

CẢM ƠN QUÝ VỊ | ĐÃ LÀM XÉT NGHIỆM

052422 VIETNAMESE

Các hướng dẫn bên dưới cho bạn biết những việc cần làm sau khi bạn làm bài kiểm tra COVID-19. Những điều này áp dụng cho xét nghiệm bạn thực hiện tại nhà hoặc xét nghiệm bạn thực hiện tại địa điểm xét nghiệm, bệnh viện hoặc văn phòng bác sĩ (xét nghiệm nhanh hoặc PCR).

Nếu quý vị đang đợi kết quả xét nghiệm

Nếu quý vị đang làm xét nghiệm vì cảm thấy không khỏe và quý vị phải đợi một vài ngày để nhận kết quả xét nghiệm, quý vị hãy ở nhà và tránh xa những người khác **kể từ hôm nay**. Hãy giả sử quý vị bị nhiễm vi-rút và có thể lây lan cho người khác.

Nếu quý vị đang làm xét nghiệm với mục đích khám sàng lọc (chẳng hạn như trước một cuộc phẫu thuật đã được lên lịch hoặc trước khi đi du lịch) hoặc do quý vị đã bị phơi nhiễm và quý vị **không** có triệu chứng, thì quý vị không cần phải cách ly tại nhà và tránh xa mọi người.

Nếu kết quả xét nghiệm của quý vị là dương tính

Khi quý vị có vi-rút trong cơ thể và có thể lây lan cho người khác, kể cả khi quý vị không có bất kỳ triệu chứng nào. Bất kể quý vị đã được tiêm vắc-xin hay chưa, quý vị nên:

- Ở trong nhà, trừ khi ra ngoài nhận dịch vụ chăm sóc y tế.** [Cách ly](#) bản thân khỏi những người khác trong gia đình trong ít nhất 5 ngày. Sau 5 ngày, quý vị có thể rời khỏi nhà nếu quý vị:
 - Không bị sốt trong ít nhất 24 giờ mà không cần phải uống thuốc hạ sốt và chỉ có những triệu chứng nhẹ đang cải thiện, VÀ
 - Có thể tiếp tục đeo khẩu trang cẩn thận khi ở gần mọi người thêm 5 ngày nữa. Nếu quý vị không thể đeo khẩu trang, hãy tiếp tục cách ly thêm 5 ngày nữa.
 - Hướng dẫn này áp dụng cho hầu hết tất cả mọi người. Nếu quý vị làm việc trong những môi trường có nguy cơ cao cụ thể như cơ sở chăm sóc sức khỏe, quý vị có thể cần cách ly lâu hơn. Hãy yêu cầu người sử dụng lao động của quý vị.
- Gọi cho nhà cung cấp dịch vụ chăm sóc sức khỏe của quý vị sớm nhất có thể.** Có thể có phương pháp điều trị dựa trên tuổi và/hoặc tình trạng sức khỏe của quý vị và một số phương pháp điều trị COVID-19 phải bắt đầu trong vòng 5 ngày kể từ ngày xuất hiện các triệu chứng. Nếu quý vị không có nhà cung cấp dịch vụ chăm sóc sức khỏe, hãy gọi 211 để giúp tìm một nhà cung cấp.
- Thông báo cho những người tiếp xúc gần với quý vị** và các thành viên trong hộ gia đình rằng quý vị có kết quả xét nghiệm dương tính. Thông báo kịp thời rất quan trọng! Họ có thể thực hiện các bước giảm thiểu khả năng lây lan của COVID-19 như đeo khẩu trang khi ở cạnh mọi người và làm xét nghiệm. Họ có thể tìm thêm thông tin trên trang web sức khỏe cộng đồng tại quận của họ hoặc gọi số 211.
 - Nếu quý vị đã hoặc có các triệu chứng: Liên hệ với những người quý vị đã tiếp xúc gần bắt đầu từ 2 ngày trước khi các triệu chứng của quý vị bắt đầu.
 - Nếu quý vị chưa hoặc không có các triệu chứng: Liên hệ với những người quý vị đã tiếp xúc gần kể từ thời điểm 2 ngày trước khi quý vị xét nghiệm COVID-19.

