



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

**Thông Tin và Hướng Dẫn dành cho
Những Người Đang Bị Cách Ly do
COVID-19**

MARYLOU SUDDERS
Secretary

MONICA BHAREL, MD,
MPH
Commissioner

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

Quý vị được yêu cầu cách ly (tách bản thân) khỏi những người khác vì quý vị đã được chẩn đoán và xác nhận là trường hợp lây nhiễm chủng vi-rút Corona Mới 2019 (COVID-19) hoặc vì quý vị có nguy cơ cao lây nhiễm COVID-19 và hiện tại đang có triệu chứng.

COVID-19 do một loại vi-rút gây ra. Vi-rút này phát tán qua dịch tiết đường hô hấp (chất nhầy và tia bắn khi người nhiễm bệnh ho và hắt hơi và có thể gây bệnh nghiêm trọng như viêm phổi (nhiễm trùng phổi) và trong một số trường hợp hiếm gặp, có thể gây tử vong.

Quý vị phải được cách ly cho đến khi cơ quan y tế công cộng (Sở Y Tế Công Cộng Massachusetts hoặc Ủy Ban Y Tế tại địa phương của quý vị) thông báo quý vị có thể ra khỏi nhà. Cơ quan y tế công cộng sẽ liên hệ với quý vị hàng ngày và sẽ tiến hành một lần đánh giá khác sau 14 ngày kể từ ngày xác nhận quý vị bị lây nhiễm. Cơ quan y tế công cộng sẽ xác nhận việc quý vị có thể ra khỏi nhà hay không sau khi xác định nguy cơ quý vị lây nhiễm cho người khác ở mức thấp.

Trong thời gian cách ly, quý vị không được có người đến thăm gặp ở địa điểm mà quý vị đang được cách ly. Nếu quý vị phải sử dụng chung khu vực sinh hoạt với người khác thì người đó cũng sẽ bị kiểm dịch. Nếu có người nào đó trong nhà quý vị là trẻ nhỏ, đang mang thai, bị suy giảm miễn dịch hoặc mắc bệnh tim, gan, phổi hoặc thận mạn tính hoặc trên 65 tuổi thì người đó có nguy cơ đặc biệt nếu họ tiếp xúc với quý vị trong thời gian cách ly. Nếu bất kỳ ai mà quý vị đã tiếp xúc phù hợp với những thông tin mô tả này, vui lòng trao đổi vấn đề này với ủy ban y tế tại địa phương của quý vị hoặc Sở Y Tế Công Cộng Massachusetts để các cơ quan này có thể thực hiện các bước hành động nhằm bảo vệ những người đó.

Ủy Ban Y Tế tại địa phương của quý vị và Sở Y Tế Công Cộng Massachusetts sẽ làm việc với quý vị để xác định bất kỳ người nào, kể cả các thành viên trong gia đình, được coi là đã tiếp xúc và sẽ đưa ra các khuyến nghị kiểm dịch cần thiết.

Tờ thông tin này cung cấp cho quý vị thông tin về những việc *nên làm* và *không nên làm* trong thời gian quý vị đang bị cách ly. Nếu quý vị có thắc mắc sau khi đọc tờ thông tin này, quý vị có thể gọi điện cho Ủy Ban Y Tế tại địa phương của quý vị hoặc Sở Y Tế Công Cộng Massachusetts hoạt động 24/7 theo số 617-983-6800.

Trong thời gian quý vị bị cách ly, quý vị cần thực hiện theo những hướng dẫn sau:

