

COVID-19: Giữ An toàn Sau khi Phơi nhiễm hoặc Xét nghiệm Dương tính



COVID-19 là bệnh về hô hấp (phổi) lây lan khi người bệnh ho hoặc hắt hơi. Để giúp ngăn ngừa sự lây lan vi-rút cho những người khác trong gia đình và cộng đồng của quý vị, hãy tuân theo những khuyến nghị về những việc cần làm tiếp theo.

Cách ly: Nếu quý vị đã tiếp xúc gần với người nào đó dương tính COVID-19 (trong khoảng cách 6 feet hoặc 2 sải tay trong tổng cộng 15 phút trong khoảng thời gian 24 giờ)

NẾU QUÝ VỊ PHƠI NHIỄM VỚI COVID-19 VÀ:	THỰC HIỆN NHỮNG VIỆC SAU:
Đã tiêm đủ các liều vắc-xin COVID-19 được khuyến nghị (bao gồm cả liều nhắc lại)	Đeo khẩu trang vừa vặn khi ở gần người khác trong 10 ngày kể từ lần gần nhất quý vị tiếp xúc với một người dương tính COVID-19.
Đã tiêm 2 liều vắc-xin Pfizer trong vòng 5 tháng qua, hoặc 2 liều vắc-xin Moderna trong vòng 6 tháng qua hoặc 1 liều vắc-xin Johnson & Johnson trong vòng 2 tháng qua và chưa tiêm liều nhắc lại	Nếu quý vị xuất hiện các triệu chứng, hãy tự cách ly khỏi những người khác và đi xét nghiệm. Nếu quý vị không xuất hiện các triệu chứng, hãy đi xét nghiệm ít nhất 5 ngày sau lần gần nhất quý vị tiếp xúc với một người dương tính COVID-19.
Đã nhận được xét nghiệm dương tính COVID-19 trong vòng 90 ngày qua	

NẾU QUÝ VỊ PHƠI NHIỄM VỚI COVID-19 VÀ:	THỰC HIỆN NHỮNG VIỆC SAU:
Đã tiêm 2 liều vắc-xin Pfizer cách đây 5 tháng, hoặc 2 liều vắc-xin Moderna cách đây 6 tháng, hoặc 1 liều vắc-xin Johnson & Johnson cách đây 2 tháng và chưa tiêm liều nhắc lại	Ở nhà và cách xa những người khác trong 5 ngày tròn sau lần gần nhất quý vị tiếp xúc với người bị mắc COVID-19. Đeo khẩu trang vừa vặn và theo dõi các triệu chứng trong 10 ngày. Nếu quý vị xuất hiện các triệu chứng, hãy tự cách ly khỏi những người khác và đi xét nghiệm. Nếu quý vị không xuất hiện các triệu chứng, hãy đi xét nghiệm ít nhất 5 ngày sau lần gần nhất quý vị tiếp xúc với một người dương tính COVID-19.
Quý vị chưa được tiêm vắc-xin COVID-19 hoặc liều nhắc lại	

Tự cách ly: Nếu quý vị có các triệu chứng của COVID-19 hoặc đã xét nghiệm dương tính, bất kể tình trạng chủng ngừa:

SI USTED:	HAGA ESTO:
Có các triệu chứng của COVID-19 hoặc đã xét nghiệm dương tính	Ở nhà trong 5 ngày tròn và theo dõi các triệu chứng của quý vị. Đeo khẩu trang vừa vặn trong 10 ngày khi ở gần người khác tại nhà và ở nơi công cộng. Quý vị có thể ra khỏi nhà sau 5 ngày nếu quý vị không bị sốt trong 24 giờ mà không cần dùng thuốc hạ sốt và các triệu chứng của quý vị đã được cải thiện. Thực hiện xét nghiệm kháng nguyên sau 5 ngày. - Nếu kết quả xét nghiệm của quý vị là dương tính, quý vị cần tiếp tục tự cách ly cho đến ngày thứ 10. - Nếu kết quả xét nghiệm của quý vị là âm tính, và nếu quý vị không bị sốt trong 24 giờ mà không cần dùng thuốc hạ sốt và các triệu chứng của quý vị đã được cải thiện, quý vị có thể kết thúc việc tự cách ly, nhưng vẫn cần tiếp tục đeo khẩu trang vừa vặn khi ở gần người khác tại nhà và ở nơi công cộng cho đến ngày thứ 10.

Theo dõi các triệu chứng của quý vị

Triệu chứng của COVID-19*

- Ho
- Tức thở / khó thở
- Sốt
- Ớn lạnh
- Đau cơ
- Đau họng
- Mất khứu giác hoặc vị giác
- Mệt mỏi
- Sung huyết hoặc chảy nước mũi

Nếu các triệu chứng của quý vị trở nên tồi tệ hơn

Hãy gọi ngay cho bác sĩ

Hãy gọi ngay 911 nếu quý vị có bất kỳ dấu hiệu cảnh báo khẩn cấp nào sau đây (và nói với người điều hành rằng quý vị nhiễm hoặc có thể mắc COVID-19):

- Khó thở
- Tức hoặc đau liên tục ở ngực
- Lú lẫn
- Khó thức dậy hoặc thức được
- Môi hoặc mặt tái xanh

Cần nhắc việc chủng ngừa đầy đủ.



