

# Hướng Dẫn cho Những Người Tiếp Xúc Gần đối với Bệnh Dịch do Virus Corona 2019 (COVID-19)

Hướng dẫn này là dành cho những người đã tiếp xúc gần với người bị nhiễm COVID-19.

*Nếu quý vị làm việc trong cơ sở y tế, vui lòng liên hệ với cơ sở của quý vị để có thông tin hướng dẫn.*

Nếu quý vị vừa mới biết về một trường hợp có thể đã tiếp xúc với COVID-19, thì một người mà quý vị tiếp xúc gần đã cho kết quả xét nghiệm dương tính. Họ có thể đã lây bệnh cho quý vị và những người khác. **Tiếp xúc gần** bao gồm /việc ở cùng không gian trong nhà (ví dụ: nhà ở, phòng chờ phòng khám, máy bay) với tổng thời gian tiếp xúc là 15 phút hoặc hơn trong khoảng thời gian 24 giờ trong thời gian truyền nhiễm của người đó.

Tiếp xúc không đồng nghĩa với việc quý vị đã mắc COVID-19 hoặc sẽ mắc COVID-19. Mà THỰC SỰ đồng nghĩa với việc quý vị nên thực hiện các bước để bảo vệ bản thân và những người xung quanh phòng khi quý vị đã bị nhiễm bệnh. Hành động của quý vị có thể giúp ngăn ngừa sự lây lan của bệnh trong đại dịch này.

## Những ai cần phải cách ly theo dõi?

Theo Sở Y Tế Công Cộng California (California Department of Public Health, CDPH), bất kể với tình trạng tiêm chủng nào, nhìn chung, những người không có biểu hiện triệu chứng không bắt buộc phải cách ly nữa, dù có tình trạng tiêm chủng ra sao. Quy định này không áp dụng cho những người sống hoặc làm việc trong môi trường rủi ro cao như cơ sở chăm sóc sức khỏe, cơ sở chăm sóc dài hạn cũng như cơ sở chăm sóc cho người lớn và người cao niên.

Nếu quý vị không sinh sống hoặc làm việc trong môi trường rủi ro cao, quý vị không phải cách ly, nhưng nên thực hiện các biện pháp phòng ngừa sau để giữ an toàn cho bản thân và những người xung quanh quý vị:

- Xét nghiệm (PCR hoặc kháng nguyên) khi quý vị biết mình đã tiếp xúc và xét nghiệm lại vào 3-5 ngày saungay cả khi không có triệu chứng, để đảm bảo quý vị không mắc COVID-19.
  - Nếu từng bị nhiễm bệnh trong vòng 30 ngày trước đó, quý vị không cần phải xét nghiệm trừ khi có triệu chứng.
- Đeo một chiếc khẩu trang vừa vặn, đặc biệt khi ở trong nhà và khi ở gần những người có nguy cơ mắc bệnh COVID-19 nghiêm trọng cao hơn, trong vòng 10 ngày sau khi tiếp xúc, ngay cả khi quý vị có kết quả xét nghiệm âm tính.
- Chúng tôi đặc biệt khuyến khích quý vị tiêm chủng hoặc tiêm liều nhắc lại.
- Theo dõi sức khỏe của quý vị xem có các triệu chứng COVID-19 hay không: Cách ly và kiểm tra xem các triệu chứng có xuất hiện hay không.

## Những ai có thể cần tuân theo các hướng dẫn khác?

Vui lòng lưu ý rằng các hướng dẫn có thể khác nhau đối với những người sống hoặc làm việc trong một số môi trường có nguy cơ cao nhất định. Các môi trường này bao gồm:

- [Nhà tạm trú khẩn cấp](#) và [trung tâm làm mát và sưởi ấm](#)

# Hướng Dẫn cho Những Người Tiếp Xúc Gần đối với Bệnh Dịch do Virus Corona 2019 (COVID-19)

- [Môi trường chăm sóc sức khỏe](#)
- [Nhà giam, nhà tù và trại tam giam](#)
- [Nơi tạm trú cho người vô gia cư](#)
- [Môi trường chăm sóc lâu dài và cơ sở chăm sóc người lớn và người cao niên](#)

Sở làm hoặc nơi quý vị cư ngụ có thể áp dụng các yêu cầu khác, đặc biệt là những nơi có rủi ro cao như đã nêu trên. Tại nơi làm việc, các chủ lao động phải tuân thủ [Tiêu Chuẩn Tam Thời Khẩn Cấp \(Emergency Temporary Standards, ETS\)](#) về Phòng Ngừa COVID-19 của Cal/OSHA hoặc tại một số nơi làm việc là [Tiêu Chuẩn về Các Bệnh Lây Truyền Qua Sol Khí \(Aerosol Transmissible Diseases, ATD\)](#) của Cal/OSHA (PDF), và nên kiểm tra những tài liệu này để nắm được các yêu cầu bổ sung. Trao đổi với chủ lao động của quý vị và xem [Các Câu Hỏi Thường Gặp của Cal/OSHA](#) để biết thêm thông tin.

