



Khởi Thịnh Vượng Chung Massachusetts

Văn Phòng Điều Hành của Sở Y Tế và Dịch Vụ Nhân Sinh

Sở Y Tế Công Cộng

Phòng Quản Lý Các Bệnh Truyền Nhiễm và Khoa Học Thí Nghiệm
305 South Street, Jamaica Plain, MA 02130

CHARLES D. BAKER
Thống Đốc

KARYN E. POLITO
Phó Thống Đốc

Thông Tin và Hướng Dẫn dành cho Những Người đang Cách Ly Kiểm Dịch do COVID-19

MARYLOU SUDDERS
Thư Ký

MONICA BHAREL, MD, MPH
Ủy Viên

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

Bạn phải cách ly kiểm dịch (tách biệt bản thân) khỏi những người khác vì bạn đã tiếp xúc với Vi-rút Corona (SARS-CoV2) Chúng Mới (Mới) năm 2019, loại vi rút gây ra COVID-19. Nếu bạn nhiễm COVID-19, bạn có thể lây bệnh cho những người xung quanh và khiến họ bị bệnh. Xin lưu ý rằng những người đã mắc COVID-19 trong 90 ngày qua (kể từ ngày bắt đầu có triệu chứng hoặc ngày xét nghiệm dương tính đầu tiên nếu không có triệu chứng), VÀ những người đã nhận được hai liều vắc-xin Moderna hoặc Pfizer COVID-19 hoặc một liều duy nhất liều vắc-xin Janssen COVID-19, ít nhất 14 ngày trước, không cần phải cách ly kiểm dịch sau khi tiếp xúc.

Vi-rút này lây lan qua dịch bài tiết hô hấp (dịch nhày và giọt bắn khi ho, hắt hơi và thở) từ người nhiễm bệnh. Nhiều người có thể nhiễm vi-rút mà không hề có bất kỳ triệu chứng nào, tuy nhiên, vi-rút này có thể gây ra ốm nghiêm trọng như viêm phổi (nhiễm trùng phổi) và trong một số trường hợp rất hiếm, có thể gây tử vong. Nếu bạn bị nhiễm bệnh, bạn có thể lây truyền vi-rút sang người khác ngay cả khi bạn không có bất kỳ triệu chứng nào.

Tờ thông tin này cung cấp cho bạn thông tin về những việc nên làm và không nên làm khi bạn đang cách ly kiểm dịch. Nếu bạn có thắc mắc sau khi đọc tờ thông tin này, bạn có thể gọi cho Hội Đồng Y Tế địa phương của bạn hoặc Sở Y Tế Công Cộng Massachusetts làm việc 24/7 theo số 617-983-6800.

Trong thời gian cách ly kiểm dịch, bạn không được cho khách đến thăm nhà bạn. Những người khác sống cùng nhà với bạn có thể tiếp tục các hoạt động bình thường của họ miễn là họ không tiếp xúc với bạn, như được mô tả thêm bên dưới, và không được xác định là người tiếp xúc gần và đưa vào diện cách ly kiểm dịch. Nếu bạn có kết quả xét nghiệm dương tính với COVID-19 và có người đã tiếp xúc với bạn, người đó có thể sẽ phải được cách ly.

Bạn phải Cách Ly Kiểm Dịch trong bao lâu?

Thời kỳ ủ bệnh có thể có đối với COVID-19 vẫn là 14 ngày mặc dù phần lớn các ca nhiễm có thời gian ủ bệnh dưới 10 ngày¹. Bạn sẽ cần duy trì cách ly kiểm dịch phù hợp với một trong các tùy chọn cách ly kiểm dịch dưới đây:

¹ Dựa trên dữ liệu quan trắc và đã công bố, và việc mô hình hóa gần đây do Trung Tâm Kiểm Soát và Phòng Ngừa Dịch Bệnh thực hiện, nếu thời gian cách ly rút ngắn dẫn đến việc tăng cường tuân thủ truy vết tiếp xúc và tuân thủ các khuyến nghị về cách ly kiểm dịch, thì nguy cơ nhỏ về việc có người khởi phát COVID-19 sau thời gian cách ly kiểm dịch nghiêm ngặt được rút ngắn có nhiều ảnh hưởng hơn lợi ích mong đợi của việc giảm lây truyền từ tăng cường hợp tác.

