

Quý vị có thể thấy căng thẳng khi biết một đồng nghiệp đã dương tính với COVID-19, nhưng có những việc quý vị có thể làm để giữ an toàn cho bản thân. Đại đa số mọi người đều có thể sử dụng hướng dẫn này, nhưng có thể cần các hướng dẫn cụ thể hơn cho những người làm trong một số lĩnh vực nhất định, như trong các cơ sở đông người và các cơ sở chăm sóc sức khỏe quan trọng.

Làm sao biết liệu đồng nghiệp của tôi có kết quả dương tính hay không?

Người đồng nghiệp có thể thông báo trực tiếp cho quý vị, hãng sở có thể cho quý vị biết, hoặc quý vị có thể nhận được cuộc gọi từ Bộ Y Tế nếu có khả năng đã tiếp xúc gần với một đồng nghiệp có xét nghiệm dương tính.

Có thể có những thông tin sai lệch và lo lắng về việc bị nhiễm COVID-19 giữa các nhân viên. Hãy nhớ phải tôn trọng và giữ bí mật cho đồng nghiệp.

Bộ Y Tế có thể gọi cho tôi vì lý do gì?

Khi một người xét nghiệm dương tính với COVID-19, Bộ Y Tế sẽ liên hệ để tìm xem họ đã từng tiếp xúc gần với ai trong giai đoạn có thể lây nhiễm (bắt đầu hai ngày trước khi có triệu chứng hoặc hai ngày trước khi có kết quả xét nghiệm dương tính với những người không có triệu chứng). Tiếp xúc gần nghĩa là ở gần nhau trong phạm vi 6 foot (2 mét) với tổng thời gian 15 phút trở lên trong khoảng thời gian 24 giờ. Bộ Y Tế sẽ theo dõi từng người đã từng tiếp xúc gần để đánh giá nguy cơ nhiễm COVID-19 của họ cũng như cung cấp thông tin về việc ở trong nhà và tầm quan trọng của việc làm xét nghiệm.

Khi nào tôi cần cách ly và ở nhà không đi làm?

Nếu quý vị **đã từng** tiếp xúc gần với người bị COVID-19 trong thời gian họ bị lây nhiễm, quý vị phải **cách ly** trong 14 ngày. Ngày 0 là ngày gần nhất quý vị đã tiếp xúc với người đó. Có thể hướng dẫn cách ly sẽ có những điểm ngoại lệ cho từng loại hình và yêu cầu công việc của quý vị. Bộ Y Tế sẽ đưa ra hướng dẫn cụ thể và thông tin các bước tiếp theo quý vị cần làm.

Quý vị có thể liên hệ với nhà cung cấp dịch vụ chăm sóc sức khỏe của mình xin được xét nghiệm vào hoặc sau ngày cách ly thứ 7, nếu không có triệu chứng. Lựa chọn này sẽ không áp dụng cho những người làm việc tại các cơ sở tập trung đông người có nguy cơ lây nhiễm COVID-19 cao cho những người dễ mắc bệnh, như các cơ sở quản chế hay cơ sở hỗ trợ sinh hoạt. Nếu xét nghiệm âm tính, quý vị có thể kết thúc sớm thời gian cách ly và đi làm trở lại.

Với người tiếp xúc gần và người có kết quả xét nghiệm dương tính: Hãng sở 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 trở lại làm việc.

Nếu quý vị **không** tiếp xúc gần với người nhiễm COVID-19 trong lúc họ bị nhiễm, quý vị có thể đi làm và không cần phải cách ly.

Vietnamese

Tôi cần thông tin gì khác về COVID-19?

- Bệnh tật có thể làm mọi người ốm mệt bất kể chủng tộc hay sắc tộc của họ. Sự hãi và lo lắng về COVID-19 có thể khiến mọi người lẩn tránh hoặc không gặp người khác dù người đó không có nguy cơ lây lan vi-rút.
- Con người có thể lây truyền vi-rút COVID-19 từ hai ngày trước khi có triệu chứng. Tuy nhiên, một số người nhiễm COVID-19 lại không có bất kỳ triệu chứng nào.
- COVID-19 được cho là lây qua tiếp xúc gần giữa mọi người, qua các giọt bắn khi người nhiễm bệnh ho, hắt hơi hoặc nói chuyện. Tránh chạm vào mắt, mũi hoặc miệng bằng tay chưa rửa sạch.
- Che chắn miệng và mũi bằng [khẩu trang](#) khi ở cạnh người khác lúc ra ngoài.
- Ở nhà không đi làm nếu quý vị bị sốt, lạnh, ho, khó thở, mệt mỏi, đau cơ hoặc đau người, đau đầu, mới bị mất vị giác hoặc khứu giác, đau họng, nghẹt mũi, buồn nôn, ói mửa, hoặc tiêu chảy. Liên hệ với nhà cung cấp dịch vụ chăm sóc sức khỏe của quý vị để xét nghiệm.
- Rửa tay thường xuyên, bằng xà phòng và nước trong 20 giây hoặc dung dịch rửa tay có ít nhất 60% cồn.
- Tránh chia sẻ các vật dụng hoặc không gian làm việc với người khác và [vệ sinh](#) cẩn thận nơi làm việc trước và sau khi làm việc.
- Người có kết quả dương tính không được đi làm trở lại cho đến khi đã hoàn tất việc [cách ly tại nhà](#).
- Người đã cách ly xong hoặc được rời khỏi cơ sở cách ly không có nguy cơ lây nhiễm cho người khác.
- Mọi người có thể vào những khu vực người bị dương tính COVID-19 đã từng sử dụng sau khi đã [vệ sinh và khử trùng](#) các khu vực này. Nếu đã qua bảy ngày kể từ ngày người nhiễm bệnh sử dụng khu vực đó, không cần vệ sinh thêm ngoài công tác vệ sinh và khử trùng định kỳ.

