



The Commonwealth of Massachusetts
Executive Office of Health and Human Services
Department of Public Health
Bureau of Infectious Disease and Laboratory Sciences
305 South Street, Jamaica Plain, MA 02130

CHARLES D. BAKER
Governor

KARYN E. POLITO
Lieutenant Governor

MARYLOU SUDDERS
Secretary

MONICA BHAREL, MD, MPH
Commissioner

Tel: 617-624-6000
www.mass.gov/dph

Thông Tin Và Hướng Dẫn Cho Người Bị Cách Ly Do Nhiễm COVID-19

Quý vị phải cách ly (tự tách mình) khỏi người khác vì quý vị đã được chẩn đoán là một trường hợp nhiễm 2019 Novel (mới) Vi-rút Corona (COVID-19) hoặc quý vị có nguy cơ tiếp xúc với COVID-19 cao hơn người khác và hiện đang có các triệu chứng của COVID-19.

COVID-19 là do vi-rút gây ra. Vi-rút này lây lan qua dịch hô hấp (đờm và giọt bắn từ ho và hắt hơi) từ người bị bệnh và có thể gây ra bệnh nghiêm trọng như viêm phổi (nhiễm trùng phổi), và trong một số trường hợp hiếm hoi có thể dẫn đến tử vong.

Quý vị phải cách ly cho đến khi cơ quan y tế công (Bộ Y tế Công của Massachusetts hoặc Hội Đồng Y Tế địa phương của quý vị) cho quý vị biết có thể rời nhà của mình. Một cơ quan y tế công sẽ xác nhận rằng quý vị có thể rời khỏi nhà một khi họ xác định nguy cơ quý vị có thể lây nhiễm cho người khác là thấp. Thời gian bắt buộc phải cách ly này sẽ kéo dài khoảng 10 ngày cho hầu hết các bệnh nhân, nhưng có thể lâu hơn nếu các triệu chứng của quý vị vẫn còn.

Trong thời gian cách ly, quý vị không được tiếp khách tại nơi quý vị đang cách ly. Nếu quý vị phải sống chung với một người khác, người đó cũng phải cách ly. Nếu trong nhà quý vị có trẻ nhỏ, phụ nữ đang mang thai, người bị suy giảm miễn dịch hoặc mắc bệnh mãn tính về tim, gan, phổi hoặc thận, hoặc người trên 65 tuổi, những người đó sẽ đặc biệt có nguy cơ nếu họ tiếp xúc với quý vị trong thời gian cách ly. Nếu quý vị có tiếp xúc với bất cứ ai trong nhóm được mô tả này, xin thảo luận vấn đề này với hội đồng y tế địa phương của quý vị hoặc Sở Y Tế Công của Massachusetts để có thể thực hành kế hoạch bảo vệ những cá nhân này.

Hội Đồng Y Tế địa phương của quý vị và Bộ Y tế Công của Massachusetts sẽ làm việc với quý vị để xác định bất kỳ ai, kể cả các thành viên trong gia đình, những người được coi là đã tiếp xúc với quý vị và sẽ đưa ra các khuyến nghị bắt buộc cách ly.

Bản tin này cung cấp quý vị thông tin về những *gì cần làm* và *không nên làm* khi đang trong giai đoạn cách ly. Nếu quý vị có thắc mắc sau khi đọc phần này, quý vị có thể gọi cho Hội Đồng Y Tế địa phương của mình hoặc Sở Y tế Công của Massachusetts hoạt động 24/7 theo số điện thoại 617-983-6800.

Khi đang cách ly, quý vị nên làm theo những cách sau:

1. Đứng rời khỏi nhà trừ khi quý vị cần khám bệnh khẩn cấp. Nếu quý vị phải rời nhà để chữa trị khẩn cấp, hãy đeo khẩu trang, khẩu trang vải hoặc khẩu trang y tế. Nếu không có sẵn khẩu trang, xin hãy cố gắng duy trì khoảng cách sáu feet với những người khác; và khi điều này cũng là không thể, hãy giới hạn thời gian tiếp xúc với người khác trong năm phút hoặc ít hơn. Gọi bảo hiểm sức khỏe của quý vị trước khi đi và nói với họ rằng quý vị bị Covid-19. Để bảo vệ người khác, quý vị nên sử dụng ô tô cá nhân hoặc gọi xe cấp cứu để đến trung tâm chăm sóc sức khỏe của quý vị. **Không được dùng phương tiện duy chuyển công cộng (ví dụ Uber hoặc Lyft), hoặc taxi trong mọi hoàn cảnh..**
2. Đeo khẩu trang, chẳng hạn như khẩu trang vải hoặc khẩu trang y tế, khi quý vị phải tiếp xúc với người khác. Nếu không có sẵn khẩu trang, xin hãy cố gắng duy trì khoảng cách sáu feet với những người khác; và khi điều này cũng là không thể, hãy giới hạn thời gian tiếp xúc với người khác trong năm phút hoặc ít hơn.
3. Không cho khách đến thăm vào nhà của quý vị.
4. Nếu có thể, không nên sống chung với người khác trong nhà của quý vị khi quý vị đang cách ly tại đó.
5. Không ngủ chung giường hay dùng chung nhà tắm với người khác.
6. Không dùng chung khăn tắm hoặc ga trải giường/chăn mền với người khác.
7. Không giặt chung đồ của quý vị với đồ của người khác.
8. Không dùng chung dụng cụ ăn và uống với người khác. Rửa dụng cụ ăn và uống bình thường bằng máy rửa chén hoặc bằng tay với nước ấm và xà phòng.
9. Che miệng và mũi bằng khăn giấy khi ho hoặc hắt hơi và vứt khăn giấy vào thùng rác có miếng lót. Sau đó rửa tay của quý vị.
10. Rửa tay thường xuyên bằng xà phòng và nước trong ít nhất 20 giây. Nếu không có xà phòng và nước, hãy sử dụng chất sát khuẩn có cồn với nồng độ cồn ít nhất là 60%.

