

Nếu bạn bị nhiễm COVID-19 hoặc nghi ngờ bạn đã bị nhiễm vi-rút do COVID-19 gây ra, hãy làm theo các bước dưới đây để giúp ngăn ngừa bệnh lây lan sang mọi người trong nhà và cộng đồng của bạn.

Nên ở nhà ngoại trừ khi có nhu cầu chăm sóc y tế

Bạn nên hạn chế các hoạt động bên ngoài nhà của bạn, ngoại trừ việc chăm sóc sức khỏe. Không đi làm, đi học, hoặc đến các khu vực công cộng. Tránh sử dụng phương tiện giao thông công cộng, đi chung xe hoặc dùng taxi.

Tránh xa mọi người và thú nuôi trong nhà của bạn

Đối với người: Càng nhiều càng tốt, bạn nên ở trong một căn phòng riêng biệt và tránh xa những người khác trong nhà bạn. Ngoài ra, bạn nên sử dụng một phòng tắm riêng, nếu có sẵn.

Đối với thú nuôi: Không nên gần thú vật nuôi trong nhà hoặc các động vật khác trong khi bị bệnh. Hãy xem [COVID-19 và Động vật](#) để biết thêm thông tin.

Hãy gọi trước khi đến gặp bác sĩ của bạn

Nếu bạn có một cuộc hẹn y tế, hãy gọi cho bác sĩ chăm sóc sức khỏe và nói với họ rằng bạn đã hoặc có thể nhiễm COVID-19. Điều này sẽ giúp nhân viên ở phòng khám sức khỏe thực hiện các bước để giữ cho người khác khỏi bị lây nhiễm hoặc tiếp xúc.

Đeo khẩu trang

Bạn nên đeo khẩu trang khi bạn ở xung quanh người khác (thí dụ: dùng chung phòng hoặc chung xe) hoặc ở gần thú nuôi trong nhà và trước khi bạn vào văn phòng khám sức khỏe. Nếu bạn không thể đeo khẩu trang (thí dụ: vì nó gây khó thở), thì những người sống cùng bạn không nên ở cùng phòng với bạn, hoặc họ nên đeo khẩu trang nếu họ vào phòng của bạn.

Che miệng khi ho và hắt hơi

Che miệng và mũi bằng khăn giấy khi bạn ho hoặc hắt hơi. Vứt khăn giấy đã sử dụng vào thùng rác có bao lót; rửa tay ngay lập tức bằng xà phòng và nước trong ít nhất 20 giây hoặc làm sạch tay bằng dung dịch rửa tay chứa cồn có ít nhất 60 đến 95% độ cồn, xoa lên tất cả các bề mặt của bàn tay và chà sát chúng với nhau cho đến khi cảm thấy chúng khô ráo. Xà phòng và nước nên được sử dụng là tốt nhất nếu thấy rõ tay bị bẩn.

Tránh dùng chung các đồ dùng cá nhân

Bạn không nên dùng chung bát đĩa, ly uống nước, cốc, dụng cụ ăn uống, khăn tắm hoặc giường ngủ với người khác hoặc thú nuôi trong nhà. Sau khi sử dụng những vật dụng này, chúng nên được rửa/giặt kỹ bằng xà phòng và nước.

Rửa tay thường xuyên

Rửa tay thường xuyên bằng xà phòng và nước trong ít nhất 20 giây. Nếu không có xà phòng và nước, hãy làm sạch tay bằng chất khử trùng tay có chứa ít nhất 60% độ cồn, xoa lên tất cả các bề mặt của bàn tay và chà sát chúng với nhau cho đến khi cảm thấy chúng khô ráo. Xà phòng và nước nên được sử dụng là tốt nhất nếu thấy rõ tay bị bẩn. Tránh sờ chạm vào mắt, mũi và miệng bằng tay chưa rửa sạch.

Làm sạch tất cả các bề mặt thường sử dụng mỗi ngày

Các bề mặt thường sử dụng bao gồm quầy hàng, mặt bàn, tay nắm cửa, đồ đạc trong phòng tắm, nhà vệ sinh, điện thoại, bàn đánh máy, máy tính bảng và bàn cạnh giường ngủ. Ngoài ra, làm sạch bất kỳ bề mặt nào có thể dính máu, phân hoặc chất dịch từ cơ thể. Khi sử dụng bình xịt dùng làm sạch nhà cửa hoặc giấy lau nên dựa theo hướng dẫn trên nhãn hiệu. Nhãn có hướng dẫn sử dụng an toàn và hiệu quả trong việc dùng sản phẩm tẩy rửa bao gồm các biện pháp phòng ngừa như đeo găng tay và đảm bảo bạn có thông gió tốt trong quá trình sử dụng sản phẩm.

Theo dõi các triệu chứng của bạn

Tìm kiếm sự chăm sóc y tế phù hợp nếu bệnh của bạn đang xấu đi (ví dụ, khó thở). Trước khi cần được điều trị, hãy gọi cho bác sĩ của bạn và nói với họ rằng bạn có, hoặc nghĩ là đã nhiễm COVID-19. Hãy mang khẩu trang trước khi bạn vào cơ sở y tế. Những bước này sẽ giúp bác sĩ chăm sóc sức khỏe của bạn giữ cho những người khác trong văn phòng hoặc phòng chờ không bị nhiễm hoặc tiếp xúc với bệnh.

Hãy yêu cầu bác sĩ chăm sóc sức khỏe gọi cho Sở Y tế địa phương hoặc tiểu bang. Đối với những bệnh nhân được đặt dưới sự giám sát tích cực của nhân viên y tế hoặc tự giám sát nên làm theo hướng dẫn đã được cung cấp bởi Sở y tế địa phương hoặc chuyên gia y tế, khi thích hợp.

Nếu bạn gặp trường hợp khẩn cấp về y tế và cần gọi 911, hãy thông báo cho nhân viên điều phối là bạn có hoặc nghĩ là đã bị nhiễm COVID-19. Nếu có thể, hãy đeo khẩu trang trước khi dịch vụ y tế khẩn cấp đến.

Ngưng cách ly tại nhà

Bệnh nhân được xác nhận COVID-19 nên được điều trị cách ly tại nhà cho đến khi nguy cơ lây truyền sang người khác được cho là thấp. Quyết định ngừng biện pháp phòng ngừa cách ly tại nhà nên được đưa ra theo từng trường hợp cụ thể, với sự tư vấn của các bác sĩ chăm sóc sức khỏe và các Sở y tế của tiểu bang và địa phương.

