



ASIAN HEALTH SERVICES

HEALTH CARE FOR ALL. ADVOCACY FOR THE UNDERSERVED.

Phải làm gì ở nhà nếu quý vị bị nhiễm COVID?

1. Nếu các triệu chứng của quý vị nhẹ:

- a. Phần lớn mọi người sẽ chỉ cảm thấy bị bệnh nhẹ do nhiễm COVID, tương tự như bệnh cúm theo mùa. Điều này đặc biệt đúng nếu quý vị đã chủng ngừa COVID
- b. Nếu các triệu chứng của quý vị nhẹ, hãy ở nhà, nghỉ ngơi nhiều và uống nhiều nước. Dùng Tylenol hoặc Motrin khi cần để giảm bớt đau.

2. Nếu quý vị bị bệnh nặng hoặc bệnh trở nên tệ hơn:

- a. Nếu quý vị cảm thấy mình cần chăm sóc ngay lập tức hoặc khẩn cấp, hãy đến phòng cấp cứu hoặc gọi 911
- b. Nếu quý vị thấy khó thở, đau ngực hoặc tức ngực, hoang mang, hoặc trạng thái tinh táo thay đổi, hãy gọi cho bác sĩ ngay lập tức,
- c. Quý vị nên gọi bác sĩ của mình nếu triệu chứng nhiễm COVID của quý vị trở nên tệ hơn sau 4-5 ngày

3. Nếu quý vị đã xét nghiệm dương tính với COVID hoặc tin rằng quý vị nhiễm COVID:

- a. Nếu có thể, quý vị nên ở nhà và cách ly khoảng 10 ngày,
- b. Ngay cả khi quý vị có các triệu chứng COVID nhẹ, quý vị vẫn cần phải ở nhà cho đến khi:
 - i. Ít nhất phải ở nhà qua 5 ngày kể từ khi các triệu chứng của quý vị bắt đầu, VÀ
 - ii. Ít nhất phải ở nhà qua 24 giờ không bị sốt mà không sử dụng thuốc hạ sốt, VÀ
 - iii. Bệnh của quý vị đã được cải thiện
- c. Nếu có thể, hãy lấy xét nghiệm COVID nhanh chóng ít nhất 5 ngày sau các triệu chứng đầu tiên, nếu kết quả xét nghiệm của quý vị là dương tính, quý vị cần phải ở nhà 10 ngày sau khi có các triệu chứng
- d. Mang khẩu trang tốt-vừa vặn ngay cả khi ở nhà trong 10 ngày sau khi bắt đầu xuất hiện các triệu chứng hoặc có xét nghiệm COVID dương tính để bảo vệ gia đình và cộng đồng của quý vị.

4. Nếu quý vị đã có kết quả xét nghiệm dương tính với COVID hoặc tin rằng quý vị bị nhiễm COVID, hãy bảo vệ các thành viên trong gia đình của mình và những người khác:

- a. Hãy bảo đảm tất cả mọi người trong nhà đều mang khẩu trang.
- b. Hãy ở trong một căn phòng riêng biệt trong nhà của quý vị hoặc giữ khoảng cách ít nhất 6 feet với những người khác trong gia đình của mình.
- c. Sử dụng phòng tắm riêng nếu có thể. Hạ nắp bồn cầu xuống trước khi quý vị xả nước và khử trùng sau khi sử dụng. Không dùng chung khăn tắm.
- d. Nhờ người khác chuẩn bị bữa ăn cho quý vị nếu có thể. Không ăn chung với người khác, không chuẩn bị bữa ăn cho người khác hoặc dùng chung đồ dùng ăn uống.
- e. Lau sạch các bề mặt thường xuyên chạm vào như: tay nắm cửa, mặt quầy, các công tắc đèn.
- f. Rửa tay thường xuyên hoặc sử dụng chất khử trùng tay có cồn.

5. Các thành viên gia đình đã bị phơi nhiễm

- a. Nếu người nhà đã chích ngừa và đã nhận mũi chích tăng cường thì họ không cần phải cách ly. Họ nên:
 - i. Mang khẩu trang tốt vừa vặn trong 10 ngày sau khi tiếp xúc (bị phơi nhiễm), và
 - ii. Hãy cố gắng làm xét nghiệm COVID 5 ngày sau khi tiếp xúc (bị phơi nhiễm)
- b. Bất kỳ thành viên nào trong gia đình CHƯA nhận được vắc-xin COVID và mũi chích tăng cường nên:
 - i. Ở nhà cho đến 5 ngày sau khi bất kỳ thành viên nào trong gia đình đã hoàn thành việc cách ly
 - ii. Làm xét nghiệm được khuyến khích trong ngày hoặc sau 5 ngày sau khi thành viên gia đình đã hoàn thành việc cách ly
 - iii. Tiếp tục mang khẩu trang tốt vừa vặn trong 10 ngày sau khi tiếp xúc
- c. Nếu (những) thành viên trong gia đình cảm thấy bị bệnh với các triệu chứng COVID, thì có khả năng là họ đã bị nhiễm COVID. Họ nên nghĩ rằng họ đã nhiễm COVID, hãy luôn ở trong nhà và làm theo các hướng dẫn ở trên.

Vui lòng vào trang mạng: <https://vietnamese.cdc.gov/coronavirus/2019-ncov/if-you-are-sick/steps-when-sick.html> để biết thêm chi tiết.