

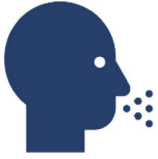
Các triệu chứng của vi-rút đường hô hấp thông thường như cúm, COVID-19 hoặc RSV có thể bao gồm sốt, ớn lạnh, cảm thấy mệt mỏi cực độ, ho, sổ mũi và đau đầu. Tuân theo các khuyến nghị này để giảm nguy cơ lây nhiễm cho người khác và để biết khi nào quý vị có thể cần điều trị. Hướng dẫn này không áp dụng cho nhân viên y tế.

Nếu Quý Vị Có Các Triệu Chứng Của Vi-rút Đường Hô Hấp

- **Tránh tiếp xúc với người khác** - bao gồm cả những người không bị bệnh sống cùng quý vị. Nếu quý vị không thể tránh tiếp xúc với người khác, hãy làm theo các bước bổ sung dưới đây để giảm nguy cơ lây nhiễm cho người khác.
- **Cân nhắc xét nghiệm COVID-19** để giúp quý vị quyết định xem có cần thực hiện thêm các bước để bảo vệ bản thân và những người khác hay không.
- **Trao đổi với nhà cung cấp dịch vụ chăm sóc sức khỏe về việc điều trị** ngay lập tức nếu quý vị có nguy cơ cao bị bệnh nặng hoặc nếu các triệu chứng trở nên trầm trọng hơn. Những người có nguy cơ cao mắc bệnh nghiêm trọng bao gồm trẻ nhỏ, người lớn tuổi, người có hệ miễn dịch suy yếu, người đang mang thai và người khuyết tật.
- Việc điều trị phải được bắt đầu trong vòng vài ngày sau khi bị bệnh để có hiệu quả. Những loại thuốc này có thể giúp quý vị giảm khả năng bị bệnh nặng hoặc cần phải đến bệnh viện.

Trở Lại Các Hoạt Động Bình Thường

- Quý vị có thể trở lại hoạt động bình thường sau ít nhất một ngày (24 giờ) **nếu quý vị cảm thấy khỏe hơn và không bị sốt trong vòng ít nhất 24 giờ** mà không cần sử dụng thuốc hạ sốt.
- **Sau khi trở lại hoạt động bình thường, hãy thực hiện các bước bổ sung này trong 5 ngày tiếp theo.** Càng thực hiện nhiều bước, nguy cơ lây nhiễm bệnh cho người khác càng thấp.
 - Rửa tay bằng xà phòng và nước hoặc sử dụng dung dịch sát khuẩn tay thường xuyên.
 - Giữ khoảng cách vật lý với người khác càng nhiều càng tốt.
 - Đeo khẩu trang vừa vặn và có chất lượng cao.
 - Cải thiện chất lượng không khí bằng cách mở cửa sổ, sử dụng máy lọc không khí hoặc tụ tập bên ngoài.
 - Làm sạch và khử trùng các bề mặt tiếp xúc càng nhiều càng tốt.
- Quý vị có thể tiếp tục lây nhiễm vi-rút cho người khác, ngay cả khi quý vị đang cảm thấy khỏe hơn. Nếu quý vị bị sốt hoặc bắt đầu thấy bệnh trở nặng, tránh tiếp xúc với người khác cho đến khi quý vị cảm thấy khá hơn.
- Nơi làm việc, trường học hoặc chương trình chăm sóc trẻ em của quý vị có thể có các chính sách trở lại làm việc khác nhau sau khi bị bệnh. Vui lòng kiểm tra trực tiếp với tổ chức để tìm hiểu thêm.



Symptoms of common respiratory viruses-like flu, COVID-19 or RSV-may include fever, chills, feeling very tired, cough, runny nose and headache. Follow these recommendations to lower the risk of getting other people sick and to know when you might need treatment. This guidance does not apply to health care workers.

If You Have Respiratory Virus Symptoms

- **Avoid contact with other** people-including those you live with who are not sick. If you can't avoid contact with others, follow the extra steps below to lower the risk of getting others sick.
- **Consider testing for COVID-19** to help you decide if you need to take more steps to protect yourself and others.
- **Talk to a health care provider about treatment** right away if you are at higher risk of getting very sick or if your symptoms get worse. People at higher risk for severe illness include young children, older adults, people with weakened immune systems, people who are pregnant, and people with disabilities.
- Treatment must be started within a few days of getting sick to work. These medicines can make it less likely you will get very sick or need to go to the hospital.

Returning to Normal Activities

- You can go back to normal activities after at least one day (24 hours) **if you are feeling better overall and have not had a fever for at least 24 hours** without using fever-reducing medicines.
- **After returning to normal activities, take these extra steps for the next 5 days.** The more steps you take, the lower your risk of getting others sick.
 - Wash your hands with soap and water or use hand sanitizer often.
 - Keep a physical distance from other people as much as possible.
 - Wear a face mask that fits well and is high quality.
 - Improve the air quality by opening a window, using an air filter, or gathering outside.
 - Clean and disinfect surfaces as much as possible.
- You can continue to spread the virus to others, even if you're feeling better. If you develop a fever or start to feel worse, avoid contact with others again until you feel better.
- Your workplace, school or child care program may have different return policies after being sick. Please check with the organization directly to learn more.