

Ngăn chặn sự lây lan của các biến thể COVID-19 trong hoạt động đi lại

3/3/2022

Các biến thể COVID-19 lây lan dễ dàng và nhanh hơn và có thể khiến quý vị bị bệnh nặng. Thuốc chủng ngừa (vắc-xin), các biện pháp điều trị, hoặc miễn dịch vì đã bị nhiễm COVID-19 có thể không có tác dụng nhiều đối với một số biến thể, vì vậy việc ngăn ngừa lây lan các biến thể này trong cộng đồng là rất quan trọng.



Cho đến khi quý vị chích ngừa COVID-19 đầy đủ, đừng đi ra nước ngoài và tạm hoãn việc đi xa trong phạm vi Hoa Kỳ.

Không đi du lịch nếu:

- Quý vị có tiếp xúc gần với người mắc COVID-19.
- Quý vị bị bệnh.
- Quý vị đang chờ kết quả xét nghiệm COVID-19.

Giúp ngăn ngừa lây lan COVID-19 bằng cách hoãn đi xa cho đến khi quý vị chích ngừa COVID-19 đầy đủ. Tuy nhiên, nếu quý vị phải đi du lịch hoặc đi xa và chưa chích ngừa, hãy làm theo các khuyến cáo về y tế cộng đồng ở dưới.

Trước khi đi du lịch: Hãy xét nghiệm 1-3 ngày trước chuyến đi. Nếu đi du lịch quốc tế, hãy kiểm tra với hãng hàng không và điểm đến của quý vị để biết quý vị cần thực hiện xét nghiệm trước bao nhiêu ngày.

Trước khi trở lại Hoa Kỳ: Phải xuất trình kết quả xét nghiệm âm tính không quá một ngày (24 giờ) trước khi trở về Hoa Kỳ.

Thường mất từ 24-72 giờ để có kết quả xét nghiệm, nhưng đôi khi có thể lâu hơn. Đảm bảo dành đủ thời gian từ khi thực hiện xét nghiệm đến khi nhận được kết quả xét nghiệm. Một số điểm xét nghiệm có thể cung cấp kết quả xét nghiệm nhanh hơn, hãy gọi điện trước để tìm hiểu.

[Tìm Kiếm Điểm Xét Nghiệm \(mn.gov/covid19/get-tested/testing-locations/index.jsp\)](https://mn.gov/covid19/get-tested/testing-locations/index.jsp) tại Minnesota.

Ngăn ngừa lây lan COVID-19 trong thời gian đi du lịch hoặc đi xa.

Mỗi khi quý vị đi du lịch hoặc đi xa, quý vị có thể làm lây lan các biến thể COVID-19 cho cộng đồng của quý vị khi trở về. **Nếu quý vị đi du lịch hoặc đi xa, hãy đeo khẩu trang và rửa tay nhiều. Đừng đi du lịch hoặc đi xa nếu quý vị thấy bệnh.**

Sau khi đi du lịch hoặc đi xa, hãy thực hiện các bước sau đây.

Tất cả những người đi du lịch hoặc đi xa nên theo dõi các triệu chứng COVID-19 sau khi trở về. Nếu quý vị thấy bệnh, hãy ở nhà và tránh tiếp xúc với những người khác (cách ly cô lập) và làm xét nghiệm.

Nếu quý vị không chích ngừa hoặc CHƯA chích ngừa COVID-19 đầy đủ:

- Làm xét nghiệm 3-5 ngày sau khi về.
Quý vị có thể tới một địa điểm xét nghiệm miễn phí, một y viện hay tiệm thuốc, hoặc đặt mua một bộ dụng cụ xét nghiệm ở nhà. Tìm các lựa chọn xét nghiệm tại trang [Xét nghiệm COVID-19 \(www.health.state.mn.us/diseases/coronavirus/testsites/index.html\)](http://www.health.state.mn.us/diseases/coronavirus/testsites/index.html).
- Ở nhà và tránh tiếp xúc với những người khác sau khi trở về.
Quý vị nên cách ly tránh tiếp xúc trong 5 ngày sau khi trở về, ngay cả khi quý vị có kết quả xét nghiệm âm tính sau 3-5 ngày và không có triệu chứng nào.
- Đi chích ngừa.
[Tìm các địa điểm chích ngừa \(mn.gov/covid19/vaccine/find-vaccine/locations/index.jsp\)](http://mn.gov/covid19/vaccine/find-vaccine/locations/index.jsp) để lấy hẹn hoặc tới ngay mà không cần hẹn trước!

Nếu quý vị vừa khỏi bệnh COVID-19:

- Quý vị KHÔNG cần phải làm xét nghiệm hoặc cách ly tránh tiếp xúc nếu quý vị khỏi COVID-19 trong vòng 90 ngày vừa qua. Quý vị vẫn nên tuân thủ tất cả các khuyến cáo khác về đi du lịch hoặc đi xa. Nếu quý vị có các triệu chứng COVID-19 sau khi đi du lịch hoặc đi xa, hãy cách ly cô lập và hỏi ý kiến bác sĩ hay y viện để biết các khuyến cáo về xét nghiệm.



Minnesota Department of Health | health.mn.gov | 651-201-5000
625 Robert Street North PO Box 64975, St. Paul, MN 55164-0975

Liên lạc health.communications@state.mn.us để yêu cầu hình thức tài liệu khác. (Vietnamese)