

STAY SAFE MN



COVID-19: KHI NÀO ĐI LÀM TRỞ LẠI

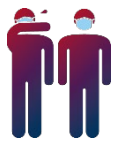
Ngày 16 tháng 12, 2020

Nếu quý vị có tiếp xúc gần với một người bị COVID-19, hãy làm theo các hướng dẫn sau để biết khi nào quý vị nên ở nhà và khi nào quý vị có thể trở lại đi làm. Những hướng dẫn này dành cho hầu hết người làm hằng sở.



Những người làm việc trong các cơ sở chăm sóc sức khỏe, trường học/trung tâm giữ trẻ và một số nơi làm việc khác có thể có những hướng dẫn khác về thời điểm họ nên trở lại đi làm. Trong những trường hợp này, Bộ Y tế Minnesota sẽ liên hệ với hãng sở của quý vị và hãng sở của quý vị sẽ cho quý vị biết khi nào đi làm trở lại.

Triệu chứng của COVID-19 có thể bao gồm sốt, ho, khó thở, ớn lạnh, nhức đầu, đau nhức bắp thịt, đau họng, mệt mỏi, nghẹt mũi hoặc mất vị giác hoặc khứu giác. Những triệu chứng ít xảy ra hơn gồm các triệu chứng tiêu hóa như buồn nôn, nôn mửa hoặc tiêu chảy.



Nếu quý vị tiếp xúc gần với một người bị COVID-19

Nói chung, tiếp xúc gần nghĩa là quý vị đã ở trong vòng 6 feet với một người có COVID-19 trong vòng 15 phút hoặc hơn trong suốt một ngày (24 giờ). Tuy nhiên, ngay cả trong khoảng thời gian ngắn hơn hoặc khoảng cách xa hơn virus từ người mắc bệnh cũng có thể lây lan, ngay cả đối với những người cùng sống với quý vị.

- Cho quản lý của quý vị biết và làm việc tại nhà nếu được.
- Đi xét nghiệm. Tốt nhất là nên đợi ít nhất 5 ngày sau khi quý vị ở gần người có COVID-19. Nếu quý vị đi xét nghiệm quá sớm, xét nghiệm có thể không phát hiện được virus.
- **An toàn nhất là ở nhà và tránh tiếp xúc với những người khác trong 14 ngày.**
- Trong một số trường hợp, có thể có những cách khác giúp quý vị kết thúc thời gian cách ly trước 14 ngày.
- Để biết thêm thông tin về thời điểm kết thúc cách ly, vui lòng vào trang [Những người tiếp xúc gần và truy vết quá trình tiếp xúc](https://www.health.state.mn.us/diseases/coronavirus/close.html) (<https://www.health.state.mn.us/diseases/coronavirus/close.html>).

- Nếu quý vị bị bệnh hoặc có kết quả dương tính, hãy tiếp tục ở nhà và làm theo hướng dẫn dưới đây đối với những người có các triệu chứng COVID-19 hoặc bị bệnh COVID-19.



Nếu quý vị có bệnh COVID-19 hoặc có triệu chứng bệnh nhưng không có xét nghiệm

Ở nhà cho đến khi có cả ba điều này:

- Đã ít nhất 10 ngày kể từ khi các triệu chứng của quý vị bắt đầu.
VÀ
 - Quý vị không bị sốt trong 24 giờ mà không cần dùng thuốc hạ sốt.
VÀ
 - Các triệu chứng COVID-19 của quý vị tốt hơn.
- Quý vị có thể phải ở nhà lâu hơn 10 ngày nếu các triệu chứng của quý vị không thuyên giảm, hoặc nặng hơn, quý vị có những chứng bệnh làm suy giảm hệ thống miễn dịch hoặc quý vị đã nằm bệnh viện. Nói chuyện với bác sĩ hoặc y viện của quý vị để được hướng dẫn.
 - Tránh xa người khác và không chia sẻ bất cứ thứ gì mà người khác chạm vào (điện thoại, dao, nĩa, v.v.). Mang khẩu trang nếu quý vị phải ở cùng phòng với những người khác.
 - Cho quản lý của quý vị biết và làm việc tại nhà nếu được.



Nếu quý vị có các triệu chứng COVID-19 nhưng đã xét nghiệm âm tính

Nếu quý vị nhận được kết quả xét nghiệm âm tính nhưng có triệu chứng bệnh, hãy nói chuyện với bác sĩ hoặc nhà cung cấp dịch vụ chăm sóc sức khỏe nào khác. Nếu bác sĩ cho biết là quý vị bị một bệnh gì khác hoặc những triệu chứng này là do một chứng bệnh mãn tính, hãy làm theo lời bác sĩ về thời gian quý vị cần ở trong nhà.

Nếu bác sĩ không biết các triệu chứng của quý vị là do một bệnh hoặc tình trạng nào khác, quý vị vẫn nên ở nhà, không đi làm, không đến nơi nào khác cho đến khi quý vị hết sốt và cảm thấy khỏe, có nghĩa là các triệu chứng của quý vị đã thuyên giảm để quý vị cảm thấy đủ khỏe để trở lại sinh hoạt hàng ngày.

Nếu quý vị là nhân viên chăm sóc sức khỏe, hãy nói chuyện với cơ sở y tế của quý vị vì những nơi này có thể có những hướng dẫn khác.



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 xin tài liệu bằng hình thức khác. (Vietnamese)