Những người trong nhà mà quý vị phải tiếp xúc nên:

1. Cảnh giác về sức khỏe của họ và nên lưu ý đến:
 - a. Triệu chứng nóng sốt (thân nhiệt trên 100.3 độ). Họ nên đo thân nhiệt vào buổi sáng và tối.
 - b. Các triệu chứng khác như ho, khó thở, thở gấp, ớn lạnh, đau nhức hoặc căng cơ, nhức đầu hoặc tiêu chảy.
2. Rửa tay thường xuyên bằng xà phòng và nước trong ít nhất 20 giây. Nếu không có xà phòng và nước, hãy sử dụng chất sát khuẩn có cồn với nồng độ cồn ít nhất 60%.
3. Đeo khẩu trang, chẳng hạn như khẩu trang vải, hoặc khẩu trang y tế, khi họ tiếp xúc gần với quý vị. Nếu không có khẩu trang, cố gắng giữ khoảng cách sáu feet với những người xung quanh; khi không thể, hãy giới hạn thời gian tiếp xúc gần với mọi người chỉ trong vòng năm phút hoặc ít hơn. Họ nên cẩn thận và chỉ chạm vào các phần đeo vào tai hoặc phần đeo vào đầu của khẩu trang. Không chạm vào phần trước của khẩu trang. Họ nên rửa tay bằng xà phòng và nước ngay sau khi gỡ khẩu trang ra.
4. Mang găng tay dùng một lần nếu họ phải tiếp xúc trực tiếp với chất dịch từ cơ thể của quý vị (nước bọt/khạc nhổ, chất nhầy, nước tiểu, phân, nôn/ói) hoặc giặt quần áo bẩn của quý vị. Gỡ găng tay cẩn thận và không chạm vào bề ngoài của găng tay, vứt bỏ găng tay và rửa tay bằng xà phòng và nước hoặc chất sát khuẩn có cồn.

Nếu bất kỳ ai trong nhà của quý vị xuất hiện các triệu chứng này, xin vui lòng liên hệ sở y tế địa phương hoặc Sở Y tế Công cộng Massachusetts qua các số điện thoại bên dưới.

Nếu cần được điều trị y tế, họ nên gọi nơi cung cấp dịch vụ chăm sóc y tế của mình trước khi đến nơi và báo là họ đã phơi nhiễm với COVID-19.

Những khuyến nghị khác để ngăn vi-rút của quý vị lây lan:

1. Găng tay, khăn giấy, khẩu trang và các loại rác khác của quý vị phải được cho vào bao, buộc kín và bỏ cùng với rác của hộ gia đình.
2. Quần áo của quý vị có thể được giặt trong máy giặt thường với nước ấm và bột giặt. Có thể dùng thuốc tẩy nhưng không cần thiết. Đừng giữ quần áo bẩn và tránh để chúng tiếp xúc với da hoặc quần áo của người khác.
3. Các bề mặt trong nhà mà quý vị đã chạm vào hoặc bị bắn với chất dịch từ cơ thể của quý vị (nước bọt/khạc nhỏ, chất nhầy, nước tiểu, phân, nôn/ói) phải được tẩy rửa và khử trùng bằng chất sát khuẩn gia dụng theo hướng dẫn ghi trên nhãn. Mang găng tay khi làm vệ sinh.
4. Quý vị nên vệ sinh phòng tắm của mình hàng ngày bằng chất sát khuẩn gia dụng theo hướng dẫn ghi trên nhãn. Mang găng tay khi làm vệ sinh.

Quý vị nên làm theo các hướng dẫn này trong bao lâu?

Quý vị sẽ cần phải cách ly trong suốt khoảng thời gian quý vị còn có khả năng lây truyền bệnh cho người khác. Một cơ quan y tế công cộng (MDPH hoặc hội đồng y tế địa phương của quý vị) sẽ liên lạc và báo cho quý vị biết thời điểm ngừng cách ly. Đối với hầu hết các bệnh nhân, thời gian cách ly bắt buộc là 10 ngày, nhưng có thể lâu hơn nếu triệu chứng của quý vị không thuyên giảm, hoặc nếu quý vị xuất hiện tình trạng bệnh nghiêm trọng cần phải nhập viện hoặc thiếu khả năng đề kháng.

Quý vị có thắc mắc?

Vui lòng gọi nơi cung cấp dịch vụ chăm sóc y tế của quý vị, hội đồng y tế địa phương hoặc Sở Y tế Công cộng Massachusetts, nếu có bất kỳ câu hỏi nào.

1. **Nơi Cung Cấp Dịch Vụ Chăm Sóc Y Tế Của Quý Vị:** _____
Số Điện Thoại: _____
2. **Hội đồng y tế địa phương của quý vị (Thị trấn/Thành phố):** _____
Người Liên Lạc & Số Điện Thoại: _____
3. **Sở Y tế Công cộng Massachusetts: Số Điện Thoại Chuyên Gia Dịch Tễ Túc Trục: (617) 983-6800 (7 ngày trong tuần/24 giờ mỗi ngày)**

Cảm ơn sự hợp tác tích cực của quý vị để giữ gìn sức khỏe và an toàn cho bản thân, gia đình và cộng đồng.

Ngày cung cấp cho bệnh nhân: _____

Cung cấp bởi (tên): _____

Các hướng dẫn bổ sung hoặc tờ cung cấp thông tin có thể được đính kèm nếu có.