

Những điều cần làm nếu quý vị tiếp xúc gần với người được chẩn đoán nhiễm COVID-19

Thông tin này dành cho những người đã tiếp xúc gần với người nhiễm COVID-19. Tiếp xúc gần nghĩa là ở gần nhau dưới sáu foot hay hai mét trong 15 phút trở lên trong khi người đó đang nhiễm virus, bắt đầu hai ngày trước khi có bất kỳ triệu chứng nào (hoặc với những người không có bất kỳ triệu chứng nào thì là hai ngày trước ngày họ được xét nghiệm) và tiếp tục cho đến khi họ [bình phục](#). Tiếp xúc gần không phải là ở cách xa hơn sáu foot hay hai mét trong cùng một môi trường trong nhà trong dưới 15 phút, đi ngang qua hoặc ở trong cùng một phòng trong thời gian ngắn. Nhân viên y tế: vui lòng xem [“COVID-19: Những điều cần làm đối với nhân viên y tế”](#).

Ví dụ về những người tiếp xúc gần	Ví dụ về những người KHÔNG tiếp xúc gần
Quý vị sống trong cùng một nhà	Quý vị là nhân viên thu ngân cho họ tại cửa hàng tạp hóa
Quý vị là bạn tình sống chung	Quý vị là dược sĩ đã cấp thuốc cho người đó
Quý vị đi chung xe với một người đang nhiễm bệnh	Quý vị là người đứng trước người đó khi đang xếp hàng tại cửa hàng

Cách ly tại nhà và theo dõi các triệu chứng trong 14 ngày:

- Ngày 0 là ngày cuối cùng quý vị tiếp xúc với người đó.
- Theo dõi các triệu chứng, ngay cả khi nhẹ, gồm: ho, hụt hơi hoặc khó thở, sốt, ớn lạnh, run nhiều lần kèm theo ớn lạnh, mệt mỏi, đau cơ hoặc đau nhức cơ thể, đau đầu, viêm họng, mất vị giác hoặc khứu giác, nghẹt mũi hoặc chảy nước mũi, buồn nôn hoặc ói mửa, hoặc tiêu chảy.
- Đừng rời khỏi nhà, trừ khi cần được chăm sóc y tế. [Đeo khẩu trang vải](#) nếu quý vị cần rời khỏi nhà.
- Gọi điện trước khi đến gặp nhà cung cấp dịch vụ chăm sóc sức khỏe hoặc khoa cấp cứu.
- Nếu có thể, hãy ở trong một căn phòng riêng trong nhà và sử dụng phòng tắm riêng.
- Luôn luôn cách xa những người khác trong nhà quý vị ít nhất sáu foot hay hai mét. Đeo khẩu trang vải nếu quý vị đang ở trong phòng với người khác, trừ khi quý vị có vấn đề về hô hấp. Không dùng chung vật dụng trong nhà.
- Giữ liên lạc với những người khác – sử dụng công nghệ để giao tiếp với bạn bè và gia đình.

Nếu sau 14 ngày mà vẫn không có triệu chứng, quý vị có thể chấm dứt cách ly. Hãy nhớ không cần phải yêu cầu kết quả âm tính đối COVID-19 hay thư của Bộ Y Tế mới cho quý vị đi làm trở lại. Bộ Y Tế không đưa ra thư từ nào cho biết quý vị có thể đi làm trở lại.

Làm vệ sinh và rửa sạch hàng ngày:

- Làm sạch và khử trùng các bề mặt trong nhà của quý vị. Nếu quý vị đang ở trong một phòng riêng biệt và sử dụng phòng tắm riêng, hãy tự làm sạch các khu vực này. Nhờ người khác dọn dẹp các khu vực khác trong nhà.
- Rửa kỹ các vật dụng trong nhà, như đồ dùng, sau khi sử dụng.
- Thường xuyên rửa tay bằng xà phòng và nước trong ít nhất 20 giây. Sử dụng chất khử trùng tay có cồn nếu không có sẵn xà phòng và nước.

