

Hướng Dẫn Giai Đoạn Hai

Vi-rút Corona 2019 (COVID-19/Vi-rút Corona): Hướng Dẫn về Việc Đi Lại

Trong Giai Đoạn Hai, **việc đi lại không thiết yếu bên ngoài Khu Vực Thủ Đô Quốc Gia vẫn không được khuyến khích**. Vì việc đi lại sẽ làm tăng khả năng quý vị bị nhiễm và lây lan bệnh COVID-19/Vi-rút Corona nên ở nhà là cách tốt nhất để bảo vệ bản thân quý vị và những người khác tránh bị mắc bệnh.

Xin lưu ý là **bất kỳ cá nhân nào có triệu chứng mắc COVID-19/Vi-rút Corona hoặc gần đây đã tiếp xúc với người nào đó được chẩn đoán mắc COVID-19/Vi-rút Corona không nên đi lại** do nguy cơ phơi nhiễm cho người khác. Các triệu chứng mắc COVID-19/Vi-rút Corona có thể bao gồm: sốt (theo cảm quan hay 100,4 độ F/ 38 độ C), ớn lạnh, ho, thở gấp hoặc khó thở, mệt mỏi, đau nhức cơ hoặc đau toàn thân, đau đầu, mới mất vị giác hoặc khứu giác, đau họng, nghẹt mũi hoặc chảy nước mũi, buồn nôn hoặc ói mửa, tiêu chảy hoặc các cảm giác không khỏe khác.

Theo Lệnh của Thị Trưởng số 2020-054, ngày 30 tháng 3 năm 2020, "**việc đi lại thiết yếu**" được định nghĩa là:

- Đi lại liên quan đến việc cung cấp hoặc tiếp cận các Hoạt Động Thiết Yếu, các Chức Năng Thiết Yếu của Chính Phủ, các Doanh Nghiệp Thiết Yếu hoặc các Hoạt Động Cơ Bản Tối Thiểu, bao gồm cả việc đi làm và về nhà để vận hành các Doanh Nghiệp Thiết Yếu hoặc duy trì các Chức Năng Thiết Yếu của Chính Phủ;
- Đi lại để chăm sóc người già, trẻ vị thành niên, người phụ thuộc, người khuyết tật hoặc những đối tượng dễ bị tổn thương khác;
- Đi lại cần thiết để ghé nơi thờ cúng;
- Đi lại để dự đám tang gia đình;
- Đi lại trong trường hợp khẩn cấp vì việc gia đình;
- Đi đến hoặc rời khỏi các cơ sở giáo dục với mục đích nhận tài liệu phục vụ hoạt động đào tạo từ xa, để nhận bữa ăn và bất kỳ dịch vụ liên quan nào khác;
- Đối với những người đi đến và rời khỏi Tiểu Bang để thực hiện các hoạt động thiết yếu, việc đi lại để cư dân trở về nơi cư trú tại Washington, DC và đối với những người không phải cư dân trở về nơi cư trú của họ bên ngoài Washington, DC;
- Đi lại theo yêu cầu của cơ quan thực thi pháp luật hoặc lệnh của tòa án; và
- Đi lại trong Khu Vực Thủ Đô Quốc Gia.
- Ví dụ về việc đi lại không thiết yếu bao gồm các kỳ nghỉ, các dã ngoại của trường, các giải đấu thể thao dành cho thanh thiếu niên hoặc hội nghị công việc.

Vào ngày 6 tháng 11 năm 2020, Thị Trưởng Bowser đã ban hành [Lệnh của Thị Trưởng số 2020-110](#) để sửa đổi tư vấn về việc đi lại với sự thay đổi từ chiến lược đi lại trên cơ sở cách ly kiểm dịch sang **chiến lược đi lại trên cơ sở xét nghiệm**. Tính sẵn có rộng rãi hiện tại của dịch vụ xét nghiệm COVID-19/Vi-rút Corona đã khiến điều này trở thành một cách tiếp cận hợp lý.

