

Những điều cần làm nếu quý vị tiếp xúc gần với người nhiễm COVID-19

Để bảo vệ bản thân, gia đình và cộng đồng, quý vị phải tự cách ly, tránh tiếp xúc với những người khác, làm xét nghiệm và theo dõi xem quý vị có những triệu chứng như sốt, ho, thở dốc, lạnh run, nhức đầu, nhức mỏi bắp thịt, đau họng, mệt mỏi, nghẹt mũi, hoặc mất vị giác hay khứu giác hay không. Trừ khi quý vị có kết quả xét nghiệm dương tính với COVID-19 trong 3 tháng vừa qua, vui lòng làm theo những hướng dẫn này trong ít nhất 14 ngày sau ngày cuối cùng quý vị có tiếp xúc gần với người nhiễm COVID-19.

Tự cách ly với những người khác



Ở trong nhà. Nếu quý vị cần chữa trị, quan trọng là quý vị cần làm theo các hướng dẫn dưới đây. Đừng đi làm, đi học, hay đến bất kỳ nơi nào khác ở bên ngoài nhà.



Tránh tiếp xúc với những người có thể rất dễ có nguy cơ nhiễm COVID-19, bao gồm những người cao niên, những người sinh sống tại các cơ sở chăm sóc dài hạn và người có các chứng bệnh như suyễn, tiểu đường, bệnh tim, bệnh gan, quá mập phì và những người có hệ miễn dịch bị suy yếu.



Nếu quý vị bị bệnh, hãy tự cách ly với những người khác trong nhà. Ở trong phòng riêng và tránh tiếp xúc với những người khác trong nhà ở mức tối đa có thể. Sử dụng phòng vệ sinh riêng, nếu có.



Đừng dùng phương tiện chuyên chở công cộng, dịch vụ đi xe chung (như Uber hay Lyft), hay taxi nếu quý vị cần tới y viện hay bệnh viện.



Mang khẩu trang nếu quý vị cần ở gần những người khác, và che miệng và mũi bằng khăn giấy khi ho hoặc hắt hơi. Rửa tay thật kỹ.



Tránh dùng chung đồ gia dụng cá nhân. Đừng ăn uống chung, dùng chung ly chén, dao muỗng nĩa, khăn lau, hay mền/gối/khăn trải giường với những người khác trong nhà. Sau khi dùng các vật dụng này, hãy rửa/giặt kỹ bằng xà bông và nước.



Rửa tay thường xuyên bằng xà bông và nước trong ít nhất 20 giây, hoặc dùng chất khử trùng tay có cồn có nồng độ cồn ít nhất 60%. Tránh chạm vào mặt quý vị khi chưa rửa tay.

Đi xét nghiệm



Liên lạc với bác sĩ của quý vị hoặc vào trang mạng [Minnesota Ứng phó với COVID-19](https://mn.gov/covid19/for-minnesotans/if-sick/testing-locations/index.jsp) (<https://mn.gov/covid19/for-minnesotans/if-sick/testing-locations/index.jsp>) để tìm địa điểm và ngày giờ xét nghiệm nơi gần nhất. Quý vị hãy đi xét nghiệm ngay cả khi quý vị không có triệu chứng bệnh. Nếu kết quả xét nghiệm của quý vị dương tính, quý vị hãy tuân theo các hướng dẫn đối với trường hợp mắc COVID-19. Quý vị có thể cần phải ở trong nhà lâu hơn 14 ngày. Ngay cả khi kết quả xét nghiệm của quý vị âm tính, quý vị vẫn cần phải ở trong nhà 14 ngày. Nếu quý vị bắt đầu có các triệu chứng sau khi xét nghiệm âm tính, quý vị hãy đi xét nghiệm lại.

Theo dõi các triệu chứng của quý vị



Nếu quý vị bắt đầu có triệu chứng của bệnh, hãy tránh tiếp xúc với người khác và tuân theo hướng dẫn của cơ quan y tế công cộng về việc ở nhà khi có triệu chứng bệnh.



Minnesota Department of Health | health.mn.gov | 651-201-5000
625 Robert Street North PO Box 64975, St. Paul, MN 55164-0975
Contact health.communications@state.mn.us to request an alternate format.

07/23/2020 (Vietnamese)