Tôi có thể có thêm thông tin và hỗ trợ ở đâu?

- [Trang web về COVID-19 của Vermont](#)
- [Câu Hỏi Thường Gặp về COVID-19](#)
- [Cách Ứng Phó với Căng Thẳng trong Công Việc và Đứng Vững Trong Đại Dịch COVID-19](#)
- [Cộng Đồng, Nhà Trường, Nơi Làm Việc và Các Sự Kiện](#)
- [Phải làm gì nếu quý vị có tiếp xúc gần với người được chẩn đoán nhiễm COVID-19](#)
- [Ứng Phó với Căng Thẳng](#)
- [Cách Bảo Vệ Bản Thân & Người Khác](#)

Vietnamese

Learning that a co-worker has tested positive for COVID-19 can be stressful, but there are actions you can take to stay safe. This guidance applies to most people, but more specific guidance may supersede this for employees from certain sectors, such as people who work in congregate living facilities and critical care infrastructure workers.

How will I know if my co-worker tested positive?

Your co-worker may tell you directly, your employer may tell you, or you may receive a call from the Health Department if you had possible close contact with a co-worker who tested positive.

There may be misinformation circulating and concerns about getting COVID-19 among co-workers. Remember to treat your co-workers with respect and confidentiality.

Why might the Health Department call me?

When a person tests positive for COVID-19, the Health Department contacts them to find out who they were in close contact with during their infectious period (beginning two days before the start of symptoms or two days before a positive test result for people who did not have symptoms). Close contact means being within 6 feet of each other for a total of 15 minutes or more over a 24-hour period. The Health Department will follow up with each close contact to assess their risk for COVID-19 and provide information about staying home and the importance of getting tested.

When would I need to quarantine and stay home from work?

If you were in close contact with someone with COVID-19 while they were infectious, you should [quarantine](#) for 14 days. Day 0 is the last day you had contact with that person. There may be some exceptions on quarantine guidance based on your type of employment and staffing capacity. The Health Department will provide you with specific guidance and next steps to take.

You can contact your health care provider about getting tested on or after day 7 of quarantine, if you have had no symptoms. This option is not available to those who work in close congregate settings where there is a high risk of transmitting COVID-19 to vulnerable people, such as assisted living and detention facilities. If your test is negative, you may end quarantine early and go back to work.

For both close contacts and people who tested positive: 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.

If you were not in close contact with someone with COVID-19 while they were infectious, you may go to work and you do not need to quarantine.

What else should I know about COVID-19?

- Diseases can make anyone sick regardless of their race or ethnicity. Fear and anxiety about COVID-19 can cause people to avoid or reject others even though they are not at risk for spreading the virus.

- People can spread the virus that causes COVID-19 up to two days before they have symptoms. However, some people with COVID-19 do not have any symptoms.
- COVID-19 is thought to spread through close contact from person-to-person, through respiratory droplets produced when an infected person coughs, sneezes, or talks. Avoid touching your eyes, nose, or mouth with unwashed hands.
- Cover your mouth and nose with a [mask](#) when around others outside of your home.
- Stay home from work if you develop a fever, chills, cough, shortness of breath, fatigue, muscle or body aches, headache, new loss of taste or smell, sore throat, congestion, runny nose, nausea, vomiting, or diarrhea. Contact your health care provider for testing.
- Clean your hands often, either with soap and water for 20 seconds or a hand sanitizer that contains at least 60% alcohol.
- Avoid sharing items or workspaces with others and thoroughly [clean](#) workspaces prior to working and after you are done for the day.
- People who test positive should not return to work until they have completed [home isolation](#).
- Someone who has completed quarantine or has been released from isolation does not pose a risk of infection to other people.
- Areas that were used by someone who tested positive for COVID-19 can be used by other people once the areas have been [cleaned and disinfected](#). If it has been seven days since the person was in the area, additional cleaning beyond routine cleaning and disinfection is not necessary.

Where can I find more information and support?

- [Vermont's COVID-19 Website](#)
- [COVID-19 Frequently Asked Questions](#)
- [How to Cope with Job Stress and Build Resilience During the COVID-19 Pandemic](#)
- [Communities, Schools, Workplaces, and Events](#)
- [What to do if you are a close contact of someone who is diagnosed with COVID-19](#)
- [Coping With Stress](#)
- [How to Protect Yourself & Others](#)