

Hướng dẫn Giai đoạn Hai **Coronavirus 2019 (COVID-19): Hướng dẫn dành cho Đi lại**

Trong Giai đoạn Hai, các hoạt động đi lại không cần thiết bên ngoài Vùng Thủ đô Quốc gia (National Capitol Region) vẫn không được khuyến khích. Khi đi lại làm tăng khả năng quý vị bị nhiễm và lây lan COVID-19, ở nhà là cách tốt nhất để bảo vệ quý vị và những người khác khỏi bị bệnh.

Không có định nghĩa đơn giản về việc đi lại thiết yếu hoặc không thiết yếu là gì. Cuối cùng, đây là một quyết định dành cho cá nhân, gia đình của họ và trong một số trường hợp, chủ lao động của họ. Ví dụ về đi lại thiết yếu có thể bao gồm đi lại trong trường hợp gia đình có việc khẩn cấp hoặc việc đi lại thiết yếu liên quan đến công việc. Ví dụ về đi lại không thiết yếu có thể bao gồm các kỳ nghỉ, chuyến đi của trường học hoặc hội nghị công việc.

Trước khi đi lại, điều quan trọng là phải xác định liệu các rủi ro cho bản thân và những người khác khi đi ra ngoài Vùng Thủ đô Quốc gia có cao hơn lợi ích của chuyến đi đó vào thời điểm này hay không. Không đi lại nếu quý vị bị bệnh, hoặc nếu quý vị đã ở gần người bị COVID-19 trong 14 ngày qua và không đi chung với người bị bệnh. Để biết thêm thông tin, hãy truy cập coronavirus.dc.gov/phasetwo.

Xin lưu ý rằng bất kỳ cá nhân nào gặp phải các triệu chứng của COVID-19, hoặc gần đây đã tiếp xúc với người được chẩn đoán mắc COVID-19, không nên đi lại do nguy cơ tiếp xúc với người khác. Các triệu chứng của COVID-19 có thể bao gồm: sốt (tự cảm thấy sốt hoặc 100.4 độ F), ớn lạnh, ho, thở gấp hoặc khó thở, mệt mỏi, đau cơ hoặc đau toàn thân, đau đầu, bắt đầu mất vị giác hoặc khứu giác, đau họng, nghẹt mũi hoặc sổ mũi, buồn nôn hoặc nôn, tiêu chảy, hoặc cảm thấy không khỏe.

Hãy xem xét những điều sau đây khi dự tính đi lại:

- Nếu COVID-19 lây lan ở nơi quý vị sẽ đến, quý vị có thể bị nhiễm bệnh khi đi lại và lây lan cho các thành viên trong gia đình khi quý vị trở về.
- Nếu COVID-19 vẫn lây lan trong cộng đồng của quý vị, quý vị có khả năng có thể truyền virus sang người khác khi đang đi du lịch, ngay cả khi quý vị không có triệu chứng.
- Người lớn tuổi hoặc những người có các tình trạng bệnh lý tiềm ẩn **có nguy cơ cao bị biến chứng** từ COVID-19 và nên thận trọng.

Một số rủi ro gia tăng có liên quan đến các phương pháp đi lại khác nhau:

- Đi lại bằng máy bay: Đi lại bằng máy bay đòi hỏi phải dành thời gian xếp hàng kiểm tra an ninh và nhà ga sân bay, điều này có thể khiến quý vị tiếp xúc gần với người khác và các bề mặt thường xuyên chạm vào. Ngoài ra, việc giãn cách xã hội rất khó khăn trên các chuyến bay đông người và quý vị có thể phải ngồi gần những người khác (trong vòng 6 feet), đôi khi trong nhiều giờ, làm tăng nguy cơ phơi nhiễm COVID-19.
- Đi lại bằng xe buýt hoặc xe lửa: Đi lại bằng xe buýt hoặc xe lửa trong bất kỳ khoảng thời gian nào có thể liên quan đến việc ngồi hoặc đứng trong vòng 6 feet của người khác.
- Đi lại bằng ô tô: Việc dừng lại dọc đường để đổ xăng, mua thực phẩm hoặc sử dụng phòng tắm có thể khiến quý vị và người đồng hành của quý vị tiếp xúc gần với người khác cũng như tiếp xúc với các bề mặt có khả năng bị nhiễm khuẩn.

- Đi lại bằng du thuyền: Trung tâm Kiểm soát và Phòng ngừa Dịch bệnh (CDC) hiện khuyến nghị hành khách nên hoãn tất cả các chuyến đi bằng du thuyền trên toàn thế giới.