Xin lưu ý: Việc sử dụng từ "cách ly kiểm dịch" trong hướng dẫn này chỉ đề cập đến việc thực hiện cách ly kiểm dịch trong bối cảnh **đi lại có nguy cơ cao**. Không được hiểu Lệnh Đi Lại sửa đổi trên cơ sở xét nghiệm là một cách để "thực hiện xét nghiệm không cần cách ly kiểm dịch" đối với những người được chỉ định thực hiện cách ly kiểm dịch do đã từng tiếp xúc với người mắc COVID-19/Vi-rút Corona trong mọi trường hợp. Những người đang thực hiện cách ly kiểm dịch vì đã từng phơi nhiễm phải hoàn thành thời gian cách ly kiểm dịch đủ 14 ngày và làm theo tất cả các hướng dẫn được nêu trong *Hướng Dẫn*

Dành Cho Người Tiếp Xúc với Người Được Xác Nhận Mắc COVID-19/Vi-rút Corona tại địa chỉ coronavirus.dc.gov/healthguidance.

Hãy xem xét những điều sau đây khi dự tính thực hiện chuyến đi:

- Cân nhắc xem liệu các nguy cơ từ chuyến đi cho bản thân và những người khác có lớn hơn lợi ích mà chuyến đi đó mang lại hay không.
- Nếu dịch COVID-19/Vi-rút Corona đang lây lan ở nơi quý vị sắp đến, quý vị có thể bị nhiễm bệnh khi đi đến đó và lây lan cho các thành viên trong hộ gia đình khi quý vị trở về.
- Nếu dịch COVID-19/Vi-rút Corona vẫn đang lây lan trong cộng đồng của quý vị, quý vị có thể có khả năng lây lan vi-rút cho người khác khi đang trên đường đi, ngay cả khi quý vị không có triệu chứng.
- Người lớn tuổi hoặc những người mắc bệnh lý nền sẽ **có nhiều nguy cơ bị biến chứng** do bệnh COVID-19/Vi-rút Corona và nên thận trọng.
- Nếu có các triệu chứng hoặc đã từng tiếp xúc gần với người mắc COVID-19/Vi-rút Corona, quý vị không nên đi lại.
 - **Tiếp xúc gần** được định nghĩa là đã dành tổng cộng ít nhất mười lăm (15) phút cộng dồn trong phạm vi sáu (6) feet/hai (2) mét cách một người nào đó trong khoảng thời gian hai mươi bốn (24) giờ.

Một số nguy cơ nhất định liên quan đến các hình thức di chuyển khác nhau:

- Di chuyển bằng máy bay: Di chuyển bằng máy bay đòi hỏi quý vị phải dành thời gian xếp hàng an ninh và ở nhà ga sân bay, điều này có thể khiến quý vị tiếp xúc gần với những người khác và các bề mặt thường xuyên tiếp xúc. Hầu hết các loại vi-rút và vi trùng khác thường không dễ lây lan trên những chuyến bay do cách không khí lưu thông và được lọc trên máy bay. Tuy nhiên, rất khó để thực hiện giãn cách xã hội trên các chuyến bay đông người và quý vị có thể phải ngồi gần những người khác (trong phạm vi 6 feet/2 mét), đôi khi trong nhiều giờ, làm gia tăng nguy cơ phơi nhiễm COVID-19/Vi-rút Corona.
- Di chuyển bằng xe buýt hoặc tàu hỏa: Sử dụng xe buýt hoặc tàu hỏa trong bất kỳ khoảng thời gian nào đều có thể phải ngồi hoặc đứng cách người khác trong phạm vi 6 feet/2 mét.
- Di chuyển bằng xe hơi: Việc dừng lại trên đường để đổ xăng, ăn uống hoặc sử dụng nhà vệ sinh có thể khiến quý vị và những người đồng hành cùng quý vị tiếp xúc gần với những người khác cũng như tiếp xúc với các bề mặt có khả năng bị nhiễm vi-rút.
- Di chuyển bằng tàu thủy: Trung Tâm Kiểm Soát và Phòng Ngừa Dịch Bệnh (Centers for Disease Control and Prevention, CDC) hiện đang khuyến nghị du khách hoãn tất cả các chuyến du lịch bằng tàu thủy trên toàn thế giới.

Đối với những người đến DC:

Những yêu cầu này áp dụng cho bất kỳ ai đến Washington, DC từ một tiểu bang có tỷ lệ mắc COVID-19/Vi-rút Corona trung bình trong vòng bảy (7) ngày ở mức trên 10 ca mắc/100.000 người hoặc một quốc gia có Thông Báo Y Tế Khi Đi Lại Ở Cấp Độ 3 (nguy cơ cao) Trong Bối Cảnh Đại Dịch COVID -19/Vi-rút Corona trên trang web của Trung Tâm Kiểm Soát và Phòng Ngừa Dịch Bệnh. Để biết danh sách cập nhật về các tiểu bang được miễn thực thi những yêu cầu này, hãy truy cập coronavirus.dc.gov/phasetwo. Để xem Thông Báo Y Tế Khi Đi Lại, hãy truy cập trang web của CDC cdc.gov/coronavirus/2019-ncov/travelers/map-and-travel-notice.html.