1. Không ra khỏi nhà trừ khi cần được chăm sóc y tế khẩn cấp. Nếu quý vị phải rời khỏi nhà để được chăm sóc y tế khẩn cấp, hãy đeo khẩu trang, ví dụ như khẩu trang phẫu thuật, nếu có. Nếu không có khẩu trang, hãy cố gắng duy trì khoảng cách sáu foot với người khác; khi không thể thực hiện việc này, hãy giới hạn thời gian quý vị đứng ở khoảng cách gần hơn với mọi người trong vòng năm phút trở xuống. Gọi điện thoại cho nhà cung cấp dịch vụ chăm sóc sức khỏe trước khi quý vị đi và cho họ biết quý vị bị nhiễm COVID-19. Để bảo vệ những người khác, quý vị nên sử dụng xe ô tô riêng hoặc gọi xe cứu thương để đi đến nhà cung cấp dịch vụ chăm sóc sức khỏe của quý vị.
Không sử dụng phương tiện giao thông công cộng, đi chung xe (ví dụ: Uber hoặc Lyft) hoặc taxi trong mọi trường hợp.
2. Đeo khẩu trang, chẳng hạn như khẩu trang phẫu thuật, nếu có, khi quý vị phải tiếp xúc với người khác. Nếu không có khẩu trang, hãy cố gắng duy trì khoảng cách sáu foot với người khác; khi không thể thực hiện việc này, hãy giới hạn thời gian quý vị đứng ở khoảng cách gần hơn với mọi người trong vòng năm phút trở xuống.
3. Không tiếp khách trong nhà của quý vị.
4. Nếu có thể, những người khác không nên cùng sống trong nhà của quý vị trong thời gian quý vị bị cách ly ở đó.
5. Không dùng chung phòng ngủ hoặc phòng tắm với bất kỳ người nào khác.
6. Không dùng chung khăn hoặc ga trải giường/chăn với người khác.
7. Giặt đồ của quý vị riêng với đồ của người khác.
8. Không dùng chung dụng cụ ăn uống với người khác. Rửa dụng cụ bình thường trong máy rửa bát hoặc rửa bằng tay với nước ấm và xà phòng.
9. Dùng khăn giấy che miệng và mũi khi ho hoặc hắt hơi và vứt khăn giấy vào thùng rác có túi đựng rác. Sau đó rửa tay.
10. Rửa tay thường xuyên bằng xà phòng và nước trong vòng ít nhất 20 giây. Nếu không có xà phòng và nước, hãy sử dụng dung dịch sát khuẩn tay chứa cồn có nồng độ cồn ít nhất là 60%.

Bất kỳ người nào mà quý vị phải tiếp xúc trong gia đình nên:

1. Duy trì chú ý đến sức khỏe của bản thân và theo dõi để phát hiện:
 - a. Sốt (nhiệt độ trên 100,3 độ F hoặc 38 độ C). Họ nên đo nhiệt độ vào buổi sáng và buổi tối.
 - b. Các triệu chứng khác như ho, khó thở, thở dốc, ớn lạnh, cứng cơ hoặc đau cơ, nhức đầu hoặc tiêu chảy.
2. Rửa tay thường xuyên bằng xà phòng và nước trong vòng ít nhất 20 giây. Nếu không có xà phòng và nước, họ nên sử dụng dung dịch sát khuẩn tay chứa cồn có nồng độ cồn ít nhất là 60%.
3. Đeo khẩu trang, chẳng hạn như khẩu trang phẫu thuật, nếu có, khi họ tiếp xúc gần với quý vị nếu quý vị không thể đeo khẩu trang. Nếu không có khẩu trang, hãy cố gắng duy trì khoảng cách sáu foot với người khác; khi không thể thực hiện việc này, hãy giới hạn thời gian quý vị tiếp xúc ở khoảng cách gần hơn với mọi người trong vòng năm phút trở xuống. Họ nên cẩn thận, chỉ chạm tay vào các vùng trên khẩu trang đeo quanh tai hoặc phía sau đầu. Không chạm tay vào mặt trước của khẩu trang. Họ nên rửa tay ngay bằng xà phòng và nước sau khi cởi khẩu trang ra.
4. Đeo găng tay dùng một lần nếu họ cần tiếp xúc trực tiếp với chất dịch cơ thể của quý vị (nước bọt/nước dãi, chất nhầy, nước tiểu, phân, chất nôn) hoặc xử lý đồ giặt bẩn của quý vị. Tháo găng tay cẩn thận mà không chạm vào bên ngoài găng tay, vứt găng tay đi và rửa tay bằng xà phòng và nước hoặc rửa tay bằng dung dịch chứa cồn.

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

Quý vị sẽ cần tiếp tục chịu kiểm dịch ít nhất trong 14 ngày kể từ ngày phơi nhiễm cuối cùng. Cơ quan y tế công cộng (MDPH hoặc ủy ban y tế tại địa phương của quý vị) sẽ liên hệ với quý vị và sẽ thông báo cho quý vị biết khi nào quý vị có thể ngừng chịu kiểm dịch.

Quý vị có thắc mắc?

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

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

Tên: _____

Số điện thoại: _____ HOẶC

2. Ủy ban y tế tại địa phương của quý vị (Thị Trấn/Thành Phố)

Thị Trấn hoặc Thành Phố: _____

Người Liên Hệ: _____

Số điện thoại: _____ HOẶC

3. Sở Y Tế Công Cộng Massachusetts

Chuyên Gia Dịch Tễ Học Trả Lời Điện Thoại

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

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

Ngày cung cấp thông tin cho bệnh nhân: _____

Người cung cấp (tên): _____

Bất kỳ hướng dẫn cụ thể nào khác có thể được viết ở đây hoặc đính kèm với những tờ bổ sung (cần ghi chú ở đây phần đính kèm với những tờ bổ sung):