

# Các bước giúp giảm SỰ LÂY LAN của COVID-19

**COVID-19 là dịch bệnh viêm đường hô hấp có thể lây truyền từ người sang người.**

Người dân được khuyến cáo tuân thủ các hướng dẫn dưới đây để ngăn chặn sự lây lan của dịch bệnh tại nhà và trong cộng đồng.

**TRIỆU CHỨNG** có thể xuất hiện gồm có **SỐT** (100,4°F/38°C trở lên) hoặc **LẠNH, HO** hoặc **KHÓ THỞ**. Bệnh có diễn tiến từ những triệu chứng nhẹ đến biến chứng nặng và tử vong. Các triệu chứng có thể xuất hiện từ 2 đến 14 ngày sau khi tiếp xúc nguồn bệnh. **Không phải ai cũng cần xét nghiệm virus gây bệnh COVID-19.** Hầu hết những người mắc COVID-19 sẽ bị ốm nhẹ và có thể bình phục tại nhà.\*

Tham khảo các triệu chứng có thể xuất hiện khác tại: [www.cdc.gov/coronavirus/2019-ncov/symptoms-testing/symptoms.html](http://www.cdc.gov/coronavirus/2019-ncov/symptoms-testing/symptoms.html).

## Trong trường hợp quý vị bị ốm và có kết quả xét nghiệm dương tính...

- **Hãy ở nhà.** Tránh tiếp xúc với người khác, không dùng chung vật dụng cá nhân và sử dụng riêng phòng ngủ và phòng tắm nếu có thể.
- **Theo dõi tình hình sức khỏe của quý vị.** Giữ liên lạc với bác sĩ của quý vị. Hầu hết những người mắc COVID-19 bị ốm nhẹ và có thể bình phục tại nhà mà không cần chăm sóc y tế.\*
  - Gọi điện tham vấn trước khi quý vị cần chăm sóc y tế.
  - Liên hệ ngay để được hỗ trợ y tế nếu quý vị thấy các triệu chứng có diễn tiến như khó thở, đau nhức hoặc cảm giác tức ngực, lờ đờ, môi hoặc mặt xanh xao. **Gọi 9-1-1.**
- **Đeo khẩu trang** che mũi và miệng khi ở gần người khác.
- **Che kín mũi, miệng khi ho và hắt hơi** bằng khăn giấy/khăn vải hoặc khuỷu tay được gấp lại.
- **Rửa tay thường xuyên** bằng xà phòng và nước ấm trong ít nhất 20 giây.
- **Làm sạch và khử trùng hàng ngày các bề mặt thường tiếp xúc.**
- **Đừng ra khỏi nhà cho đến khi hết sốt trong vòng 24 giờ** (khi không dùng thuốc) VÀ ít nhất sau 10 ngày kể từ khi xuất hiện các triệu chứng đầu tiên hoặc nhận kết quả xét nghiệm dương tính.
- **Thông báo cho những người đã tiếp xúc gần.** Thông báo cho những người đã tiếp xúc với quý vị trong phạm vi 6 feet từ 15 phút trở lên trong 24 giờ qua khi quý vị bị ốm, kể cả trong khoảng thời gian 48 giờ TRƯỚC KHI quý vị thấy xuất hiện các triệu chứng hoặc nhận kết quả xét nghiệm dương tính. Hãy khuyên họ ở nhà trong vòng 14 ngày.

## Nếu quý vị Có Tiếp xúc với Ai đó đang Bị Ốm ...

- **Hãy ở nhà trong vòng 14 ngày** (trừ khi cần chăm sóc y tế) tính từ ngày quý vị tiếp xúc với người bị ốm. Tránh tiếp xúc với người khác ngay cả khi quý vị cảm thấy mình vẫn khỏe. Không dùng chung vật dụng cá nhân và sử dụng riêng phòng ngủ và phòng tắm riêng nếu có thể.
- **Thực hiện xét nghiệm** trong vòng 5-7 ngày sau khi tiếp xúc gần với người bị ốm.
- **Đeo khẩu trang** che mũi và miệng khi ở gần người khác.
- **Theo dõi các triệu chứng.** Đo nhiệt độ bằng nhiệt kế hai lần một ngày và theo dõi tình trạng sốt hoặc ho.
- **Giữ khoảng cách với người khác** (ít nhất 6 feet).
- **Che kín mũi, miệng khi ho và hắt hơi** bằng khăn giấy/khăn vải hoặc khuỷu tay được gấp lại.
- **Rửa tay thường xuyên** bằng xà phòng và nước ấm trong ít nhất 20 giây.
- **Làm sạch và khử trùng hàng ngày các bề mặt thường tiếp xúc.**
- **Nếu quý vị bị ốm,** hãy ở nhà, giữ khoảng cách với người khác và thông báo cho những người tiếp xúc gần với quý vị về việc mình bị ốm. Tuân thủ theo hướng dẫn dưới đây “nếu quý vị bị ốm hoặc nhận kết quả xét nghiệm dương tính”.
- **Thông báo cho những người đã tiếp xúc gần.** Thông báo cho những người đã tiếp xúc với quý vị trong phạm vi 6 feet từ 15 phút trở lên trong 24 giờ qua khi quý vị bị ốm, kể cả trong khoảng thời gian 48 giờ TRƯỚC KHI quý vị thấy xuất hiện các triệu chứng hoặc nhận kết quả xét nghiệm dương tính. Hãy khuyên họ ở nhà trong vòng 14 ngày.

\* Người lớn tuổi và người có bệnh nền nghiêm trọng ở bất kỳ độ tuổi nào đều có nguy cơ cao bị biến chứng nặng hơn khi mắc COVID-19. Yêu cầu hỗ trợ chăm sóc y tế sớm.