Những người đi lại cần thực hiện các bước sau đây trước khi đến DC:

- Trong vòng 72 giờ trước khi đến DC, người đi lại cần **thực hiện xét nghiệm COVID-19/Vi-rút Corona**.
 - Nên tiến hành xét nghiệm Phản Ứng Chuỗi Polymerase (Polymerase Chain Reaction, PCR) hơn là xét nghiệm kháng nguyên đối với COVID-19/Vi-rút Corona nếu người đó không có triệu chứng.
 - Không nên đi lại cho đến khi có kết quả xét nghiệm âm tính.
 - Không đi lại trong thời gian chờ kết quả xét nghiệm.
 - Nếu có kết quả xét nghiệm dương tính, hãy thực hiện cách ly. Không đi lại.
- **KHÔNG** đi lại nếu quý vị là người tiếp xúc gần với một trường hợp dương tính với COVID-19/Vi-rút Corona đã được xác nhận.
- Đặc biệt khuyến khích đi lại bằng phương tiện cá nhân.
- Nếu quý vị đến và ở lại DC trong hơn 3 ngày, quý vị phải hạn chế các hoạt động cho đến khi có kết quả xét nghiệm thứ hai trong vòng 3-5 ngày sau khi quý vị đến DC với kết quả âm tính.
 - Nếu người đến DC có kết quả xét nghiệm dương tính khi ở DC thì phải hoàn thành cách ly trước khi về nhà và bất kỳ người nào có tiếp xúc gần đều phải hoàn thành việc cách ly kiểm dịch trong 14 ngày.
- Tất cả những người đến DC phải tự theo dõi các triệu chứng mắc COVID-19/Vi-rút Corona trong suốt chuyến đi của mình.
 - Nếu xuất hiện các triệu chứng, hãy thực hiện cách ly và xét nghiệm.
 - Nếu kết quả xét nghiệm âm tính, hãy tiếp tục thực hiện các hoạt động đã lên kế hoạch.
 - Nếu kết quả xét nghiệm dương tính, hãy thực hiện cách ly.
- Các quan chức của Tiểu Bang tham gia vào hoạt động điều tra liên quan đến đại dịch COVID-19/Vi-rút Corona, chẳng hạn như theo dõi tiếp xúc, thực thi hoặc kiểm tra có thể yêu cầu cung cấp kết quả xét nghiệm âm tính. Những người đến DC không xuất trình được kết quả xét nghiệm âm tính phải thực hiện cách ly kiểm dịch trong 14 ngày.
- Các cơ sở tư nhân, chẳng hạn như trường đại học, cơ sở làm việc, khách sạn, bệnh viện, cơ sở chăm sóc cộng đồng và nơi thờ cúng có thể hỏi khách ghé thăm về chuyến đi gần đây của họ và có thể yêu cầu hồ sơ xét nghiệm COVID-19/Vi-rút Corona có kết quả âm tính trước khi cho phép họ bước vào cơ sở.
 - Những người đến DC không thể hoặc không cung cấp bằng chứng đó đều phải thực hiện cách ly kiểm dịch trong
 - mười bốn (14) ngày sau khi đến Tiểu Bang.
 - Các tổ chức cũng có thể thực thi những quy định khác, chẳng hạn như cách ly kiểm dịch bắt buộc đối với người đi lại, nếu thấy cần thiết.
- Các trường hợp ngoại lệ đối với yêu cầu xét nghiệm bao gồm:
 - Những người đến từ Maryland và Virginia (với điều kiện là họ không đến khu vực có nguy cơ cao trong vòng 14 ngày trước khi đến DC)
 - Những người sẽ đến và ở lại DC trong vòng dưới 24 giờ.
 - Những người chỉ đi qua khu vực có nguy cơ cao trên đường đến DC (ví dụ: qua sân bay hoặc di chuyển bằng ô tô), với điều kiện họ không tham gia các hoạt động xã hội hoặc hành vi có nguy cơ cao trên đường.
- Ngoài ra:
 - Những người đến DC vì công việc thiết yếu có thể thực hiện các nhiệm vụ đó trước khi nhận được kết quả từ lần xét nghiệm thứ hai tại DC (với điều kiện họ không có bất kỳ triệu chứng mắc COVID-19/Vi-rút Corona nào, chờ kết quả xét nghiệm COVID-19/Vi-rút

