

Hướng dẫn Tự cách ly cho Cá nhân

Tiếp xúc với COVID-19



Những điều quý vị cần biết nếu quý vị đã liên hệ chặt chẽ với một người nào đó có COVID-19

Tại sao phải tự cách ly?

Nếu quý vị có các triệu chứng hoặc đã tiếp xúc gần với người mắc bệnh COVID-19, quý vị nên cách ly để tránh lây bệnh (tự cách ly) vì quý vị có thể bị nhiễm và có thể lây bệnh, ngay cả khi quý vị chưa bao giờ cảm thấy bị bệnh. **BẮT CỬ** AI gặp phải các triệu chứng COVID-19 nên tự cách ly ngay lập tức và đi xét nghiệm, ngay cả khi họ đã được tiêm vắc-xin. Các triệu chứng COVID-19 có thể cảm thấy giống như cảm lạnh thông thường (chỉ bao gồm “những cái sạt sạt”), dị ứng theo mùa hoặc cúm (ví dụ: sốt, ho, sổ mũi, đau nhức cơ thể).

Tôi nên tự cách ly trong bao lâu?

Nếu quý vị không có triệu chứng, quý vị có thể kết thúc cách ly **sau 10 ngày kể từ lần tiếp xúc cuối cùng** với người bị nhiễm bệnh **HOẶC sau 7 ngày nếu quý vị có kết quả âm tính** (chỉ khi quý vị được xét nghiệm 5 ngày hoặc lâu hơn kể từ lần tiếp xúc cuối cùng)*. Quý vị vẫn nên tự theo dõi [các triệu chứng](#) và thực hiện [các biện pháp phòng ngừa](#) được khuyến nghị (ví dụ: đeo khẩu trang, giữ khoảng cách) trong 14 ngày kể từ lần tiếp xúc cuối cùng.

Điều gì sẽ xảy ra nếu tôi đã được tiêm vắc-xin hoặc đã dùng COVID-19 trước đó?

Nếu **quý vị đã nhiễm COVID-19 trong vòng ba tháng qua** **HOẶC nếu quý vị đã được tiêm vắc-xin đầy đủ tại thời điểm tiếp xúc**, quý vị không cần phải cách ly miễn là quý vị **không có triệu chứng**.* Quý vị vẫn nên tự theo dõi [các triệu chứng](#) và thực hiện [các biện pháp phòng ngừa](#) được khuyến nghị (ví dụ: đeo khẩu trang, giữ khoảng cách) trong 14 ngày kể từ lần tiếp xúc cuối cùng với người mắc COVID-19. **Nếu quý vị đã được tiêm vắc-xin đầy đủ, quý vị nên đi xét nghiệm 5-7 ngày sau lần tiếp xúc cuối cùng.**

Làm cách nào để tự cách ly?

Ở nhà ngoại trừ để được chăm sóc y tế; không gặp và tiếp khách. Nếu quý vị phải ở trong một không gian chung:

- Tránh xa những người khác ít nhất 6 feet, đặc biệt là [những người thuộc nhóm nguy cơ cao có nhiều khả năng bị bệnh hơn](#).
- Đeo khẩu trang khi ở nơi công cộng. Che miệng/mũi khi ho và hắt hơi
- Mở cửa sổ và cửa ra vào để [tăng thông gió](#), khi mở được và thấy an toàn.
- Sử dụng phòng tắm riêng, nếu có thể.
- Rửa tay thường xuyên; nếu quý vị không thể rửa, hãy sử dụng nước rửa tay có ít nhất 60% cồn.
- Làm sạch hoặc khử trùng các bề mặt quý vị thường xuyên chạm vào

Tôi có nên xét nghiệm COVID-19 trong quá trình tự cách ly không?

Có, quý vị nên đi xét nghiệm ngay lập tức khi được thông báo rằng quý vị có thể đã tiếp xúc với COVID-19, ngay cả khi quý vị không có triệu chứng. Nếu xét nghiệm âm tính, quý vị nên xét nghiệm lại sau 5–7 ngày kể từ lần tiếp xúc cuối cùng với người có COVID-19. Bất kỳ ai có các triệu chứng COVID-19 nên đi xét nghiệm ngay lập tức. Xét nghiệm COVID ở California miễn phí cho bất kỳ ai cần. Quý vị có thể đặt lịch hẹn xét nghiệm miễn phí, tìm một phòng khám xét nghiệm không cần thiết hoặc mua một bộ dụng cụ tự xét nghiệm từ hiệu thuốc gần nhà. [Tìm một trang web xét nghiệm trực tuyến](#) hoặc gọi (833) 422-4255 hoặc 211.

Nên làm gì nếu quý vị bắt đầu có triệu chứng?

Ngay lập tức cách ly bản thân khỏi những người khác và đi xét nghiệm. Liên lạc với nhà cung cấp dịch vụ chăm sóc sức khỏe của quý vị khi có thắc mắc về các triệu chứng hoặc cách chăm sóc của quý vị và thông báo cho họ nếu quý vị nếu quý vị [thuộc nhóm nguy cơ cao](#).



Quét mã QR để xem các liên kết tương tác trên tờ rơi này.

***Trường hợp ngoại lệ:** [Người sử dụng lao động](#), nơi cư trú hoặc sở y tế địa phương của quý vị có thể có những yêu cầu khác nhau.

Xin đọc [trang hướng dẫn đầy đủ](#) của chúng tôi.

