

Hướng Dẫn Tự Xét Nghiệm COVID-19 Tạm Thời

Tóm Tắt Các Thay Đổi Ngày 5 Tháng 12 Năm 2022

- Đã thêm thông tin về việc sử dụng bộ tự xét nghiệm cho trẻ em dưới 2 tuổi
- Thông tin mới nhất về [những việc cần làm nếu quý vị có kết quả xét nghiệm dương tính](#)

Giới Thiệu

Xét nghiệm là một công cụ đặc biệt quan trọng giúp làm giảm sự lây lan của COVID-19. Việc xét nghiệm là hữu ích trong nhiều tình huống:

- Nếu xuất hiện các triệu chứng của COVID-19, quý vị nên thực hiện xét nghiệm càng sớm càng tốt và làm theo các bước trong [Cây Quyết Định Tiêu Chuẩn Chứng COVID-19](#) (có sẵn thêm các ngôn ngữ khác).
- Nếu tiếp xúc với người mắc COVID-19, quý vị nên làm theo hướng dẫn trong [Những việc cần làm nếu quý vị có khả năng đã bị phơi nhiễm với vi-rút từ người mắc COVID-19](#) (có sẵn thêm các ngôn ngữ khác), bao gồm cả xét nghiệm.
- Đôi khi, quý vị có thể thực hiện xét nghiệm trước một hoạt động sắp tới như đi du lịch, ngay cả khi quý vị không có triệu chứng và không biết mình đã tiếp xúc với người mắc COVID-19.

Quý vị có thể được xét nghiệm bởi nhà cung cấp dịch vụ chăm sóc sức khỏe, địa điểm xét nghiệm y tế cộng đồng hoặc có thể sử dụng **bộ xét nghiệm tự lấy mẫu** hoặc **tự xét nghiệm** để thực hiện tại nhà hoặc bất kỳ nơi nào khác. Đôi khi việc tự xét nghiệm còn được gọi là “xét nghiệm tại gia đình”, “xét nghiệm tại nhà” hoặc “xét nghiệm không kê đơn”. Bộ xét nghiệm tự lấy mẫu và tự xét nghiệm hiện có được sử dụng để kiểm tra sự nhiễm bệnh hiện tại, nghĩa là hiện tại quý vị có khả năng mắc COVID-19 hay không. Những xét nghiệm này không cho biết rằng trước đây quý vị có mắc COVID-19 hay không.

Các bộ xét nghiệm tự lấy mẫu và tự xét nghiệm này có sẵn theo toa thuốc hoặc mua tự do (không cần toa) ở hiệu thuốc hoặc cửa hàng bán lẻ. Hầu hết bảo hiểm tư nhân là [bắt buộc](#) (chỉ Tiếng Anh) để chi trả 8 lần tự xét nghiệm cho mỗi người được bảo hiểm mỗi tháng. Các hộ gia đình trên toàn tiểu bang cũng đủ điều kiện nhận xét nghiệm COVID-19 miễn phí từ Department of Health (DOH, Sở Y Tế) thông qua sáng kiến Say Yes! COVID Test (Xét Nghiệm COVID Say Yes!). Đây là phần bổ sung cho các sáng kiến liên bang. Các hộ gia đình hiện có thể đặt hai đơn hàng mỗi tháng, bao gồm tối đa 10 bộ xét nghiệm miễn phí mỗi tháng. Đơn hàng có thể được gửi trực tuyến qua [Home \(Trang Chủ\) - Say Yes! To Covid Test \(sayyescovidhometest.org\)](#) (có sẵn thêm các ngôn ngữ khác) hoặc qua Đường dây nóng hỗ trợ về COVID-19 của DOH 1-800-525-0127. Điều quan trọng là phải chuẩn bị sẵn sàng và có sẵn các bộ xét nghiệm để thực hiện xét nghiệm khi cần thiết. Thông thường, các bộ xét nghiệm có thể được giao sau 2-4 ngày kể từ khi nhận được đơn đặt hàng, mặc dù thời gian này có thể thay đổi ở từng khu vực khác nhau của tiểu bang.