Dự phòng các nhu cầu trong khi đi lại:

- Mang đủ thuốc cho toàn bộ chuyến đi.
- Đóng gói đủ chất khử trùng tay chứa cồn (ít nhất 60% cồn) và giữ nó bên mình.
- Mang khăn che mặt vải để sử dụng ở những nơi công cộng, bao gồm cả những khu vực ngoài trời, nơi khó duy trì sự giãn cách xã hội.
- Chuẩn bị thức ăn và nước uống cho chuyến đi của quý vị. Đóng gói và mang theo các thực phẩm không dễ hỏng trong trường hợp nhà hàng và cửa hàng bị đóng cửa.
- Nếu quý vị dọn dẹp phòng trọ của mình, hãy xem hướng dẫn của CDC về cách làm sạch và khử trùng [cdc.gov/coronavirus/2019-ncov/prevent-getting-sick/cleaning-disinfection.html#clean-disinfect](https://www.cdc.gov/coronavirus/2019-ncov/prevent-getting-sick/cleaning-disinfection.html#clean-disinfect).

Thực hiện theo các hạn chế du lịch của tiểu bang và địa phương:

- Để biết thông tin cập nhật và hướng dẫn liên quan đến đi lại, hãy kiểm tra với sở y tế tiểu bang hoặc địa phương nơi quý vị đang ở, dọc theo tuyến đường đi của quý vị và tại điểm đến theo kế hoạch của quý vị. Một danh sách các trang web của sở y tế tiểu bang và vùng lãnh thổ có thể được tìm thấy trên trang web của CDC: [cdc.gov/publichealthgateway/healthdirectories/healthdepartments.html](https://www.cdc.gov/publichealthgateway/healthdirectories/healthdepartments.html).
- Trong khi quý vị đang đi, có thể chính quyền tiểu bang hoặc địa phương có thể áp dụng các hạn chế đi lại, chẳng hạn như các sắc lệnh yêu cầu ở nhà hoặc trú ẩn tại chỗ, cách ly bắt buộc khi đến hoặc thậm chí đóng cửa biên giới tiểu bang. Kiểm tra thông tin cập nhật khi quý vị đi.

Nhiều điểm đến quốc tế có áp dụng các hạn chế đi lại cấm người không cư trú vào hoặc yêu cầu tự cách ly đối với du khách.

- Các hạn chế dành cho khách ghé thăm thay đổi thường xuyên. Điều quan trọng là phải biết những hạn chế nào được đưa ra trước khi lập kế hoạch và khởi hành tới 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 lại do có thể xuất hiện thay đổi về hạn chế và gián đoạn du lịch.
- Để biết thông tin liên quan đến sức khỏe khi đi lại của từng quốc gia, vui lòng tham khảo trang web Thông báo Sức khỏe về Đi lại của CDC tại [cdc.gov/travel/notices](https://www.cdc.gov/travel/notices).

Khi trở về nhà sau khi đi ra nước ngoài hoặc một khu vực đang có sự lây lan bệnh rộng rãi trong cộng đồng, quý vị nên ở nhà trong 14 ngày kể từ khi trở về nhà, và thực hiện các biện pháp phòng ngừa sau.

- Tuân theo hướng dẫn dành cho “Những Người đã Tiếp xúc với một Người được Xác nhận là mắc COVID-19” tại [coronavirus.dc.gov/healthguidance](https://www.coronavirus.dc.gov/healthguidance). Bao gồm:
 - Kiểm tra thân nhiệt của quý vị bằng nhiệt kế hai lần một ngày và theo dõi xem quý vị có bị sốt không. Đồng thời theo dõi các triệu chứng ho, khó thở và các triệu chứng có thể có khác của COVID-19. Sử dụng một bản theo dõi nhiệt độ để ghi lại nhiệt độ của quý vị.
 - Ở nhà và tránh tiếp xúc với người khác. Không đi làm hoặc tới trường học.

- Tách mình khỏi những người khác (6 feet), bao gồm cả những người trong nhà quý vị.

Nếu quý vị xuất hiện triệu chứng, hãy

- Tham khảo ý kiến với nhà cung cấp dịch vụ chăm sóc sức khỏe của quý vị. Gọi trước và cho họ biết các triệu chứng của quý vị.
- Gọi 911 nếu quý vị gặp phải một trường hợp khẩn cấp về y tế như khó thở, thở gấp, đau ngực hoặc tức ngực dai dẳng, bắt đầu lú lẫn hoặc không thể tỉnh dậy, môi hoặc mặt xanh nhợt.
- Nếu quý vị cần xét nghiệm COVID-19, thông tin về các lựa chọn xét nghiệm COVID-19 có sẵn tại coronavirus.dc.gov/testing.

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