

# Hiểu về Cách Ly Theo Dõi và Cách Ly Nhiễm Bệnh

Các hướng dẫn này áp dụng cho **cộng đồng chung**, bao gồm các trường học và cơ sở chăm sóc trẻ em. **Đối với những người đang sống và làm việc tại các nơi tạm trú, cơ sở chăm sóc sức khỏe, cơ sở cải huấn hoặc các cơ sở chăm sóc nhất định khác, các hướng dẫn về cách ly nhiễm bệnh và cách ly theo dõi là khác nhau.** Hãy kiểm tra với chủ lao động của quý vị để hiểu về hướng dẫn cho những cơ sở này.

## Quý vị cần phải làm gì nếu bị phơi nhiễm\* với người nào đó mắc COVID-19 nhưng không có các triệu chứng

\***Phơi nhiễm** nghĩa là tiếp xúc với người nào đó ít nhất từ 15 phút trở lên trong phạm vi 6 foot (2m) trong một ngày, bất kể đeo hay không đeo khẩu trang.

Cách ly theo dõi nghĩa là ở nhà và tránh xa những người khác sau khi bị phơi nhiễm để xem liệu quý vị có bị ốm hoặc bị nhiễm bệnh hay không. Bắt đầu từ ngày 12 tháng 3, Cơ Quan Y Tế Oregon không còn yêu cầu cách ly theo dõi đối với hầu hết những người ở gần người bị nhiễm COVID-19 nữa.

Nếu quý vị bị **phơi nhiễm** với người mắc COVID-19, quý vị không cần phải ở nhà nữa. Tuy nhiên, bắt kể tình trạng tiêm vắc-xin ra sao, quý vị nên:

1. Theo dõi **các triệu chứng** trong 10 ngày.
2. Cần nhắc **đeo khẩu trang** khi ở gần những người khác trong 10 ngày.
3. Nếu có thể, quý vị hãy làm xét nghiệm sau 5 ngày kể từ lần phơi nhiễm cuối cùng.
4. Nếu quý vị có kết quả xét nghiệm dương tính và/hoặc phát triển các triệu chứng COVID-19, hãy ở nhà và làm theo các hướng dẫn về cách ly nhiễm bệnh (dưới đây).



Hãy nghĩ xem quý vị sẽ ở đâu và người mà quý vị sẽ ở cạnh. Quý vị có thể tiếp tục bảo vệ những người có nguy cơ cao mắc COVID-19 nghiêm trọng bằng cách hạn chế tiếp xúc trực tiếp hoặc đeo khẩu trang khi ở gần họ.

## Điều cần làm nếu quý vị có các triệu chứng hoặc có kết quả xét nghiệm dương tính với COVID-19 (hướng dẫn cách ly nhiễm bệnh)

1. Ở nhà và tránh xa những người khác (cách ly nhiễm bệnh) trong ít nhất 5 ngày.
2. Sau 5 ngày, quý vị có thể rời khỏi nhà nếu quý vị
  - không còn **sốt trong ít nhất 24** giờ mà không cần dùng đến các loại thuốc hạ sốt **VÀ**
  - chỉ có các triệu chứng nhẹ đang được cải thiện.
3. Tiếp tục **đeo khẩu trang kỹ càng khi ở gần những người khác trong 5 ngày nữa.**

Nếu quý vị có thắc mắc về việc cần làm nếu có kết quả xét nghiệm dương tính hoặc ở gần người bị mắc COVID-19, hãy gọi số **866-917-8881**. Nếu quý vị cần trợ giúp về các nguồn lực khi ở nhà trong thời gian cách ly nhiễm bệnh, hãy gọi số **211**.



HÃY TRUY CẬP [MULTCO.US/COVID19](https://multco.us/covid19) ĐỂ BIẾT CÁC THÔNG TIN CẬP NHẬT MỚI NHẤT