# Làm thế nào để Xác định và Nói chuyện với Những Người Đã Tiếp Xúc

Nếu quý vị mắc COVID-19, điều quan trọng là quý vị phải thông báo cho tất cả những người đã tiếp xúc với quý vị 15 phút trở lên trong 24 giờ qua khi quý vị bị ốm.

Các bước dưới đây sẽ giúp quý vị xác định và nói chuyện với những người mà mình có tiếp xúc gần.

1. Ghi lại Thứ, Ngày, Giờ bắt đầu xuất hiện các triệu chứng (hoặc nhận kết quả xét nghiệm dương tính): \_\_\_\_\_ (thứ) \_\_\_\_\_ (ngày) \_\_\_\_\_ (giờ)  
Trừ đi hai ngày: \_\_\_\_\_ (thứ) \_\_\_\_\_ (ngày) \_\_\_\_\_ (giờ)  
**SỬ DỤNG NGÀY/GIỜ NÀY ĐỂ XÁC ĐỊNH NHỮNG NGƯỜI TRONG BƯỚC 2 VÀ BƯỚC 3 DƯỚI ĐÂY.**

2. Liệt kê tất cả những người có mặt trong nhà tính từ khi quý vị bị ốm: (bao gồm cả thời gian 48 giờ TRƯỚC KHI quý vị thấy xuất hiện các triệu chứng hoặc nhận kết quả xét nghiệm dương tính)

\_\_\_\_\_

3. Thông báo cho những người có tiếp xúc gần: (Những người đã tiếp xúc với quý vị trong phạm vi 6 feet từ tổng cộng 15 phút trở lên trong 24 giờ qua khi quý vị bị ốm, bao gồm 48 giờ TRƯỚC KHI quý vị xuất hiện các triệu chứng hoặc nhận kết quả xét nghiệm dương tính)

Tại nơi làm việc hoặc trường học: \_\_\_\_\_  
Trong xe hơi: \_\_\_\_\_  
Trong nhà hoặc gần nhà của quý vị: \_\_\_\_\_  
Ở những nơi khác: \_\_\_\_\_

## Thông báo cho những người mà quý vị đã tiếp xúc gần

Thông báo cho những người mà quý vị đã tiếp xúc gần và thông báo mình đang bị ốm. Bằng việc chia sẻ tình trạng sức khỏe của quý vị với những người, quý vị đã góp phần làm giảm sự lây lan của dịch bệnh.

Nội dung gợi ý:

“Chào bạn. Tôi đã bị chẩn đoán mắc COVID-19 (hoặc virus corona). Tôi liên hệ với bạn vì chúng ta có tiếp xúc gần và bạn có nguy cơ bị phơi nhiễm. Hầu hết những người mắc bệnh đều có thể bình phục tại nhà. Sở Y tế khuyến cáo bạn nên:”

- **Hãy ở nhà trong vòng 14 ngày** (trừ khi cần chăm sóc y tế) tính từ ngày quý vị tiếp xúc với người bị ốm. Tránh tiếp xúc với người khác, không dùng chung vật dụng cá nhân và sử dụng riêng phòng ngủ và phòng tắm nếu có thể.
- **Theo dõi tình hình sức khỏe của quý vị.** Giữ liên lạc với bác sĩ của quý vị. Hầu hết những người mắc COVID-19 bị ốm nhẹ và có thể bình phục tại nhà mà không cần chăm sóc y tế.\*

— Gọi điện tham vấn trước khi quý vị cần chăm sóc y tế.

— Liên hệ ngay để được hỗ trợ y tế nếu quý vị thấy các triệu chứng có diễn tiến như khó thở, đau nhức hoặc cảm giác tức ngực, lờ đờ, môi hoặc mặt xanh xao. Gọi 9-1-1.

— Thực hiện xét nghiệm trong vòng 5-7 ngày sau khi tiếp xúc gần với người bị ốm.

- **Đeo khẩu trang** (hoặc khăn trùm/khăn quàng che mũi và miệng) khi ở gần người khác.
- **Giữ khoảng cách với người khác** (ít nhất 6 feet).
- **Che kín mũi, miệng khi ho và hắt hơi** bằng khăn giấy/khăn vải hoặc khuỷu tay được gập lại.
- **Rửa tay thường xuyên** bằng xà phòng và nước ấm trong ít nhất 20 giây.
- **Làm sạch và khử trùng hàng ngày các bề mặt thường tiếp xúc.**
- **Nếu quý vị bị ốm, hãy ở nhà và giữ khoảng cách với người khác.**
- **Thông báo cho người khác nếu quý vị bị ốm.** Là những người đã tiếp xúc với quý vị trong phạm vi 6 feet từ tổng cộng 15 phút trở lên trong 24 giờ qua khi quý vị bị ốm, kể cả trong khoảng thời gian 48 giờ TRƯỚC KHI quý vị thấy xuất hiện các triệu chứng hoặc nhận kết quả xét nghiệm dương tính. Hãy khuyến họ ở nhà trong vòng 14 ngày. Nếu quý vị bị ốm, hãy gọi điện tham vấn bác sĩ hoặc đơn vị chăm sóc y tế của quý vị và thông báo mình đã có tiếp xúc với người mắc bệnh COVID-19 và đang cảm thấy không khỏe.



ARLINGTON  
VIRGINIA

Để biết thêm thông tin, vui lòng truy cập trang web

[www.arlingtonva.us](http://www.arlingtonva.us)

Nếu có bất kỳ câu hỏi nào, vui lòng gọi đến số 703.228.7999

العربية | 中文-简体 | فارسی | 한글 | Español | اردو | tiếng Việt