

# Nên Cách Ly Như Thế Nào

Con quý vị là người tiếp xúc gần với một người có kết quả xét nghiệm dương tính với COVID-19. **Vì lý do này, con quý vị nên cách ly tránh tiếp xúc trong 14 ngày.**

**Những người cách ly nên ở nhà, tránh tiếp xúc với những người khác, và theo dõi sức khỏe của mình.**

Người mắc COVID-19 có thể không thấy bị bệnh hoặc có triệu chứng gì, tuy nhiên vẫn có thể làm lây bệnh sang người khác.

Cách ly giúp những người đã tiếp xúc gần tránh tiếp xúc với những người khác. Việc này giúp giảm nguy cơ lây lan COVID-19.

Theo CDC, người tiếp xúc gần là **“bất kỳ người nào ở gần một người mắc COVID-19 trong phạm vi 6 feet trong ít nhất 15 phút, trong 48 giờ trước khi người đó bị bệnh cho đến khi người bị bệnh bắt đầu cách ly.”**

## Cách ly = 14 ngày

Giai đoạn cách ly 14 ngày bắt đầu từ ngày con quý vị tiếp xúc lần gần đây nhất với người có kết quả xét nghiệm dương tính với COVID-19. **Con quý vị nên tiếp tục cách ly 14 ngày ngay cả khi em có kết quả xét nghiệm âm tính với COVID-19 hoặc thấy vẫn khỏe mạnh.** Sở dĩ như vậy là vì các triệu chứng COVID-19 không xuất hiện cho đến 2 đến 14 ngày sau khi tiếp xúc với vi-rút.

## Người Cách Ly Nên Làm Gì

- Ở nhà trong 14 ngày sau lần cuối cùng quý vị tiếp xúc với một người mắc COVID-19.
  - Trẻ em không nên đến trường hoặc nơi giữ trẻ.
  - Không tham gia các hoạt động luyện tập thể thao, các trò chơi, bài học, hay các hoạt động khác.
- Ở nhà trừ khi quý vị bắt buộc phải ra khỏi nhà. Phải phải ra khỏi nhà:
  - Đeo khẩu trang hoặc khăn che miệng và mũi
  - Hạn chế tiếp xúc với những người khác
  - Giữ khoảng cách 6 feet với những người khác
  - Tránh đến những nơi đông người, chẳng hạn như các cửa tiệm và rạp chiếu phim
- Đứng cho khách đến thăm nhà quý vị.
- Tránh tiếp xúc với những người khác, đặc biệt là những người dễ có nguy cơ mắc bệnh nặng do COVID-19, nếu có thể được.
- Theo dõi các dấu hiệu và triệu chứng của COVID-19.
  - Các triệu chứng gồm có sốt (100.0°F hoặc hơn), lạnh run, ho, đau họng, thờ dốc, khó thở, mệt mỏi, đau đầu, nghẹt mũi hoặc sổ mũi, nhức mỏi người hoặc cơ bắp, bắt đầu mất khứu giác hoặc vị giác, buồn nôn hoặc ói mửa, tiêu chảy.
  - **Nếu quý vị có các dấu hiệu cảnh báo cần cấp cứu chẳng hạn như khó thở hoặc đau thắt ngực, hãy tìm nơi chữa trị y tế ngay.**
- Hỏi ý kiến y viện hoặc bác sĩ của quý vị và truy cập trang mạng của CDC ([www.cdc.gov/coronavirus](http://www.cdc.gov/coronavirus)) để tìm hiểu thêm về COVID-19.

## Nên Cách Ly Như Thế Nào

- Tìm hiểu thêm về nơi trọ miễn phí cho những người không thể tự cách ly do COVID-19 [ở đây](#) trong mục có tiêu đề Cơ Sở Cách Ly (“Isolation Facility.”)

# Nên Cách Ly Như Thế Nào

## COVID-19: So sánh Cô lập và Cách ly

**CÔ LẬP** là khi người tiếp xúc gần với người nhiễm COVID-19 giữ tránh xa những người khác.

**CÁCH LY** là khi người bị bệnh hoặc xét nghiệm dương tính với COVID-19 mà không có triệu chứng giữ tránh xa những người khác, ngay cả tại nhà riêng của họ.

**Nếu bạn có tiếp xúc gần với người nhiễm COVID-19**

- Ở nhà đến 14 ngày sau lần tiếp xúc cuối cùng.
- Kiểm tra thân nhiệt của bạn hai lần một ngày và theo dõi các triệu chứng của COVID-19.
- Nếu có thể, hãy tránh xa những người có nguy cơ bị bệnh nặng hơn khi nhiễm COVID-19.

**Nếu bạn bị bệnh và cho rằng hoặc biết rằng bạn nhiễm COVID-19**

- Ở nhà cho đến sau
  - 3 ngày không bị sốt và
  - Các triệu chứng được cải thiện và
  - 10 ngày kể từ khi triệu chứng đầu tiên xuất hiện

**Nếu bạn đã xét nghiệm dương tính với COVID-19 nhưng không có triệu chứng**

- Ở nhà cho đến sau
  - 10 ngày trôi qua kể từ khi bạn xét nghiệm dương tính.

Nếu bạn sống với người khác, hãy ở trong một "căn phòng dành cho người bệnh" hoặc khu vực cụ thể và tránh xa mọi người hoặc động vật khác, kể cả thú cưng. Hãy sử dụng một phòng vệ sinh riêng, nếu được.

[cdc.gov/coronavirus](https://www.cdc.gov/coronavirus)

## Các triệu chứng của vi-rút Corona (COVID-19)

**Biết về các triệu chứng của COVID-19, có thể bao gồm:**

  
Ho, khó thở hoặc thở gấp

  
Sốt hoặc ớn lạnh

  
Đau cơ hoặc đau toàn thân

  
Nôn hoặc tiêu chảy

  
Mất khứu giác hoặc vị giác mới

Các triệu chứng có thể từ bệnh nhẹ đến nặng, và xuất hiện từ 2-14 ngày sau khi quý vị tiếp xúc với vi-rút gây bệnh COVID-19.

**Yêu cầu chăm sóc y tế ngay lập tức nếu ai đó có các Dấu hiệu Cảnh báo Khẩn cấp của bệnh COVID-19**

- Khó thở
- Đau hoặc tức dai dẳng ở ngực
- Lẫn lộn mới
- Không thể thức dậy hoặc tỉnh táo
- Môi hoặc mặt xanh tái

Danh sách này không phải là tất cả các triệu chứng có thể xuất hiện. Vui lòng gọi cho nhà cung cấp dịch vụ chăm sóc sức khỏe của quý vị nếu có bất kỳ triệu chứng nào khác nghiêm trọng hoặc khiến quý vị lo lắng.

[cdc.gov/coronavirus](https://www.cdc.gov/coronavirus)



Nếu con quý vị có triệu chứng bệnh, liên lạc với bác sĩ hoặc y viện của quý vị để được hướng dẫn thêm.