

Giai đoạn Hai

Coronavirus (COVID-19): Hướng dẫn cho Những người đã Xét nghiệm Dương tính với COVID-19

Hướng dẫn này dành cho những người được nhà cung cấp dịch vụ chăm sóc sức khỏe chẩn đoán mắc COVID-19. Nếu quý vị đã xét nghiệm dương tính với virus gây ra COVID-19 và nhà cung cấp dịch vụ chăm sóc sức khỏe của quý vị xác định rằng quý vị không cần phải nhập viện, DC Health khuyến nghị quý vị làm theo các bước dưới đây.

Những Hành động Quý vị Có thể Làm để Phòng ngừa Sự lây lan của COVID-19

Thực hiện các bước dưới đây để cách ly bản thân khỏi những người khác nhằm ngăn chặn sự lây lan của virus gây ra COVID-19 cho bạn bè, gia đình và cộng đồng của quý vị.

- **Ở nhà ngoại trừ trường hợp nhận dịch vụ chăm sóc y tế.** Không đến chỗ làm, trường học, hoặc các khu vực công cộng. Tránh sử dụng phương tiện giao thông công cộng, đi chung xe hoặc taxi.
- **Tự cách ly với những người khác trong nhà của quý vị.** Ở trong một phòng riêng và tránh xa những người khác trong nhà nhiều nhất có thể. Sử dụng một phòng tắm riêng, nếu có sẵn.
- Cấm các khách tới chơi nhà mà không có nhu cầu thiết yếu.
- **Nếu quý vị có các thành viên trong gia đình hoặc bạn tình, hãy xem hướng dẫn tại <https://coronavirus.dc.gov/healthguidance>.** Chia sẻ tài liệu này với các thành viên trong gia đình và bạn tình của quý vị.
- **Thông báo cho chủ lao động của quý vị.** Điều này đặc biệt quan trọng nếu công việc của quý vị yêu cầu quý vị phải ở gần người già và những người có tình trạng bệnh lý nghiêm trọng.
- **Hạn chế tiếp xúc với vật nuôi và các động vật khác.** Nếu có thể, một thành viên khác trong gia đình nên chăm sóc cho các vật nuôi. Để biết thêm thông tin, xin vui lòng xem hướng dẫn tại <https://coronavirus.dc.gov/healthguidance>.
- **Đeo đồ che mặt bằng vải hoặc khẩu trang** nếu quý vị cần ở gần những người khác. Nếu quý vị không thể đeo đồ che mặt bằng vải (ví dụ, vì nó khiến quý vị khó thở), thì những người sống cùng quý vị nên đeo đồ che mặt bằng vải nếu họ cần ở chung phòng với quý vị.
- **Che mũi, miệng khi ho và hắt hơi.** Che mũi và miệng bằng khăn giấy khi ho hoặc hắt hơi. Vứt khăn giấy đã sử dụng vào thùng rác có lót; rửa tay ngay lập tức.
- **Rửa sạch tay thường xuyên.** Thường xuyên rửa sạch tay bằng xà phòng và nước trong ít nhất 20 giây. Nếu không có xà phòng và nước, làm sạch tay của quý vị bằng nước rửa tay có gốc cồn mua ở cửa hàng có ít nhất 60% độ cồn, thoa toàn bộ các bề mặt của tay và chà sát vào nhau cho đến khi quý vị cảm thấy hai tay đã khô. Nên sử dụng xà phòng và nước nếu tay bẩn thấy rõ. Tránh chạm bàn tay chưa được rửa sạch vào mắt, mũi, và miệng. Đừng tự làm nước rửa tay.
- **Không dùng chung các vật dụng cá nhân trong gia đình.** Quý vị không nên dùng chung chén đĩa, ly uống nước, tách, đồ dùng ăn uống, khăn lau hoặc đồ trải giường với người khác

hay vật nuôi trong nhà. Sau khi sử dụng những vật dụng này, nên giặt rửa thật kỹ bằng xà phòng và nước.

- **Làm sạch các bề mặt “thường xuyên chạm vào” hàng ngày.** Làm sạch và khử trùng các đồ vật và bề mặt mà quý vị thường xuyên chạm vào ít nhất là hàng ngày. Hãy chắc chắn rằng quý vị làm sạch các vết bẩn có thể nhìn thấy bằng xà phòng và nước trước khi khử trùng. Vui lòng truy cập <https://www.cdc.gov/coronavirus/2019-ncov/prepare/cleaning-disinfection.html> để biết thêm thông tin.