Tại thời điểm này, US Food and Drug Administration (FDA, Cục Quản Lý Thực Phẩm và Dược Phẩm Hoa Kỳ) chưa phê duyệt hoặc cho phép bất kỳ loại xét nghiệm kháng nguyên nhanh COVID-19 tại nhà nào để sử dụng cho trẻ em dưới 2 tuổi. Tuy nhiên, các bộ xét nghiệm kháng nguyên nhanh tại nhà có thể được sử dụng một cách an toàn cho trẻ em dưới 2 tuổi nhằm mục đích xét nghiệm sau phơi nhiễm, cách ly và kiểm tra triệu chứng. Phụ huynh hoặc người giám hộ quyết định xét nghiệm cho trẻ em dưới 2 tuổi nên tự thực hiện xét nghiệm kháng nguyên nhanh tại nhà.

Vì FDA vẫn chưa phê duyệt hoặc cho phép xét nghiệm kháng nguyên nhanh COVID-19 tại nhà để sử dụng cho trẻ em dưới 2 tuổi, các trường K-12 và cơ sở chăm sóc trẻ em có giấy phép Medical Test

Site (MTS, Địa Điểm Xét Nghiệm Y Tế) miễn trừ không được phép thực hiện xét nghiệm kháng nguyên nhanh tại nhà cho trẻ dưới 2 tuổi. Các trường K-12 và cơ sở chăm sóc trẻ em có thể cung cấp các bộ xét nghiệm kháng nguyên nhanh tại nhà cho phụ huynh hoặc người chăm sóc để họ sử dụng.

Tài liệu này cung cấp hướng dẫn về những việc cần làm sau khi tự xét nghiệm. Việc này có nghĩa là xét nghiệm mà quý vị tự thực hiện, không được nhà cung cấp dịch vụ chăm sóc sức khỏe kê đơn hoặc thực hiện hay gửi đến phòng thí nghiệm.

Nếu quý vị đang sử dụng bộ tự xét nghiệm, hãy đảm bảo đọc toàn bộ hướng dẫn của nhà sản xuất trước khi sử dụng. Nói chuyện với nhà cung cấp dịch vụ chăm sóc sức khỏe nếu quý vị có thắc mắc về kết quả của mình. Một số trường học và nơi làm việc có thể chấp nhận việc tự xét nghiệm để trở lại làm việc hoặc đi học. Quý vị nên thảo luận về kết quả xét nghiệm của mình với chủ lao động, trường học, v.v. để xác định liệu quý vị có thể quay lại đi làm hoặc đi học hay chưa.

Báo cáo kết quả tự xét nghiệm của quý vị (cả âm tính và dương tính) trực tuyến bằng cách sử dụng [Digital Assistant \(Trợ Lý Kỹ Thuật Số\) Say Yes! COVID Test](#) (có sẵn Tiếng Tây Ban Nha). Quý vị có thể sử dụng công cụ này để báo cáo bất kỳ hoạt động tự xét nghiệm nào, ngay cả khi quý vị không đặt hàng bộ xét nghiệm từ chương trình Say Yes! COVID Test. Việc báo cáo các kết quả tự xét nghiệm giúp chúng tôi hiểu rõ hơn về sự lây lan của COVID-19 tại Washington.

Nếu Kết Quả Xét Nghiệm của Quý Vị là Dương Tính

Nếu quý vị có kết quả dương tính khi tự xét nghiệm, hãy tham khảo hướng [dẫn Những việc cần làm nếu quý vị có kết quả xét nghiệm dương tính với COVID-19](#) của DOH Tiểu Bang Washington (có sẵn thêm các ngôn ngữ khác) để biết thông tin chi tiết về cách bảo vệ bản thân và những người khác, bao gồm thông tin về cách ly và cách tiếp cận điều trị nếu quý vị có nhiều nguy cơ mắc bệnh nặng. Việc xét nghiệm lại không được khuyến nghị với kết quả xét nghiệm dương tính. Báo cho nhà cung cấp dịch vụ chăm sóc sức khỏe về kết quả xét nghiệm dương tính của quý vị và giữ liên lạc với họ trong thời gian quý vị bị bệnh. Nếu quý vị có thắc mắc và không thể liên hệ với nhà cung cấp dịch vụ chăm sóc sức khỏe, hãy gọi cho Đường dây nóng của WA DOH theo số 1-800-525-0127.