Nếu kết quả xét nghiệm của quý vị là âm tính

Nếu quý vị cảm thấy không khỏe, quý vị nên ở nhà và tránh xa khỏi những người khác cho đến khi các triệu chứng của quý vị cải thiện (và đã được 24 giờ kể từ khi quý vị bị sốt mà không cần dùng đến thuốc hạ sốt), kể cả khi quý vị có kết quả xét nghiệm âm tính.

Trừ khi quý vị làm việc hoặc sống trong [một số môi trường có nguy cơ cao](#), như cơ sở chăm sóc sức khỏe hoặc một số cơ sở lưu trú theo nhóm cụ thể, quý vị không cần phải cách ly theo dõi.

Nếu quý vị đã **tiếp xúc gần** với một người mắc COVID-19, quý vị đã phơi nhiễm với vi-rút và có thể khiến cho mọi người nhiễm bệnh.

- Theo dõi bản thân để phát hiện triệu chứng trong 10 ngày kể từ lần tiếp xúc cuối của quý vị. Hãy cân nhắc đến nơi mà quý vị sẽ đến và những người quý vị sẽ tiếp xúc. Quý vị có thể tiếp tục bảo vệ những người có nguy cơ cao bị nhiễm COVID-19 nghiêm trọng bằng cách giới hạn việc tiếp xúc trực tiếp hoặc đeo khẩu trang khi ở gần họ trong 10 ngày đó.
- Quý vị đã làm xét nghiệm ở nhà, quý vị có thể làm một xét nghiệm COVID-19 khác thông qua nhà cung cấp dịch vụ chăm sóc sức khỏe thông thường của mình hoặc làm xét nghiệm ở nhà sau 1-2 ngày nữa.

Nếu bây giờ quý vị đang bị ốm hoặc có triệu chứng ốm

- **Hãy tự chăm sóc bản thân và làm theo các chỉ dẫn khi có kết quả xét nghiệm dương tính (ở trên):** Cách ly khỏi những người khác, gọi cho bác sĩ hoặc phòng khám và thông báo cho những người tiếp xúc gần với quý vị. Nghỉ ngơi và uống nhiều chất lỏng.

Thông Tin Thêm

Nếu quý vị có thắc mắc, cần giúp tìm bác sĩ hoặc phòng khám hoặc đang tìm nguồn lực hỗ trợ:

Quý vị hãy truy cập trang web Xét Nghiệm COVID Dương Tính của Cơ Quan Y Tế Oregon tại [Quý vị có kết quả xét nghiệm dương tính với COVID-19?](#) hoặc gọi cho Đường Dây Nóng Hỗ Trợ Trường Hợp của họ theo số 866-917-8881.

Quý vị cũng có thể gọi số 2-1-1, soạn mã zip của quý vị gửi tới 898211 (TXT211) hoặc gửi email đến địa chỉ help@211info.org. Có sẵn thông dịch viên.

Các triệu chứng của COVID-19 bao gồm:

- Sốt hoặc ớn lạnh
- Ho
- Thở gấp hoặc khó thở
- Mệt mỏi
- Đau cơ hoặc đau người
- Đau đầu
- Mờ mắt vị giác hoặc khứu giác
- Đau họng
- Nghẹt mũi hoặc chảy nước mũi
- Buồn nôn hoặc ói mửa
- Tiêu chảy

Gọi 911 nếu quý vị có các triệu chứng nghiêm trọng sau:

- Khó thở
- Đau hoặc tức ngực hay bụng
- Không thể uống hoặc nuốt chất lỏng
- Lú lẫn mới xuất hiện hoặc không thể tỉnh dậy
- Mặt hoặc môi tái xanh



Quý vị hãy giữ camera điện thoại thông minh ở trước mã QR để lấy thêm thông tin về những gì phải làm nếu quý vị có kết quả xét nghiệm dương tính, cách tự chăm sóc bản thân hoặc người khác bị mắc COVID-19 và cách nhận được hỗ trợ khi ở nhà.

