

## Cần làm gì nếu quý vị có kết quả xét nghiệm dương tính với COVID-19

Những người mắc COVID-19 có thể lây lan vi-rút cho người khác. Nếu quý vị có kết quả xét nghiệm dương tính với COVID-19, ngay cả khi quý vị đã chích ngừa hoặc không có triệu chứng, hãy cô lập ngay khi quý vị nhận được kết quả xét nghiệm. Cô lập có nghĩa là ở nhà và tránh xa người khác – bao gồm cả những người sống chung với quý vị – trong tối thiểu 5 ngày.

### Nếu quý vị có kết quả xét nghiệm dương tính với COVID-19

Hãy ở nhà và cô lập trong 5 ngày.

Quý vị có thể rời khỏi nhà sau ngày thứ 5 nếu các triệu chứng đã cải thiện VÀ quý vị không bị sốt trong ít nhất 24 giờ mà không cần dùng thuốc hạ sốt.

Hướng dẫn này không áp dụng cho [nhân viên y tế](#).

Quý vị có thể sẽ nhận được cuộc gọi từ Sở Y Tế. Nếu quý vị bị lỡ cuộc gọi này, hãy gọi lại cho chúng tôi theo số 802-863-7200.

Nếu quý vị vẫn còn triệu chứng sau khi đã hoàn thành thời gian cô lập, quý vị có thể chọn thực hiện các biện pháp phòng ngừa bổ sung như [đeo khẩu trang](#), nhằm giúp bảo vệ bản thân và những người xung quanh quý vị khỏi bị nhiễm hoặc làm lây lan COVID-19.

**Nếu quý vị trên 65 tuổi hoặc có bệnh lý thuộc diện nguy cơ cao** và có triệu chứng từ nhẹ đến vừa, hãy liên hệ với nhà cung cấp dịch vụ y tế để hỏi về các liệu pháp điều trị COVID-19 – ngay khi quý vị nhận được kết quả xét nghiệm dương tính. Các biện pháp điều trị này có thể làm giảm nguy cơ phải nhập viện.

Nếu quý vị cần khám bệnh nhưng không có nhà cung cấp dịch vụ y tế, hãy gọi 2-1-1 để được kết nối với dịch vụ chăm sóc sức khỏe, hoặc liên hệ với [trung tâm y tế đạt chuẩn liên bang](#) gần nhất, hoặc một trong những [phòng khám chuyên khoa miễn phí của Vermont](#).

### Báo cáo kết quả tự xét nghiệm của quý vị cho Sở Y Tế

Quý vị có thể báo cáo kết quả tự xét nghiệm bằng cách chọn phương án tự động cung cấp kết quả xét nghiệm cho cơ quan y tế địa phương hoặc điền vào [Mẫu Thông Báo Kết Quả Tự Xét Nghiệm COVID-19 Vermont](#).

### Thông báo cho những người tiếp xúc gần với quý vị:

Khi có kết quả xét nghiệm dương tính với COVID-19, điều quan trọng là quý vị phải thông báo cho những người quý vị đã tiếp xúc gần đây biết rằng họ có thể đã phơi nhiễm với vi-rút. Nhờ đó, họ có thể chú ý theo dõi các triệu chứng và làm xét nghiệm nếu cần, để giúp ngăn ngừa sự lây lan.

Hãy nghĩ về những người quý vị đã tiếp xúc trong thời gian hai ngày trước khi quý vị bắt đầu có triệu chứng hoặc vào ngày xét nghiệm trong trường hợp không có triệu chứng. Điều đặc biệt quan trọng là phải liên hệ với bất kỳ ai có nguy cơ mắc COVID-19 cao hơn. Quý vị có thể chia sẻ liên kết này để hướng dẫn thêm: [healthvermont.gov/closecontact](https://healthvermont.gov/closecontact).

### **Cô lập tại nhà:**

Đa số những người bị bệnh nhẹ đều có thể hồi phục tại nhà. Những người có triệu chứng nhẹ đến vừa có [các tùy chọn điều trị COVID-19](#) như sau.

- Ở nhà, trừ trường hợp cần chăm sóc y tế khẩn cấp hoặc nếu quý vị cảm thấy ở nhà không an toàn. Đeo khẩu trang nếu quý vị cần ra khỏi nhà.
- Hãy gọi điện trước khi đến nhà cung cấp dịch vụ chăm sóc sức khỏe hoặc phòng cấp cứu và nêu rõ việc quý vị đang cô lập do nhiễm COVID-19.
- Cố gắng hết mức ở trong phòng riêng tại nhà của quý vị và sử dụng phòng tắm riêng.
- Luôn duy trì khoảng cách tối thiểu 6 foot (hoặc 2 mét) với những người khác trong nhà.
- Hãy đeo khẩu trang nếu quý vị ở cùng phòng bất kỳ với người khác hoặc thú nuôi, trừ khi quý vị có vấn đề về hô hấp.
- Không dùng chung các vật dụng trong nhà.
- Làm sạch và khử trùng các bề mặt, dọn rửa các vật dụng trong nhà và rửa tay thường xuyên.
- Theo dõi nồng độ ôxy trong máu của quý vị. Những người được chẩn đoán nhiễm COVID-19 có thể có nồng độ ôxy trong máu thấp dưới mức bình thường trước khi họ bắt đầu cảm thấy khó thở. Phát hiện sớm về nồng độ ôxy trong máu thấp có thể giúp quý vị tìm đến dịch vụ chăm sóc y tế sớm hơn. Nhờ vậy có thể giúp tình trạng bệnh của quý vị ít nghiêm trọng hơn.
- Nếu quý vị đang chăm sóc người có kết quả xét nghiệm dương tính, hãy tìm hiểu [cách chăm sóc người bệnh tại nhà](#) (CDC).