Nếu tại bất kỳ thời điểm nào quý vị xuất hiện các triệu chứng:

- Liên hệ với nhà cung cấp dịch vụ chăm sóc sức khỏe của quý vị qua điện thoại để tìm hiểu xem quý vị có cần được đánh giá hay không. Hãy cho họ biết quý vị đang cách ly ở nhà do loại virus Corona chủng mới vì quý vị là người tiếp xúc gần với người được chẩn đoán nhiễm COVID-19.
- Nếu quý vị gặp trường hợp cấp cứu y tế, hãy gọi số 9-1-1 hoặc đến bệnh viện.

08/11/2020

- Nếu quý vị không có nhà cung cấp dịch vụ sức khỏe, hãy gọi 2-1-1 để được kết nối với một phòng khám trong khu vực của quý vị.
- Những người bị bệnh nhẹ có thể điều trị các triệu chứng tại nhà: nghỉ ngơi nhiều, uống nhiều nước và dùng thuốc hạ sốt nếu cần.

Khi nào cần được chăm sóc y tế ngay lập tức:

Nếu quý vị bị khó thở, đau ngực, lú lẫn hoặc thay đổi màu sắc trên môi, lợi, mặt, quanh mắt hoặc móng tay, hãy đi khám ngay. Khi quý vị gọi cho dịch vụ chăm sóc y tế, hãy nói với nhà cung cấp dịch vụ hoặc 9-1-1 rằng quý vị đang cách ly ở nhà bởi quý vị là người tiếp xúc gần với người nhiễm COVID-19.

Sự khác biệt giữa cô lập và cách ly

	Tự cô lập	Tự cách ly
Dành cho ai?	Những người có các triệu chứng của COVID-19 <ul style="list-style-type: none"> • Dành cho những người nhiễm COVID-19 không bị ốm đến mức phải nhập viện, hoặc • Dành cho những người đang chờ kết quả xét nghiệm 	Những người không có triệu chứng của COVID-19 <ul style="list-style-type: none"> • Những người tiếp xúc gần với người nhiễm COVID-19
Trong bao lâu?	Cho đến lúc bình phục là khi cả ba điều sau đây đã xảy ra (trừ khi quý vị nhận được các hướng dẫn khác từ nhà cung cấp dịch vụ y tế của mình): <ol style="list-style-type: none"> 1. Đã 24 giờ trôi qua mà quý vị không sốt khi không dùng thuốc hạ sốt, và 2. Các triệu chứng khác đã được cải thiện, và 3. Ít nhất 10 ngày đã trôi qua kể từ khi các triệu chứng của quý vị lần đầu xuất hiện. 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 lần đầu và quý vị vẫn không có triệu chứng nào.	Trong 14 ngày kể từ ngày cuối cùng có thể có tiếp xúc. Ngày tiếp xúc là Ngày 0. Quý vị có thể lựa chọn được xét nghiệm trong thời gian cách ly nếu quý vị không có bất kỳ triệu chứng nào. Vào hoặc sau ngày 7, quý vị có thể làm xét nghiệm thông qua nhà cung cấp của mình hoặc tại một cơ sở xét nghiệm dã chiến. 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. Quý vị sẽ nhận được cuộc gọi từ Bộ Y Tế khi có kết quả, thường là trong vòng 2-4 ngày, nếu không sớm hơn. Quý vị cũng sẽ nhận được một lá thư trong vòng 7 ngày sau khi được xét nghiệm.
Điều đó có ý nghĩa gì?	Ở nhà 24/7 trong một phòng riêng trong nhà, sử dụng phòng tắm riêng, tránh tiếp xúc với người khác. Đeo khẩu trang nếu quý vị đang ở trong phòng với người khác, trừ khi quý vị có vấn đề về hô hấp.	Ở nhà 24/7, theo dõi các triệu chứng và thực hành giãn cách xã hội. Nếu có thể, hãy sử dụng phòng riêng và phòng tắm riêng. Nếu quý vị có triệu chứng, những người tiếp xúc gần với quý vị cũng cần tự cách ly.

Thông tin bổ sung có sẵn trên trang web của chúng tôi: www.healthvermont.gov/COVID-19

What to do if you are a close contact of someone who is diagnosed with COVID-19

This information is for people who were in close contact with someone who has COVID-19. Close contact means being closer than six feet or two meters apart for 15 minutes or more while the person was infectious, which starts two days before any symptoms began (or for people without any symptoms, two days before the day they got tested) and continues until they are [recovered](#). Close contact does not mean being more than six feet or two meters away in the same indoor environment for less than 15 minutes, walking by, or briefly being in the same room. Health care workers: please see [“COVID-19: What to do if you are a health care worker”](#).