Corona hoặc tiếp xúc với một ca mắc COVID-19/Vi-rút Corona đã được xác nhận trong vòng 14 ngày qua)

- **LƯU Ý:** Nếu người lao động trong các ngành nghề thiết yếu đã được thông báo trước hơn 1 tuần về chuyến đi tới DC, họ phải thực hiện xét nghiệm trước khi lên đường.
- Những người đến DC trong trường hợp khẩn cấp vì lý do gia đình hoặc dự đám tang không cần phải cung cấp kết quả xét nghiệm âm tính trước khi đến nếu điều này không khả thi nhưng họ phải hạn chế các hoạt động của mình chỉ trong phạm vi những người liên quan trực tiếp đến mục đích của chuyến đi khẩn cấp.
- Những người thường xuyên đến Tiểu Bang từ những địa điểm bên ngoài Maryland, Virginia hay một tiểu bang hoặc quốc gia có nguy cơ thấp cũng cần phải thực hiện xét nghiệm COVID-19/Vi-rút Corona định kỳ, ngay cả khi một số chuyến đi của họ kéo dài dưới 24 giờ.

Đối với cư dân DC:

Những cư dân DC trở về nhà ở Tiểu Bang sau khi đi đến một địa điểm khác ngoài Maryland, Virginia hay một tiểu bang hoặc quốc gia có nguy cơ thấp phải:

- Hạn chế các hoạt động hàng ngày trong 14 ngày sau khi trở về.
HOẶC
- Hạn chế các hoạt động hàng ngày và thực hiện xét nghiệm COVID-19/Vi-rút Corona trong vòng 3-5 ngày sau khi trở về DC.
 - Nếu quý vị đang có các triệu chứng, hãy thực hiện cách ly ở nhà cho đến khi nhận được kết quả xét nghiệm.
 - Vẫn khuyến khích thực hiện cách ly kiểm dịch trong khi chờ kết quả xét nghiệm.
- Cư dân DC nên tự theo dõi các triệu chứng đối với COVID-19/Vi-rút Corona trong 14 ngày sau chuyến đi, cách ly và tìm cách xét nghiệm nếu họ xuất hiện các triệu chứng.
- Các yêu cầu này không áp dụng cho những người đi lại để thực hiện công việc thiết yếu, trong khi họ đang làm việc hoặc tham gia vào các hoạt động thiết yếu (ví dụ: nhận thực phẩm, dịch vụ chăm sóc y tế hoặc thuốc men). Họ phải hạn chế các hoạt động khi không làm việc cho đến khi hết thời hạn 14 ngày hoặc nhận được kết quả xét nghiệm COVID-19/Vi-rút Corona âm tính.
- Các tổ chức/chủ sử dụng lao động cũng có thể thực thi những quy định khác, chẳng hạn như cách ly kiểm dịch bắt buộc đối với người đi lại, nếu thấy cần thiết.
- Mặc dù chuyến đi đến và rời khỏi Maryland và Virginia được miễn trừ nhưng hãy cân nhắc một cách thận trọng về những chuyến đi không thiết yếu đến các khu vực và địa điểm đi nghỉ tại những tiểu bang có thể có nguy cơ cao hơn các khu vực khác của tiểu bang.

Hạn Chế Hoạt Động và Tự Theo Dõi:

- Tự theo dõi bao gồm kiểm tra nhiệt độ cơ thể của quý vị bằng nhiệt kế hai lần một ngày và theo dõi bất kỳ triệu chứng nào tương đồng với COVID-19/Vi-rút Corona. Sử dụng nhật ký để ghi lại nhiệt độ của quý vị và nếu các triệu chứng xuất hiện.
- Đối với khách ghé thăm, hãy hạn chế hoạt động cho mục đích chính của chuyến đi của quý vị cho đến khi đáp ứng các yêu cầu xét nghiệm và có kết quả xét nghiệm âm tính. Tránh xa những nơi công cộng ở mức tối đa.
- Đối với những cư dân DC trở về sau chuyến đi: Hạn chế các hoạt động bằng cách chỉ rời khỏi nhà khi cần thiết, tránh các cuộc tụ tập công cộng (ở bất kỳ quy mô nào) và thực hiện giãn cách xã

hội với những người khác không tham gia chuyến đi, kể cả trong hộ gia đình của quý vị. Cần tuân thủ quy định này cho đến khi đáp ứng các yêu cầu xét nghiệm và có kết quả xét nghiệm âm tính.

