sử dụng phòng tắm riêng nếu có, nhiều nhất có thể.
- **Động vật**: Hạn chế tiếp xúc với động vật nuôi và các động vật khác. Nếu có thể, hãy để một người khác trong gia đình bạn chăm sóc cho chúng. Nếu bạn phải chăm sóc con vật, hãy đeo khăn che mặt và rửa tay trước và sau khi tiếp xúc với chúng. Xem COVID-19 và động vật để biết thêm thông tin.

Tôi cần phải tự cô lập trong bao lâu?

1. Nếu bạn chắc chắn hoặc nghi ngờ mắc COVID-19 và **có các triệu chứng**, bạn có thể kết thúc việc cô lập tại nhà khi:
    - Quý vị không bị sốt trong ít nhất 24 giờ mà không sử dụng thuốc giảm sốt **VÀ**
    - Các triệu chứng của bạn đã cải thiện, **VÀ**
    - Ít nhất 10 ngày đã trôi qua kể từ khi bạn xuất hiện những triệu chứng đầu tiên.

2. Nếu bạn đã được xét nghiệm cho kết quả dương tính với COVID-19, nhưng **không có bất kỳ một triệu chứng nào**, bạn có thể kết thúc việc tự cô lập tại nhà khi:
    - Ít nhất 10 ngày đã trôi qua kể từ ngày đầu tiên bạn có kết quả dương tính với COVID-19, **VÀ**
    - Bạn không bị ốm do COVID-19

Ngăn lây lan COVID-19

- **Đeo khăn che mặt** khi bạn ở gần những người khác hoặc động vật nuôi và trước khi bạn đi vào phòng của bác sĩ. Nếu bạn không thể đeo khăn che mặt, những người khác trong gia đình bạn không nên ở cùng một phòng với bạn, hoặc họ nên đeo khăn che mặt nếu họ vào phòng của bạn.
- **Rửa tay thường xuyên.** Rửa tay bằng xà phòng và nước trong ít nhất 20 giây. Nếu không có xà phòng và nước, hãy sử dụng chất sát khuẩn tay chứa ít nhất 60% cồn. Không chạm lên mặt khi chưa rửa tay.
- **Che miệng khi ho và hắt hơi**. Loại bỏ khăn giấy đã sử dụng và rửa tay.
- **Vệ sinh các bề mặt "hay tiếp xúc" hàng ngày**, như các kệ bếp, mặt bàn, tay nắm cửa, kệ phòng tắm, nhà vệ sinh, điện thoại, bàn phím, bàn, và bàn nhỏ cạnh giường ngủ. Sử dụng bình xịt vệ sinh trong nhà hoặc giẻ lau, và theo các hướng dẫn trên nhãn.
- **Không dùng chung đồ dùng cá nhân với người khác**, bao gồm chén đĩa, ly uống nước, cốc, thìa đũa, khăn tắm, hoặc chăn nệm với những người khác hoặc với động vật nuôi trong nhà.

Theo dõi các triệu chứng của bạn

Nhanh chóng tìm trợ giúp y tế nếu các triệu chứng của bạn nặng hơn (nếu bạn gặp vấn đề về hô hấp, ...). Nếu bạn có tình trạng y tế khẩn cấp và cần gọi 911, hãy báo cho người vận chuyển bệnh nhân rằng bạn mắc, hoặc có thể mắc COVID-19. Nếu có thể, hãy đeo khăn che mặt trước khi dịch vụ cấp cứu đến.

Cô lập và cách ly khác biệt như thế nào?

- **Cô lập** là việc mà bạn làm khi bạn có các triệu chứng của COVID-19 hoặc có kết quả xét nghiệm dương tính. Cô lập nghĩa là bạn ở nhà và tránh xa những người khác (bao gồm các thành viên trong gia đình) trong thời gian khuyến cáo để tránh lây lan bệnh.
- **Cách ly** là việc mà bạn phải làm nếu bạn đã từng phơi nhiễm với COVID-19. Cách ly nghĩa là bạn ở nhà và tránh xa những người khác trong thời gian khuyến cáo trong trường hợp bạn bị nhiễm bệnh và có thể lây bệnh. Cách ly sẽ chuyển sang cô lập nếu sau đó bạn xét nghiệm dương tính với COVID-19 hoặc các triệu chứng của COVID-19.

Thông tin thêm về các thành viên trong gia đình, bạn tình và người bảo hộ.

Các Thông tin và Tài nguyên thêm về COVID-19

Theo dõi tin tức về tình hình COVID-19 hiện tại ở Washington, công bố của Governor Inslee, các triệu chứng, cách virus lây lan, và bằng cách nào và khi nào mọi người nên xét nghiệm. Xem Những Câu hỏi Thường gặp để biết thêm thông tin.

Nguy cơ mắc COVID-19 không liên quan đến chủng tộc, sắc tộc hay quốc tịch. Kỳ thị sẽ không giúp chống lại căn bệnh. Chia sẻ thông tin chính xác với người khác để ngăn chặn sự lan truyền của những đồn đoán và thông tin sai lệch.

Các câu hỏi về COVID-19? Hãy gọi đường dây nóng của chúng tôi tại **1-800-525-0127 và ấn #**. Với các dịch vụ thông dịch, hãy đọc ngôn ngữ của bạn khi cuộc gọi được trả lời. **Giờ hoạt động của đường dây nóng**: 6 giờ sáng đến 10 giờ tối từ thứ Hai đến thứ Sáu và 8 giờ sáng đến 6 giờ tối vào các ngày cuối

Để yêu cầu tài liệu này dưới một định dạng khác, gọi 1-800-525-0127. Những khách hàng khiếm thính hoặc gặp khó khăn khi nghe, vui lòng gọi 711 (Chuyển tiếp Washington) hoặc email civil.rights@doh.wa.gov.

tuần. Với các câu hỏi về sức khỏe của bạn, xét nghiệm COVID-19, hoặc kết quả xét nghiệm, hãy liên hệ với bác sĩ của bạn.