TÙY CHỌN	TIÊU CHÍ	THEO DÕI CHỦ ĐỘNG	NGUY CƠ CÒN LẠI
7 ngày cách ly kiểm dịch nghiêm ngặt	<u>Kết thúc cách ly vào Ngày 8 NẾU:</u> <ul style="list-style-type: none"> Xét nghiệm (PCR hoặc kháng nguyên Abbott Binesor) được thực hiện vào Ngày 5 trở đi có kết quả âm tính; VÀ Cá nhân chưa gặp phải bất kỳ triệu chứng nào cho đến thời điểm đó; VÀ Cá nhân tiến hành theo dõi chủ động đến hết Ngày 14 	Cá nhân phải chủ động theo dõi các triệu chứng và đo thân nhiệt một lần một ngày. NGAY cả khi cá nhân chỉ khởi phát các triệu chứng nhẹ hoặc có thân nhiệt 100,0 F (38 độ C), họ phải lập tức tự cách ly, liên hệ với cơ quan y tế công cộng giám sát việc cách ly kiểm dịch của họ và làm xét nghiệm.	Khoảng 5% nguy cơ còn lại sẽ phát triển bệnh
10 ngày cách ly kiểm dịch nghiêm ngặt	<u>Kết thúc cách ly vào Ngày 11 NẾU:</u> <ul style="list-style-type: none"> Cá nhân chưa gặp phải bất kỳ triệu chứng nào cho đến thời điểm đó; VÀ Cá nhân tiến hành theo dõi chủ động đến hết Ngày 14. Không cần xét nghiệm theo tùy chọn này 		Khoảng 1% nguy cơ còn lại sẽ phát triển bệnh
14 ngày cách ly kiểm dịch nghiêm ngặt	<u>Kết thúc cách ly vào Ngày 15 NẾU:</u> <ul style="list-style-type: none"> Cá nhân đã gặp phải BẤT KỲ triệu chứng nào trong thời gian cách ly kiểm dịch NGAY CẢ khi họ có kết quả xét nghiệm COVID-19 âm tính; HOẶC Cá nhân cho biết họ không muốn hoặc không thể tiến hành theo dõi chủ động. 	Không cần theo dõi chủ động bổ sung	Giảm thiểu tối đa nguy cơ

Khi đang cách ly kiểm dịch, bạn phải tuân theo các hướng dẫn sau:

1. Không rời khỏi nhà trừ trường hợp cần chăm sóc y tế khẩn cấp. Nếu bạn phải rời khỏi nhà để được chăm sóc y tế khẩn cấp, hãy đeo khẩu trang, chẳng hạn như khẩu trang vải hoặc khẩu trang phẫu thuật nếu có sẵn. Gọi cho nhà cung cấp dịch vụ chăm sóc sức khỏe trước khi đi và báo họ biết rằng bạn đã bị cách ly do tiếp xúc với COVID-19. Để bảo vệ người khác, bạn **không được sử dụng phương tiện công cộng, đi chung xe (ví dụ: Uber hoặc Lyft) hoặc đi taxi để đến khám với nhà cung cấp dịch vụ chăm sóc sức khỏe của mình.**
2. Đeo khẩu trang, chẳng hạn như khẩu trang vải, hoặc khẩu trang phẫu thuật nếu có sẵn, nếu bạn phải tiếp xúc với người khác. Duy trì khoảng cách sáu foot (hai mét) với người khác; khi không thể duy trì khoảng cách này, hãy giới hạn thời gian ở gần mọi người trong năm phút trở xuống.
3. Không cho khách đến thăm nhà bạn.
4. Duy trì khoảng cách sáu foot (hai mét) với những người khác trong nhà bạn. Nếu thực sự cần thiết, hãy nhờ một người giúp bạn và không tiếp xúc với những người khác trong nhà bạn. Đeo khẩu trang, chẳng hạn như khẩu trang vải hoặc khẩu trang phẫu thuật nếu có sẵn, khi ở cùng phòng với người đó. Ngoài ra, cố gắng duy trì khoảng cách sáu foot (hai mét) với người khác; khi không thể duy trì khoảng cách này, hãy giới hạn thời gian ở gần mọi người trong năm phút trở xuống.

5. Nếu có thể, hãy sử dụng phòng ngủ và phòng tắm riêng. Không dùng chung khăn tắm hoặc ga trải giường/chăn với người khác trong nhà bạn. Nếu bạn phải sử dụng phòng tắm mà người khác sử dụng, hãy đảm bảo lau sạch tất cả các bề mặt chạm vào bằng chất khử trùng sau mỗi lần sử dụng.
6. Không dùng chung dụng cụ ăn uống. Rửa dụng cụ theo cách bình thường bằng bằng máy rửa bát hoặc bằng tay với nước ấm và xà phòng.
7. Che miệng và mũi bằng khăn giấy khi ho hoặc hắt hơi và vứt khăn giấy vào thùng đựng chất thải có túi lót. Sau đó phải rửa tay.
8. Thường xuyên rửa tay bằng xà phòng và nước trong ít nhất 20 giây mỗi lần rửa. Nếu không có xà phòng và nước, hãy sử dụng dung dịch sát trùng tay chứa cồn chứa ít nhất 60% cồn.