## Tôi nên theo dõi tình hình sức khỏe của mình trong thời gian này như thế nào?

Quý vị hãy theo dõi tình trạng sức khỏe của mình và để ý đến những dấu hiệu và triệu chứng của COVID-19, có thể có những triệu chứng sau đây:

- Sốt hoặc bị rét
- Ho
- Hụt hơi hoặc khó thở
- Mệt mỏi
- Đau cơ hoặc đau thân thể
- Đau đầu
- Bị mất vị giác hoặc khứu giác
- Đau họng
- Nghẹt mũi hoặc chảy nước mũi
- Buồn nôn hoặc nôn mửa
- Tiêu chảy

## Nếu tôi phát triển các triệu chứng thì sao?

Nếu quý vị phát triển bất kỳ triệu chứng nào được liệt kê ở trên, quý vị có thể bị mắc COVID-19. Hầu hết những ai bị mắc COVID-19 đều sẽ bị ốm nhẹ và có thể tự cách ly và phục hồi tại nhà. Tuy nhiên, nếu quý vị đang có nguy cơ cao bị ốm nặng nếu nhiễm COVID-19 do tuổi tác hoặc tình trạng bệnh lý nền, hãy cho nhà cung cấp dịch vụ chăm sóc sức khỏe của quý vị biết về các triệu chứng của mình và tìm kiếm dịch vụ chăm sóc y tế sớm nếu các triệu chứng của quý vị bị nặng hơn. Xem [Hướng Dẫn Cách Ly Do Nhiễm Bệnh Tại Nhà đối với COVID-19](#) để biết thêm thông tin về cách ly do nhiễm bệnh.

## Tôi có thể được xét nghiệm bằng cách nào?

Tất cả cư dân tại Quận San Diego đều đủ điều kiện để được xét nghiệm miễn phí. Hãy gọi cho nhà cung cấp dịch vụ chăm sóc sức khỏe nếu quý vị có các mối quan ngại về sức khỏe hay thắc mắc về nhu cầu xét nghiệm. Quý vị vui lòng **không** đến khoa cấp cứu chỉ để được xét nghiệm COVID-19. Nếu không thể được xét nghiệm thông qua nhà cung cấp dịch vụ chăm sóc sức khỏe của mình, quý vị có thể nhận bộ dụng cụ xét nghiệm miễn phí tại nhà thông qua [Dịch Vụ Bưu Chính Hoa Kỳ](#). Quận San Diego cũng cung cấp dịch vụ xét nghiệm COVID-19 miễn phí tại các địa điểm trên phạm vi toàn quận. Truy cập [trang web Xét Nghiệm](#) để tìm địa điểm xét nghiệm và lên lịch trực tuyến cho một buổi hẹn hoặc gọi số 2-1-1. \*Một số địa điểm xét nghiệm có thể không yêu cầu *một buổi hẹn trước*.

# Hướng Dẫn cho Những Người Tiếp Xúc Gần đối với Bệnh Dịch do Virus Corona 2019 (COVID-19)

## Có bất kỳ tùy chọn điều trị nào có sẵn không?

Có, có **phương pháp điều trị MIỄN PHÍ** dành cho những người gần đây có kết quả xét nghiệm dương tính với COVID-19 và đang mắc những triệu chứng HOẶC giúp phòng ngừa COVID-19 cho một số người bị phơi nhiễm với COVID-19.

# Hướng Dẫn cho Những Người Tiếp Xúc Gần đối với Bệnh Dịch do Virus Corona 2019 (COVID-19)

Vui lòng trao đổi với bác sĩ của quý vị trước để xác định xem liệu quý vị có đủ điều kiện để điều trị hay không.