### **Khi nào cần chăm sóc y tế ngay lập tức:**

Hãy yêu cầu chăm sóc y tế ngay lập tức nếu quý vị thấy khó thở, đau hoặc tức ngực liên tục, lẫn lộn đột ngột, không thể thức dậy hoặc tỉnh táo, hoặc thay đổi màu sắc trên môi, nướu, mặt, quanh mắt hoặc móng tay/chân. Báo cho nhà cung cấp dịch vụ chăm sóc sức khỏe của quý vị hoặc 9-1-1 biết rằng quý vị nhiễm COVID-19 và đang cô lập tại nhà.

## Yêu cầu máy đo nồng độ oxy

Máy đo nồng độ oxy là một thiết bị nhỏ kẹp vào đầu ngón tay để đo mạch và nồng độ oxy của quý vị. Thiết bị này có thể giúp quý vị theo dõi tình trạng bệnh của mình. Quý vị có thể yêu cầu một máy đo nếu quý vị hoặc ai đó trên 2 tuổi mà quý vị đang chăm sóc có kết quả xét nghiệm dương tính với COVID-19. Hãy chuẩn bị cung cấp họ tên, ngày sinh, địa chỉ thực, thông tin liên lạc, loại xét nghiệm quý vị đã thực hiện (PCR/LAMP hoặc kháng nguyên) và ngày thực hiện xét nghiệm có kết quả dương tính.

Bạn có thể yêu cầu máy đo nồng độ oxy bằng cách gọi số 802-863-7200 hoặc truy cập trang web: <https://survey.alchemer.com/s3/6704528/Vermont-Department-of-Health-Pulse-Oximeter-Request>

## What to do if you test positive for COVID-19

People with COVID-19 can spread the virus to others. **If you test positive for COVID-19, even if you are vaccinated or never have symptoms, isolate as soon as you receive your test result.** Isolation means staying home and away from other people – including the people who live with you – for at least 5 days.

### If you have a positive COVID-19 test

Stay home and isolate for 5 days.

You can leave your home after day 5 if your symptoms have improved AND you have had no fever for at least 24 hours without the use of medicine that reduces fevers.

This guidance does not apply to [health care workers](#).

You may get a call from the Health Department. If you miss the call, call us back at 802-863-7200.

If you still have symptoms after completing isolation, you might choose to take extra precautions such as [wearing a mask](#), which helps protect you and the people around you from getting or spreading COVID-19.

**If you are over 65 or have a high-risk medical condition** and have mild to moderate symptoms, reach out to your health care provider to ask about COVID-19 therapeutics – as soon you get your positive test result. These treatments can reduce the chance of being hospitalized.

If you need to see a health care provider but don't have one, call 2-1-1 to be connected to care, or contact the nearest [federally qualified health center](#) or one of [Vermont's free & referral clinics](#).

### Report your self-test results to the Health Department

You can report self-test results by choosing the option to automatically provide your results to your local health department or by filling out the [Vermont COVID-19 Self-Test Result Reporting Form](#).

### Notify your close contacts:

If you test positive for COVID-19, it's important let people you spent time with recently know they could have come into contact with the virus. That way, they can look out for symptoms and get tested if needed, to help prevent further spread.

Think about who you spent time with starting two days before your symptoms began or if you had no symptoms, the day you were tested. It's especially important to reach out to anyone who may

be at higher risk for COVID-19. You can share this link for additional guidance:

[healthvermont.gov/closecontact](https://healthvermont.gov/closecontact).

### **Isolate at home:**

Most people with mild illness can recover at home. For people with mild to moderate symptoms, there are [treatment options for COVID-19](#).

- Stay home, except for urgent medical care or if you feel unsafe at home. Wear a mask if you need to leave home.
- Call ahead before visiting a health care provider or emergency department and tell them you are isolating because you have COVID-19.
- As much as possible, stay in a specific room in your home and use a separate bathroom.
- Stay at least 6 feet (or 2 meters) away from others in your home at all times.
- Wear a mask if you're in any room with other people or pets, unless you have trouble breathing.
- Don't share household items.
- Clean and disinfect surfaces, wash household items and wash hands often.
- Monitor your blood oxygen levels. People diagnosed with COVID-19 may have below-normal levels of oxygen in their blood before they feel short of breath. Finding low oxygen levels early can help you know to seek medical care sooner. This could make the disease less severe.
- If you are caring for someone who tested positive, find out [how to care for someone sick at home](#) (CDC).

### **When to get medical care immediately:**

Get medical care immediately if you have trouble breathing, persistent pain or pressure in the chest, new confusion, inability to wake or stay awake, or changes in color on your lips, gums, face, around the eyes, or nails. Tell your health care provider or 9-1-1 that you have COVID-19 and are isolating at home.

### **Requesting a pulse oximeter**

A pulse oximeter is a small device that clips onto your fingertip and measures your pulse and oxygen levels. It can help you know how sick you are. You can request one if you or someone you care for over the age of 2 tests positive for COVID-19. Be prepared to give your name, date of birth, physical address, contact information, what kind of test you took (PCR/LAMP or antigen), and the date the positive test taken.

You can ask for a pulse oximeter by calling 802-863-7200 or visit the website:

<https://survey.alchemer.com/s3/6704528/Vermont-Department-of-Health-Pulse-Oximeter-Request>