









COVID-19: Cô lập, cách ly và tự giám sát là gì?

		Cô lập	Cách ly	Tự giám sát
	Áp dụng cho những ai?	Người nhiễm COVID-19 hoặc xét nghiệm dương tính với COVID-19 nhưng không có triệu chứng.	Người không có triệu chứng và <ul style="list-style-type: none"> • người đã tiếp xúc gần với người nhiễm COVID-19, hoặc • người từ ngoài bang trở về Vermont (ngoại trừ một số quận chọn lọc) không vì những mục đích thiết yếu.¹ 	Những cư dân Vermont khác không có triệu chứng.
	Tôi có ở nhà không?	Có	Có	Ở nhà vẫn là cách tốt nhất để giảm nguy cơ của quý vị. Hãy làm theo các hướng dẫn phòng chống khi đi ra ngoài.
	Tôi có thể đi làm không?	Không. Hãy làm việc ở nhà nếu công việc cho phép và nếu quý vị thấy đủ khỏe.	Không. Hãy làm việc ở nhà nếu công việc cho phép.	Làm theo những hướng dẫn sức khỏe và an toàn ở nơi làm việc. Làm việc ở nhà nếu được.

¹ Đi lại vì mục đích thiết yếu bao gồm mua thực phẩm, chăm sóc y tế, chăm sóc người khác hoặc làm việc cho những doanh nghiệp được phép hoạt động.

COVID-19: Cô lập, cách ly và tự giám sát là gì?




		Cô lập	Cách ly	Tự giám sát
	Tôi có thể ra ngoài đi bộ, chạy xe đạp, đi bộ đường dài không?	Không, chỉ đến khi nào quý vị đã hồi phục. ²	©©Không, chỉ sau khi 14 ngày đã trôi qua và quý vị không có triệu chứng nào. ³	Có, nhưng giữ khoảng cách hai mét với người khác, ngoại trừ với những người sống cùng quý vị. Đeo khẩu trang ở nơi đông người.
	Tôi có thể ra ngoài mua thực phẩm và những đồ thiết yếu khác như thuốc men hay không?	Không, chỉ đến khi nào quý vị đã hồi phục. ²	Không, chỉ sau khi 14 ngày đã trôi qua và quý vị không có triệu chứng nào. ³	Có, nhưng giữ khoảng cách hai mét với những người không sống chung với quý vị. Đeo khẩu trang. Rửa tay thường xuyên và không chạm vào mặt.
	Tôi có cần ở một phòng riêng trong nhà không?	Có, cho đến khi quý vị đã hồi phục. ²	Ở riêng nếu được cho đến khi 14 ngày trôi qua và không xuất hiện triệu chứng. ³	Không
	Nếu tôi bắt đầu thấy bệnh thì sao?		Hãy cô lập và gọi cho nhà cung cấp dịch vụ chăm sóc sức khỏe của quý vị.	Hãy cô lập và gọi cho nhà cung cấp dịch vụ chăm sóc sức khỏe của quý vị.

² Phục hồi là khi cả ba điều sau đây đã xảy ra (trừ khi quý vị nhận được hướng dẫn khác từ nhà cung cấp dịch vụ y tế của mình): 1) Quý vị đã không sốt 24 giờ mà không cần dùng thuốc hạ sốt, **và** 2) Các triệu chứng khác đã được cải thiện, **và** 3) Đã qua ít nhất 10 ngày kể từ khi các triệu chứng xuất hiện lần đầu tiên. Hoặc nếu quý vị không có triệu chứng khi được xét nghiệm, quý vị được xem là hồi phục khi 10 ngày trôi qua kể từ ngày có xét nghiệm dương tính đầu tiên và quý vị vẫn không có triệu chứng.

³ Đối với tiếp xúc gần: 14 ngày kể từ lần cuối cùng quý vị tiếp xúc với người nhiễm COVID-19. Đối với người trở về từ nơi khác: 14 ngày kể từ lần cuối cùng quý vị ở ngoài Vermont (ngoại trừ một số quận chọn lọc). Tìm thêm thông tin tại healthvermont.gov/covid19-travelguide.






*Quý vị có thể được xét nghiệm trong thời gian cách ly nếu quý vị chưa từng có triệu chứng nào. Hãy gọi cho nhà cung cấp để được xét nghiệm vào hoặc sau ngày 7. Tiếp tục cách ly cho đến khi quý vị nhận được kết quả của mình. Nếu kết quả là âm tính và quý vị vẫn không có bất kỳ triệu chứng nào, quý vị có thể ngừng cách ly.

COVID-19: What is isolation, quarantine and self-observation?

		Isolation	Quarantine	Self-observation
	For whom?	People sick with COVID-19 or tested positive for COVID-19 but did not have any symptoms.	People with no symptoms and who <ul style="list-style-type: none"> • were in close contact with someone sick with COVID-19, or • are returning to Vermont from out of the state (except select counties) for anything other than an essential purpose.¹ 	Other Vermonters who don't have symptoms.
	Do I stay home?	Yes	Yes	Staying home is still the best way to lower your risk. Follow prevention guidance when you go out.
	Can I go to work?	No. Work at home if your job allows it and if you feel well enough.	No. Work at home if your job allows it.	Follow health and safety guidance while at work. Work at home if you can.

¹ Essential travel may include for food, medical care, care of others, or work for businesses that are allowed to operate.

COVID-19: What is isolation, quarantine and self-observation?

		Isolation	Quarantine	Self-observation
	Can I go outside for walks, bike rides, hikes?	No, not until you have recovered. ²	No, not until 14 days have passed and no symptoms have appeared. ³	Yes, but keep six feet away from others, except people you live with. Wear a mask if it's crowded.
	Can I go out for groceries and other essential items like medication?	No, not until you have recovered. ²	No, not until 14 days have passed and no symptoms have appeared. ³	Yes, but keep six feet away from people you don't live with. Wear a mask. Wash your hands often and don't touch your face.
	Do I stay in a separate room in my home?	Yes, until you have recovered. ²	If possible, until 14 days have passed, and no symptoms have appeared. ³	No
	What if I start to feel ill?		Start isolation and call your health care provider.	Start isolation and call your health care provider.

² Recovery is when all three have happened (unless you get different instructions from your medical provider): 1) It's been 24 hours of no fever without the use of fever-reducing medication, **and** 2) Other symptoms have improved, **and** 3) At least 10 days have passed since any symptoms appeared.

Or if you didn't have symptoms when you were tested, recovery is when 10 days have passed since the date of your first positive test and you continued to have no symptoms.

³ For close contacts: 14 days since the day you were last in close contact with the person with COVID-19. For returning travelers: 14 days since you were last outside of Vermont (excluding select counties). Information at healthvermont.gov/covid19-travelguide.

*You may get tested during your quarantine period if you never had any symptoms. Call your provider to arrange for testing on or after day 7. Stay in quarantine until you get your results. If the results are negative, and you still don't have any symptoms, you can end your quarantine.