

Hướng dẫn Giai đoạn Hai
Coronavirus (COVID-19): Tuân theo hướng dẫn dành cho Những Người đã Tiếp xúc với một Người được Xác nhận là mắc COVID-19

Hướng dẫn này dành cho những người đã tiếp xúc với một người đã xét nghiệm dương tính với COVID-19. DC Health khuyến quý vị nên làm theo các bước dưới đây để giúp ngăn chặn sự lây lan của virus trong gia đình và cộng đồng.

Những Hành động Quý vị Có thể Làm

- **Tách quý vị khỏi những người khác (tự cách ly)** càng nhiều càng tốt tại nhà của quý vị trong 14 ngày kể từ lần cuối quý vị tiếp xúc.
 - Ở trong một phòng khác hoặc tách biệt nhiều nhất có thể với người xét nghiệm dương tính.
 - Dùng một phòng ngủ và nhà tắm riêng nếu có sẵn.
- **Tránh rời khỏi nhà:**
 - Tránh các hoạt động công cộng và các cuộc tụ họp (ví dụ: nhà thờ, các bữa tiệc, v.v.)
 - Không rời nhà để đi làm hoặc tới trường học
 - Làm việc tại nhà (làm việc từ xa) hoặc sử dụng ngày nghỉ ốm
 - Nếu quý vị là sinh viên, hãy sử dụng các cách thức thay thế để có được tài liệu môn học
 - Không sử dụng phương tiện giao thông công cộng (ví dụ: xe buýt hoặc tàu điện ngầm) và không sử dụng dịch vụ taxi hoặc chia sẻ chuyến đi
 - Không đi du lịch (qua đường hàng không, các chuyến đi trên du thuyền, v.v.)
 - Cấm các khách tới chơi nhà mà không có nhu cầu thiết yếu.
- **Tránh dùng chung vật dụng trong gia đình.** Quý vị không nên dùng chung chén đĩa, ly uống nước, tách, đồ dùng ăn uống, khăn lau, đồ trải giường, hay các vật dụng khác. Sau khi quý vị sử dụng những vật dụng này, hãy rửa chúng thật kỹ.
- **Trả lời điện thoại** khi quý vị nhận được một cuộc gọi từ Nhóm Tìm kiếm những Người đã Tiếp xúc của DC Health.
- Nếu quý vị có thú cưng, hãy xem hướng dẫn tại coronavirus.dc.gov/healthguidance.

Xét nghiệm COVID-19

- Việc này sẽ được thực hiện ít nhất 3 đến 5 ngày sau khi quý vị tiếp xúc với người có kết quả dương tính với COVID-19.
- Quý vị có thể được kiểm tra thông qua nhà cung cấp dịch vụ chăm sóc sức khỏe của quý vị hoặc thông qua các điểm xét nghiệm công cộng miễn phí. Thông tin về các lựa chọn xét nghiệm COVID-19 tại District of Columbia, có sẵn tại coronavirus.dc.gov/testing.
- Khi quý vị đi xét nghiệm, hãy đeo khăn che mặt bằng vải và giữ khoảng cách 6 feet với người khác, nhiều nhất có thể.
 - Nếu kết quả xét nghiệm của quý vị âm tính với COVID-19, quý vị nên tiếp tục cách ly 14 ngày và theo dõi các triệu chứng.
 - Nếu kết quả xét nghiệm của quý vị dương tính với COVID-19, xin lưu ý rằng Nhóm Tìm kiếm những Người đã Tiếp xúc của DC Health sẽ gọi cho quý vị để hỏi về những người mà quý vị đã tiếp xúc.

Theo dõi các Triệu chứng của COVID-19

- Kiểm tra nhiệt độ của quý vị hai lần một ngày và cảnh giác với các triệu chứng có thể có của COVID-19 trong thời gian cách ly 14 ngày.
 - Các triệu chứng có thể bao gồm: sốt, ớn lạnh, ho, thở gấp hoặc khó thở, mệt mỏi, đau cơ hoặc đau cơ thể, đau đầu, mẩn ngứa hoặc ngứa mắt, đau họng, nghẹt mũi hoặc chảy nước mũi, buồn nôn hoặc nôn, tiêu chảy, hoặc cảm thấy không khỏe.
- **Nếu quý vị xuất hiện triệu chứng:**
 - Vui lòng liên hệ với nhà cung cấp dịch vụ chăm sóc sức khỏe của quý vị và cho họ biết về việc quý vị đã tiếp xúc với trường hợp nhiễm COVID-19 đã được xác nhận.
 - **Nếu quý vị gặp tình huống khẩn cấp về y tế**, hãy gọi 911. Hãy đảm bảo cho họ biết về việc quý vị đã tiếp xúc với trường hợp nhiễm COVID-19 đã được xác nhận.
- **Tất cả các chuyến thăm tới một cơ sở chăm sóc sức khỏe vì bất kỳ lý do nào đều phải thông qua phương tiện vận chuyển y tế (ví dụ: xe cứu thương) hoặc phương tiện cá nhân.** Hãy chắc chắn gọi trước và đeo khăn che mặt vải, nếu có thể và có sẵn.