Nếu quý vị xuất hiện các triệu chứng:

- Tự cách ly với những người khác.
- Tham khảo ý kiến của nhà cung cấp dịch vụ chăm sóc sức khỏe và tìm cách xét nghiệm. Gọi điện thoại trước và cho họ biết về các triệu chứng của quý vị.
- Chỉ rời khỏi chỗ ở/nhà của quý vị cho những mục đích thiết yếu, chẳng hạn như tìm kiếm dịch vụ chăm sóc sức khỏe/xét nghiệm.
- Gọi 911 nếu quý vị gặp trường hợp y tế khẩn cấp như khó thở, thở dốc, đau hoặc tức ngực dai dẳng, mới lú lẫn hoặc không thể dậy được, môi hoặc mặt tái xanh.
- Nếu quý vị cần làm xét nghiệm COVID-19/Vi-rút Corona, thông tin về các lựa chọn xét nghiệm COVID-19/Vi-rút Corona hiện có tại coronavirus.dc.gov/testing.
- Để biết thêm thông tin về những việc cần làm nếu quý vị được chẩn đoán mắc COVID-19/Vi-rút Corona, hãy xem *Hướng Dẫn Dành Cho Những Người Có Kết Quả Xét Nghiệm Dương Tính với COVID-19/Vi-rút Corona* tại coronavirus.dc.gov/healthguidance.

Dự đoán nhu cầu đi lại để giảm nguy cơ phơi nhiễm:

- Mang đủ thuốc cho cả chuyến đi.
- Mang theo đủ dung dịch sát khuẩn tay chứa cồn (ít nhất 60% cồn) và luôn mang theo bên mình.
- Mang theo khăn che mặt để đeo ở những nơi công cộng, kể cả các khu vực ngoài trời, nơi khó duy trì thực hiện giãn cách xã hội.
- Chuẩn bị thức ăn và nước uống cho chuyến đi của quý vị. Đóng gói thực phẩm không dễ hư hỏng trong trường hợp các nhà hàng và cửa hàng đóng cửa.
- Nếu quý vị dọn dẹp chỗ ở của mình khi đi lại, hãy xem hướng dẫn của CDC về làm sạch và khử trùng tại cdc.gov/coronavirus/2019-ncov/prevent-getting-sick/cleaning-disinfection.html#clean-disinfect.

Tuân theo các hạn chế đi lại của tiểu bang và địa phương:

- Để biết thông tin cập nhật và hướng dẫn về việc đi lại, hãy liên hệ với sở y tế tiểu bang hoặc địa phương nơi quý vị đang ở, dọc theo tuyến hành trình của quý vị và tại điểm đến dự kiến của quý vị. Quý vị có thể tìm danh sách các trang web của sở y tế tiểu bang và vùng lãnh thổ trên trang web của CDC tại: cdc.gov/publichealthgateway/healthdirectories/healthdepartments.html.
- Trong khi quý vị đang di chuyển, chính quyền tiểu bang hoặc địa phương có thể đưa ra các hạn chế đi lại, chẳng hạn như lệnh ở yên tại nhà hoặc tạm trú tại chỗ, cách ly kiểm dịch bắt buộc khi đến nơi hoặc thậm chí đóng cửa biên giới tiểu bang. Hãy kiểm tra thông tin cập nhật khi quý vị di chuyển.

Đối với trường hợp đi ra nước ngoài:

- Hãy lưu ý đến các hạn chế đi lại có thể được áp dụng để cấm những người không phải là cư dân nhập cảnh hoặc yêu cầu thực hiện tự cách ly đối với du khách.

- Các hạn chế đối với du khách thay đổi thường xuyên. Điều quan trọng là cần phải biết những hạn chế nào được áp dụng trước khi lên kế hoạch và khởi hành đến các điểm đến quốc tế.
- Lưu ý rằng nếu quý vị đi ra nước ngoài, không có gì đảm bảo quý vị sẽ có thể quay trở lại do có khả năng thay đổi các hạn chế và gián đoạn việc đi lại.

Các khuyến nghị này sẽ tiếp tục được cập nhật. Vui lòng truy cập coronavirus.dc.gov thường xuyên để biết thông tin cập nhật mới nhất.