CDC khuyến nghị chủng ngừa vắc-xin COVID-19 và liều nhắc lại đối với những người hội đủ điều kiện. Truy cập [TexasHealth.org/GetYourVaccine](https://www.texashealth.org/getyourvaccine) để biết thêm thông tin.

*Truy cập [CDC.gov](https://www.cdc.gov) để xem những cập nhật mới nhất.

Thêm lời khuyên về Giữ An toàn tại Nhà

Chữa bệnh tại Nhà

Nếu quý vị là người chăm sóc chính cho ai đó bị mắc COVID-19, truy cập website của CDC để biết [cách chăm sóc cho họ](#). Nếu quý vị bị mắc COVID-19 và đồng thời là người chăm sóc chính (ví dụ như cha mẹ có con nhỏ), hãy trao đổi với bác sĩ để được tư vấn về cách bảo vệ tốt nhất cho những người chăm sóc quý vị. Bất cứ ai trong nhà bị mắc COVID-19 cần tuân theo hướng dẫn của CDC về những việc cần làm nếu quý vị bị bệnh và [khi nào an toàn để ở gần những người khác](#).



Hãy bảo vệ chính mình và những người khác

Nếu quý vị hoặc những người khác đã xét nghiệm dương tính COVID-19 hoặc đã tiếp xúc gần hoặc đang đợi kết quả, điều quan trọng là phải cách ly bản thân khỏi những người khác tại gia đình quý vị, kể cả thú cưng. Dưới đây là cách thức tự chăm sóc bản thân tại nhà:



Theo dõi các triệu chứng. Gọi 911 nếu quý vị có các dấu hiệu cảnh báo khẩn cấp.



Hãy giữ khoảng cách. COVID-19 thường lây lan giữa những người tiếp xúc gần nhau.

Hãy ở trong một phòng riêng và cách xa những người khác trong nhà nếu có thể. Đồng thời sử dụng phòng tắm riêng, nếu sẵn có.



Thường xuyên rửa tay. Thường xuyên rửa tay bằng xà phòng và nước trong ít nhất 20 giây, đặc biệt là sau khi xì mũi, ho, hắt hơi hoặc sử dụng nhà vệ sinh. Nếu không có xà phòng và nước, sử dụng chất khử trùng tay có chứa cồn với hàm lượng cồn tối thiểu là 60%.



Đeo khẩu trang. Đeo khẩu trang khi quý vị ở gần những người khác. Những người sống chung nhà với quý vị không nên ở cùng phòng với quý vị. Họ nên đeo khẩu trang khi bắt buộc phải vào phòng quý vị.



Tránh tiếp xúc với thú cưng. Đã có báo cáo về việc một số ít thú cưng xét nghiệm dương tính COVID-19. Nếu có thể, hãy nhờ người nào đó chăm sóc (các) vật nuôi giúp quý vị. Nếu quý vị phải chăm sóc thú cưng, hãy tránh tiếp xúc ít nhất có thể. Không được chạm, âu yếm hoặc chia sẻ thức ăn với chúng. Rửa tay trước và sau khi quý vị tiếp xúc với thú cưng, và đeo khẩu trang.



Che tay khi ho hoặc hắt hơi. Hãy che miệng và mũi bằng khăn giấy khi quý vị ho hoặc hắt hơi.

Vứt bỏ khăn giấy đã sử dụng vào một thùng rác có lót đáy.



Hãy tránh dùng chung vật dụng cá nhân hoặc đồ gia dụng. Không dùng chung bát đĩa, ly uống nước, cốc, dụng cụ ăn uống, khăn hoặc giường với người khác hoặc thú cưng trong nhà quý vị. Sau khi sử dụng những thứ này, hãy rửa kỹ chúng bằng xà phòng và nước hoặc trong máy rửa chén.



Làm sạch các bề mặt "thường xuyên chạm vào" bằng chất khử trùng được EPA chấp thuận*. Các bề mặt thường xuyên chạm vào gồm quầy bếp, mặt bàn, tay nắm cửa, đồ đạc trong phòng tắm, nhà vệ sinh, điện thoại, bàn phím, máy tính bảng và bàn cạnh giường ngủ. Đồng thời làm sạch bất kỳ bề mặt nào có thể có máu, phân hoặc chất dịch cơ thể trên đó.



<https://www.cdc.gov/coronavirus/2019-ncov/your-health/quarantine-isolation.html>
<https://www.cdc.gov/coronavirus/2019-ncov/if-you-are-sick/quarantine-isolation-background.html>
<https://www.cdc.gov/coronavirus/2019-ncov/downloads/COVID-19-Quarantine-vs-Isolation.pdf>

* Truy cập <https://cfpub.epa.gov/giswiz/disinfectants/index.cfm> để xem liệu chất khử trùng của quý vị có đáp ứng các tiêu chí của Cơ quan Bảo vệ Môi trường (EPA) để sử dụng chống lại SARS-CoV-2, là vi-rút gây ra COVID-19 hay không. Các bác sĩ thuốc diệt nấm nhân viên y tế thực hành độc lập và không phải là nhân viên hay đại lý của các bệnh viện Texas Health hay Texas Health Resources.