Examples of close contacts	Examples of NOT close contacts
You live in the same home	You were their cashier at the grocery store
You are intimate partners	You are a pharmacist who gave the person medication
You rode in the same car while the person was infectious	You were in front of the person in line at the store

Quarantine at home and watch for symptoms for 14 days:

- Day 0 is the day you were last in contact with the person.
- Watch for symptoms, even if mild, of cough, shortness of breath or difficulty breathing, fever, chills, repeated shaking with chills, fatigue, muscle pain or body aches, headache, sore throat, new loss of taste or smell, congestion or runny nose, nausea or vomiting, or diarrhea.
- Don't leave home, except to get medical care. [Wear a cloth mask](#) if you need to leave home.
- Call ahead before visiting a health care provider or emergency department.
- If possible, stay in a specific room in your home and use a separate bathroom.
- Stay at least six feet or two meters away from others in your home at all times. Wear a cloth mask if you're in any room with other people, unless you have trouble breathing. Don't share household items.
- Stay connected with others – use technology to communicate with friends and family.

If after 14 days you still don't have symptoms, you may end your quarantine. Neither a negative test for COVID-19 nor a letter from the Health Department should be required from your employer to return to work. The Health Department does not provide letters indicating that you can return to work.

Daily cleaning and washing:

- Clean and disinfect surfaces in your home. If you are staying in a separate room and using a separate bathroom, clean them yourself. Have someone else clean the other areas of the home.
- Thoroughly wash household items, like utensils, after using.
- Wash your hands often with soap and water for at least 20 seconds. Use alcohol-based hand sanitizer if soap and water aren't available.

If at any point you develop symptoms:

- Contact your health care provider by phone to find out if you should be evaluated. Let them know you are quarantining at home for novel coronavirus because you are a close contact of someone who is diagnosed with COVID-19.
- If you're having a medical emergency, call 9-1-1 or go to the hospital.
- If you don't have a provider, call 2-1-1 to be connected to a clinic in your area.
- People with mild illness can treat their symptoms at home: get plenty of rest, drink plenty of fluids, and take fever-reducing medication if needed.

When to get medical care immediately:

If you have trouble breathing, chest pain, confusion, or changes in color on your lips, gums, face, around the eyes, or nails, seek medical care immediately. When you call for medical care, tell the provider or 9-1-1 that you are quarantining at home because you are a close contact of someone with COVID-19.

Difference between isolation and quarantine

	Self-isolation	Self-quarantine
For whom?	People with symptoms of COVID-19 <ul style="list-style-type: none"> • For people with COVID-19 who aren't sick enough to be hospitalized, or • For people who are waiting for test results 	People with no symptoms of COVID19 <ul style="list-style-type: none"> • Close contacts of people with COVID19
For how long?	Until recovery, which is when all three have happened (unless you get different instructions from your medical provider): <ol style="list-style-type: none"> 4. It's been 24 hours of no fever without the use of fever-reducing medication, and 5. Other symptoms have improved, and 6. At least 10 days have passed since your symptoms first 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.	For 14 days since the last date of possible exposure. The day of the exposure is Day 0. You have the option of getting tested during your quarantine period if you have not had any symptoms. On or after day 7, you can get a test through your provider or a pop-up testing site. Remain in quarantine until you get your results. If the results are negative, and you still don't have any symptoms, you can discontinue quarantine. You will get a call from the Health Department when your results are ready, which is usually within 2-4 days, if not sooner. You will also get a letter in the mail within 7 days of being tested.
What does it mean?	Staying home 24/7 in a separate room in the house, using a separate bathroom, avoiding contact with others. Wear a mask if you're in a room with other people, unless you have trouble breathing.	Staying home 24/7, monitoring for symptoms, and practicing social distancing. If possible, using a separate room and bathroom. If you become symptomatic, your close contacts should also self-quarantine.

More information is available on our website: www.healthvermont.gov/COVID-19