Quý vị có thể đủ điều kiện để điều trị nếu:

1. Quý vị có kết quả xét nghiệm dương tính với COVID-19 **VÀ**
2. Các triệu chứng của quý vị đã bắt đầu trong vòng 5 (thuốc kháng vi-rút) đến 7 ngày qua (kháng thể đơn dòng) **VÀ**
3. Quý vị có nguy cơ cao bị ốm rất nặng do COVID-19

Những người từ 12 tuổi trở lên sẽ được điều trị tại Trung Tâm Khu Vực Kháng Thể Đơn Dòng (Monoclonal Antibody Regional Center, MARC). Hãy liên hệ với bác sĩ nhi khoa hoặc nhà cung cấp dịch vụ của con em của quý vị nếu quý vị đang tìm kiếm phương pháp điều trị cho con em dưới 12 tuổi của mình. [Hãy đọc tờ thông tin cho bệnh nhân](#) để tìm hiểu thêm về phương pháp điều trị miễn phí. Hãy gọi cho MARC theo số **(619) 685-2500** để lên lịch một cuộc hẹn khám nếu quý vị đáp ứng được tiêu chí đủ điều kiện và không thể nhận được điều trị từ một bác sĩ. Nếu quý vị có thắc mắc, vui lòng gửi email đến cho MARC theo địa chỉ [COVIDtreatment@sdcounty.ca.gov](mailto:COVIDtreatment@sdcounty.ca.gov).

Quý vị vui lòng **không** đến khoa cấp cứu chỉ để điều trị kháng thể đơn dòng, điều trị kháng vi-rút hoặc xét nghiệm COVID-19. Các khoa cấp cứu của chúng tôi đang phải chịu ảnh hưởng bởi số lượng các ca nhiễm COVID-19 và chỉ nên dành cho những người có tình trạng y tế khẩn cấp.

[Truy cập trang mạng Điều Trị COVID-19 tại Quận San Diego để biết thêm thông tin.](#)

Hãy ghi chú lại khi quý vị bắt đầu xuất hiện các triệu chứng. Quý vị phải tiếp tục tự cách ly và làm theo hướng dẫn trong [Hướng Dẫn Cách Ly Do Nhiễm Bệnh Tại Nhà đối với Bệnh Virus Corona \(COVID-19\)](#). Nếu các triệu chứng của quý vị trở nên nặng hơn hoặc không cải thiện và quý vị cần chăm sóc y tế, hãy đảm bảo rằng quý vị đeo khẩu trang hoặc tấm che mặt trước khi vào cơ sở để bảo vệ mọi người khỏi bị nhiễm vi-rút từ quý vị. Nếu quý vị cần hỗ trợ cấp cứu, hãy gọi cho 9-1-1 và cho nhân viên tổng đài biết rằng quý vị là một người đã tiếp xúc gần với người được xác định là mắc COVID-19.

## Nếu tôi cần được chăm sóc y tế thì sao?

Nếu quý vị đang gặp phải bất kỳ triệu chứng COVID-19 từ nhẹ đến trung bình nào như những triệu chứng được liệt kê bên trên, quý vị có thể gọi cho nhà cung cấp dịch vụ chăm sóc sức khỏe của mình để nhận được lời khuyên qua điện thoại hoặc y tế từ xa. Hãy đảm bảo rằng quý vị cho họ biết là mình đã tiếp xúc gần với người bị mắc COVID-19.

Nếu quý vị cần được chăm sóc y tế, hãy sử dụng phương tiện cá nhân nếu có thể. Nếu quý vị không thể tự lái xe, hãy giữ khoảng cách càng xa càng tốt giữa quý vị và người lái xe, đeo một khẩu trang vừa vặn, và hạ cửa sổ xuống. Quý vị không nên sử dụng phương tiện công cộng.

# Hướng Dẫn cho Những Người Tiếp Xúc Gần đối với Bệnh Dịch do Virus Corona 2019 (COVID-19)

**Quý vị hãy gọi cho 911 nếu quý vị đang gặp phải bất kỳ triệu chứng nào cần được hỗ trợ cấp cứu như:**

- Khó thở
- Đau hoặc tức ngực dai dẳng
- Chứng lú lẫn mới phát
- Không thể thức dậy hoặc tỉnh táo
- Xanh xao môi hoặc mặt

## **Tôi nên làm gì nếu tôi có thêm thắc mắc?**

Hãy truy cập trang mạng của chúng tôi tại [www.coronavirus-sd.com](http://www.coronavirus-sd.com) để biết thêm thông tin, các nguồn lực và hướng dẫn. Nếu lo lắng về vấn đề sức khỏe, vui lòng liên hệ bác sĩ/cơ sở y tế của quý vị. Nếu quý vị không có nhà cung cấp dịch vụ chăm sóc sức khỏe, đang được bảo hiểm không đủ hoặc cần giúp đỡ tìm nguồn lực cộng đồng hoặc lên lịch một buổi xét nghiệm, hãy gọi cho số 2-1-1 để được hỗ trợ.