Hãy Chuẩn Bị Sẵn sàng Nhận Liên lạc của DC Health

- Trả lời điện thoại khi quý vị nhận được một cuộc gọi từ Nhóm Tìm kiếm những Người đã Tiếp xúc của DC Health.
- Hãy sẵn sàng chia sẻ thông tin về các hoạt động của quý vị và những người tiếp xúc với quý vị bắt đầu từ 48 giờ trước khi các triệu chứng COVID-19 đầu tiên của quý vị xuất hiện. Thông tin này sẽ chỉ được sử dụng để thực hiện hoạt động sức khỏe cộng đồng như liên hệ với những người cần được cách ly để ngăn chặn sự lây lan thêm.
- DC Health sẽ liên lạc với quý vị thường xuyên trong suốt thời gian cách ly để hỏi han tình hình của quý vị, tìm hiểu xem quý vị có gặp khó khăn gì khi tự cách ly bản thân hay không, và xác định những nguồn trợ giúp mà chúng tôi có thể chia sẻ với quý vị.

Theo dõi các Triệu chứng của Quý vị

- Tham khảo ý kiến nhà cung cấp dịch vụ chăm sóc sức khỏe của quý vị nếu quý vị chưa được đánh giá về mặt y tế (ví dụ, đã được xét nghiệm tại một địa điểm y tế công cộng miễn phí). Nhanh chóng đề nghị chăm sóc y tế nếu tình trạng bệnh của quý vị trở nặng (ví dụ như khó thở).
- 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). Vui lòng tham khảo ý kiến với nhà cung cấp dịch vụ y tế của quý vị về bất kỳ triệu chứng nghiêm trọng hoặc đáng lo ngại nào khác.
- Gọi điện trước khi đến thăm khám bác sĩ. Sắp xếp lại tất cả các cuộc hẹn thăm khám y tế không cần thiết. Nếu quý vị phải đến buổi hẹn thăm khám y tế, hãy gọi đến nhà cung cấp dịch vụ chăm sóc sức khỏe và cho họ biết rằng quý vị đã bị nhiễm COVID-19.
- Quý vị phải đến một cơ sở chăm sóc sức khỏe bằng phương tiện vận chuyển y tế hoặc phương tiện cá nhân; không sử dụng phương tiện giao thông công cộng và đi xe chung.
- Nếu có thể, hãy đeo đồ che mặt bằng vải (hoặc khẩu trang, nếu được nhà cung cấp dịch vụ chăm sóc sức khỏe của quý vị cung cấp) trước khi quý vị vào bất kỳ cơ sở chăm sóc sức khỏe nào.

Ngưng Cách ly Tại nhà

Quý vị có thể ngưng cách ly tại nhà khi quý vị không còn khả năng lây nhiễm dịch bệnh nữa. Điều này dựa trên khoảng thời gian kể từ khi các triệu chứng của quý vị bắt đầu xuất hiện và liệu các triệu chứng đó có được cải thiện không.

- Các bệnh nhân được xác nhận mắc COVID-19 nên ở nhà cho đến khi:

- ít nhất 3 ngày (72 giờ) sau khi quý vị hết sốt mà không cần dùng thuốc và các triệu chứng về hô hấp (ho, khó thở) được cải thiện
VÀ
- ít nhất 10 ngày kể từ khi các triệu chứng của quý vị bắt đầu, tùy theo trường hợp nào muộn hơn
- Nếu quý vị đã xét nghiệm dương tính nhưng chưa từng có bất kỳ triệu chứng nào, thì hãy đợi cho đến khi ít nhất 10 ngày kể từ ngày quý vị được xét nghiệm.

Hành động của quý vị là quan trọng. Tuân theo các hướng dẫn này sẽ giúp phòng ngừa sự lây lan của COVID-19. Những điều quý vị làm sẽ giúp bảo vệ những người dễ bị tổn thương nhất của chúng ta. Vui lòng truy cập <https://coronavirus.dc.gov> thường xuyên để biết thông tin mới nhất.