Bất kỳ ai mà bạn tiếp xúc (bao gồm cả những người trong nhà bạn) nên:

1. Thường xuyên rửa tay bằng xà phòng và nước trong ít nhất 20 giây. Nếu không có xà phòng và nước, họ nên sử dụng dung dịch sát trùng tay chứa cồn chứa ít nhất 60% cồn.
2. Đeo khẩu trang, chẳng hạn như khẩu trang vải hoặc khẩu trang phẫu thuật nếu có sẵn. Họ nên cẩn thận để chỉ chạm vào các phần khẩu trang vòng xung quanh tai hoặc sau đầu. Không chạm vào mặt trước của khẩu trang. Họ nên rửa tay ngay sau khi tháo khẩu trang. Ngoài ra, họ nên cố gắng duy trì khoảng cách sáu foot (hai mét) với bạn; khi không thể duy trì khoảng cách này, hãy giới hạn thời gian họ ở gần bạn từ năm phút trở xuống.
3. Đeo găng tay dùng một lần nếu họ phải tiếp xúc trực tiếp với chất dịch cơ thể của bạn (nước bọt, dịch nhầy, nước tiểu, phân, chất nôn) hoặc xử lý quần áo bẩn của bạn. Cẩn thận tháo găng tay mà không chạm vào mặt ngoài găng tay, vứt bỏ găng tay và rửa tay bằng xà phòng và nước hoặc chất chà tay chứa cồn.

Bất kỳ ai mà bạn phải tiếp xúc (bao gồm cả những người trong nhà bạn) nên lưu ý đến sức khỏe của họ và tự theo dõi các triệu chứng:

- sốt (thân nhiệt trên 100,0 độ). Họ nên đo thân nhiệt vào buổi sáng và ban đêm..
- các triệu chứng khác như ho, khó thở, thở hổn hển, ớn lạnh, đau nhức cơ hoặc đau người, mệt mỏi, đau họng, đau đầu, nghẹt mũi hoặc sổ mũi, mất vị giác hoặc khứu giác mới xuất hiện, buồn nôn hoặc nôn mửa, hoặc tiêu chảy.

Nếu bất kỳ ai mà bạn tiếp xúc có bất kỳ triệu chứng nào trong số này, họ nên làm xét nghiệm và sau đó ở nhà trong khi chờ kết quả. Nếu họ cần nhận chăm sóc y tế, họ nên gọi cho nhà cung cấp dịch vụ chăm sóc sức khỏe của mình trước khi đi và báo cho nhà cung cấp dịch vụ chăm sóc sức khỏe biết rằng họ có thể đã tiếp xúc với COVID-19.

Lời khuyên khác để ngăn mầm bệnh lây lan:

1. Bạn nên cho găng tay, khăn giấy, khẩu trang dùng một lần và các loại rác khác vào túi, buộc kín và bỏ chung với các loại rác gia đình khác.
2. Bạn có thể giặt đồ trong máy giặt tiêu chuẩn sử dụng nước ấm và bột giặt. Có thể dùng thuốc tẩy nhưng không cần thiết. Không giữ quần áo bẩn.
3. Các bề mặt trong nhà mà bạn chạm vào hoặc bị bắn bởi chất dịch cơ thể của bạn (nước bọt, dịch nhầy, nước tiểu, phân, chất nôn) phải được làm sạch và khử trùng bằng chất khử trùng trong nhà theo hướng dẫn trên nhãn. Đeo găng tay trong khi làm sạch.

4. Bạn phải làm sạch phòng tắm hàng ngày bằng chất khử trùng trong nhà theo hướng dẫn trên nhãn.
Đeo găng tay trong khi làm sạch

Bạn có thắc mắc?

Vui lòng gọi cho nhà cung cấp dịch vụ chăm sóc sức khỏe của bạn, hội đồng y tế địa phương của bạn hoặc Sở Y Tế Công Cộng Massachusetts nếu có bất kỳ thắc mắc nào.

1. Nhà cung cấp dịch vụ chăm sóc sức khỏe của bạn

Tên: _____

Số điện thoại: _____ HOẶC

2. Hội đồng y tế địa phương của bạn (Thị Trấn/Thành Phố)

Thị Trấn hoặc Thành Phố: oNgười Liên Hệ: _____

Số điện thoại: _____ HOẶC

3. Sở Y Tế Công Cộng Massachusetts

Nhà Dịch Tễ Học Trực Điện Thoại

Điện thoại: (617) 983-6800 (7 ngày trong tuần/24 giờ một ngày)

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

Ngày cung cấp cho cá nhân bị cách ly kiểm dịch: _____

Người cung cấp (tên): _____

Bất kỳ hướng dẫn cụ thể nào khác có thể được viết tại đây hoặc đính kèm với các tờ thông tin bổ sung (phần đính kèm của các tờ thông tin bổ sung phải được ghi tại đây):

