CÁC KHUYẾN NGHỊ ĐỐI VỚI COVID-19

SỞ Y TẾ HAWAII

ĐIỀU CẦN LÀM KHI QUÝ VỊ CÓ KẾT QUẢ XÉT NGHIỆM DƯƠNG TÍNH VỚI COVID-19

Để tránh lây lan bệnh cho người khác, quý vị cần làm theo các hướng dẫn này.

☐ **Ở nhà ngoại trừ khi cần sự chăm sóc y tế**
- Ở nhà cho đến khi:
  - Ít nhất là 10 ngày đã qua kể từ khi quý vị có những triệu chứng đầu tiên (hoặc ít nhất là 10 ngày đã qua kể từ khi xét nghiệm nếu quý vị không có triệu chứng nào); **VÀ**
  - Ít nhất 24 giờ đã qua kể từ lần cuối quý vị bị sốt mà không sử dụng các loại thuốc hạ sốt; **VÀ**
  - Các triệu chứng của quý vị đã thuyên giảm (ví dụ: ho, khó thở).

☐ **Tránh dùng giao thông công cộng, đi chung xe hoặc taxi**

☐ **Giữ khoảng cách với những người khác trong nhà quý vị**
- Ở trong "phòng bệnh" riêng
- Sử dụng phòng vệ sinh riêng
- Mang khẩu trang nếu quý vị cần ở gần người khác trong hoặc ngoài nhà
- Tránh dùng chung đồ dùng cá nhân với người khác trong hộ gia đình của quý vị (ví dụ: bát đĩa, khăn tắm, bộ trải giường)
- Vệ sinh tất cả các bề mặt thường hay chạm vào (ví dụ: mặt bếp, tay nắm cửa). Sử dụng các loại bình xịt hoặc khăn lau vệ sinh nhà cửa theo hướng dẫn trên nhãn sản phẩm

☐ **Tránh tiếp xúc trực tiếp với thú cưng**, bao gồm vuốt ve, ôm ấp, để thú cưng hôn hoặc liếm, ngủ chung chỗ, và chia sẻ đồ ăn với chúng.
- Nếu có thể, nên chỉ định một thành viên trong nhà chăm sóc thú cưng/động vật phục vụ, đồng thời nên rửa tay theo phương pháp tiêu chuẩn trước và sau khi tương tác với động vật trong gia đình

☐ **Lập danh sách những người quý vị đã tiếp xúc gần khi mắc bệnh (tính từ 2 ngày trước khi quý vị bị bệnh hoặc khi quý vị không có triệu chứng nào, từ hai ngày trước khi quý vị xét nghiệm)**
- Nhân viên của Sở Y Tế sẽ gọi cho quý vị để hỏi về những thông tin này
- Tiếp xúc gần được định nghĩa là bất kỳ điều nào sau đây:
  - Cùng sống trong một hộ gia đình với người bị nhiễm COVID-19
  - Tiếp xúc trong phạm vi 6 foot với người bị nhiễm COVID-19 trong tổng cộng 15 phút trở lên trong khoảng thời gian 24 giờ
  - Chăm sóc cho người bị nhiễm COVID-19
  - Tiếp xúc trực tiếp với các chất bài tiết từ người bị nhiễm COVID-19 (ví dụ: bị ho vào, hôn, v.v.)

☐ **Nghỉ ngơi và uống nước thường xuyên**

☐ **Cẩn thận theo dõi các triệu chứng của quý vị.** Nếu triệu chứng của quý vị trở nặng, hãy ngay lập tức gọi cho nhà cung cấp dịch vụ chăm sóc sức khỏe thường lệ của quý vị

☐ **Phản hồi ngay lập tức khi nhân viên của Sở Y Tế gọi để theo dõi khi quý vị đang cách ly**

☐ **Đối với dịch vụ y tế khẩn cấp, hãy gọi 911** và thông báo cho nhân viên điều phối rằng quý vị đã nhiễm COVID-19. Các dấu hiệu cảnh báo cấp cứu của COVID-19 bao gồm:

- Khó thở
- Đau hoặc tức ngực thường xuyên
- Chớm có biểu hiện lẫn lộn
- Không thể thức dậy hay duy trì sự tỉnh táo
- Môi hoặc mặt xanh xao

☐ **Che miệng khi ho và hắt hơi**

☐ **Rửa tay thường xuyên** bằng xà phòng và nước trong ít nhất 20 giây hoặc làm sạch tay bằng dung dịch rửa tay khô có cồn với nồng độ cồn ít nhất 60%.