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 dành cho Những Người đang chịu Kiểm Dịch do COVID-19

Quý vị được yêu cầu kiểm dịch (tách bản thân) khỏi người khác vì quý vị có nguy cơ lây nhiễm chủng vi-rút Corona Mới 2019 (COVID-19). Nếu quý vị nhiễm COVID-19, quý vị có thể lây bệnh cho những người xung quanh và khiến họ cũng mắc bệnh.

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 do ho và hắt hơi) từ người nhiễm bệnh 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.

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 chịu kiểm dịch. 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 chịu kiểm dịch, quý vị không nên có người đến thăm gặp tại nhà. Những người khác sống trong nhà quý vị có thể tiếp tục thực hiện các hoạt động bình thường của họ miễn là họ không tiếp xúc với quý vị, theo mô tả thêm dưới đây, và hiện không chịu kiểm dịch. Nếu quý vị có kết quả xét nghiệm dương tính với COVID-19 và người nào đó tiếp xúc với quý vị thì người đó cũng có thể cần phải được kiểm dịch.

Trong thời gian chịu kiểm dịch, 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. Gọi điện thoại cho nhà cung cấp dịch vụ chăm sóc sức khỏe trước khi quý vị đi và cho họ biết quý vị đang chịu kiểm dịch do có nguy cơ lây nhiễm COVID-19. Để bảo vệ 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 sẵn, 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. Trong phạm vi có thể, hãy tránh xa những người khác trong nhà sáu foot. Nếu thực sự cần thiết, hãy nhờ một người giúp đỡ và không tiếp xúc với những người khác trong nhà. Đeo khẩu trang, chẳng hạn như khẩu trang phẫu thuật, nếu có, khi ở cùng phòng với người đó. 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.
5. Nếu có thể, hãy sử dụng phòng ngủ và phòng tắm riêng. Không dùng chung khăn hoặc ga trải giường/chăn với người khác trong nhà quý vị. Giặt đồ của quý vị riêng với đồ của người khác trong nhà.
6. Không dùng chung dụng cụ ăn uống. Rửa dụng cụ bình thường trong máy rửa bát hoặc rửa 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 rác có túi đựng rác. Sau đó rửa tay.
8. Rửa tay thường xuyên bằng xà phòng và nước trong ít nhất 20 giây mỗi lần. 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 tiếp xúc với quý vị (bao gồm mọi người sống trong nhà quý vị) nên:

1. Rửa tay thường xuyên bằng xà phòng và nước trong 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%.
2. Đeo khẩu trang, nếu có, khi họ tiếp xúc gần với quý vị nếu quý vị không thể đeo khẩu trang. 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. 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. Đeo găng tay dùng một lần nếu họ phải 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.

Bất kỳ người nào tiếp xúc với quý vị (bao gồm mọi người sống trong nhà quý vị) nên chú ý theo dõi sức khỏe của họ và theo dõi bản thân để phát hiện:

- sốt (nhiệt độ trên 100,3 độ F hoặc 38 độ C). Họ nên đo nhiệt độ vào buổi sáng và buổi tối.
- các triệu chứng khác như ho, khó thở, thở dốc, ớn lạnh, cứng cơ hoặc đau cơ, nhức đầu hoặc tiêu chảy.

Nếu bất cứ người nào tiếp xúc với quý vị có bất kỳ triệu chứng nào trong số này, hãy liên hệ với sở y tế địa phương hoặc Sở Y Tế Công Cộng Massachusetts theo các số điện thoại dưới đây.

Nếu họ cần tìm kiếm dịch vụ chăm sóc y tế, họ nên gọi điện cho nhà cung cấp dịch vụ chăm sóc sức khỏe của họ trước khi đi và cho biết họ có thể có nguy cơ lây nhiễm COVID-19.

Nếu họ **không** có bất kỳ triệu chứng nào theo mô tả ở trên, họ không cần phải ở trong nhà và thay vào đó, có thể tiếp tục các hoạt động bình thường của họ.

Lời khuyên khác để ngăn vi trùng lây lan:

1. Quý vị nên bỏ găng tay, khăn giấy, khẩu trang và rác thải khác vào túi, buộc kín và bỏ cùng với các loại rác thải sinh hoạt khác.
2. Quý vị có thể giặt đồ bằng máy giặt tiêu chuẩn sử dụng nước ấm và bột giặt. Quý vị có thể sử dụng thuốc tẩy nhưng điều đó không cần thiết. Không rũ đồ bẩn và tránh để đồ bẩn chạm vào da hay quần áo của người khác.
3. Các khu vực bề mặt trong nhà mà quý vị chạm vào hoặc bị bẩn do chất dịch cơ thể quý vị (nước

bọt/nước dãi, chất nhầy, nước tiểu, phân, chất nôn) cần phải được lau dọn sạch và khử trùng bằng chất khử trùng gia dụng theo chỉ dẫn trên nhãn sản phẩm. Đeo găng tay khi lau dọn.

4. Phòng tắm mà quý vị sử dụng cần phải được vệ sinh hàng ngày bằng cách sử dụng chất khử trùng gia dụng theo chỉ dẫn trên nhãn sản phẩm. Đeo găng tay khi lau dọn.

Quý vị phải 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 người chịu kiểm dịch:_____
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):