Can thiệp sớm bằng các phương pháp điều trị COVID-19 (điều trị và thuốc) có thể làm giảm nguy cơ bệnh nặng và nhập viện cho những người mắc COVID-19 có nguy cơ cao bệnh sẽ trở nặng hơn. Những người có nhiều khả năng hơn sẽ mắc bệnh nặng bao gồm người lớn tuổi (từ 50 tuổi trở lên, có nguy cơ gia tăng theo tuổi), những người chưa được tiêm phòng hoặc tiêm phòng không đầy đủ, trẻ em và người lớn mắc một số bệnh trạng nhất định như hệ miễn dịch bị suy yếu. Nếu quý vị cho rằng mình có thể đủ điều kiện, vui lòng trao đổi với nhà cung cấp dịch vụ chăm sóc sức khỏe để xác định xem quý vị có đủ điều kiện tiếp nhận các phương pháp điều trị COVID-19 (Pre-exposure prophylaxis (PrEP, điều trị dự phòng trước phơi nhiễm)), kháng thể đơn dòng hoặc thuốc kháng vi-rút đường uống). **Đừng chần chừ: Việc điều trị phải được bắt đầu trong vòng vài ngày sau khi quý vị phát triển các triệu chứng đầu tiên để điều trị có hiệu quả.**

Nếu quý vị quan tâm đến việc tiếp cận các nguồn lực thăm khám sức khỏe từ xa miễn phí, vui lòng truy cập [Thăm Khám Sức Khỏe Từ Xa Miễn Phí để Điều Trị COVID-19](#) (có sẵn bằng Tiếng Tây Ban Nha) và làm theo các hướng dẫn để đặt lịch hẹn. Truy cập [trang web của DOH](#) (có sẵn thêm các ngôn ngữ khác) để biết thêm thông tin cho quý vị và nhà cung cấp dịch vụ chăm sóc sức khỏe về các phương pháp điều trị COVID-19 cụ thể.

Nếu cần hỗ trợ việc cách ly như về thực phẩm, bộ dụng cụ chăm sóc cá nhân hoặc các nhu cầu khác, quý vị có thể gọi cho Đường dây nóng của WA DOH theo số 1-800-525-0127 để báo cáo kết quả xét nghiệm dương tính của mình và yêu cầu nói chuyện với Care Connect hoặc liên hệ với trung tâm [Care Connect](#) (có sẵn thêm các ngôn ngữ khác). Nếu cần hỗ trợ việc cách ly, vui lòng báo kết quả xét nghiệm qua đường dây nóng để không bị chậm trễ trong việc hỗ trợ.

Nói với những người quý vị đã tiếp xúc gần rằng họ có thể đã phơi nhiễm với COVID-19 và gửi cho họ [Những việc cần làm nếu quý vị có khả năng đã bị phơi nhiễm với vi-rút từ người mắc COVID-19](#) (có sẵn thêm các ngôn ngữ khác). Tiếp xúc gần thường có nghĩa là một người ở trong khoảng cách 6 feet (2 mét) với người nhiễm COVID-19 trong ít nhất từ 15 phút trở lên trong vòng 24 giờ. Tuy nhiên, nếu quý vị đã ở trong các tình huống làm tăng nguy cơ phơi nhiễm tiềm ẩn như không gian hạn chế, hệ thống thông gió kém hoặc nơi thực hiện các hoạt động như la hét hoặc ca hát, thì vẫn có nguy cơ bị lây nhiễm ngay cả khi họ cách quý vị hơn 6 feet (2 mét). Quý vị có thể làm lây lan COVID-19 bắt đầu từ 48 giờ (hoặc 2 ngày) trước khi có bất kỳ triệu chứng nào và ít nhất 10 ngày sau khi quý vị phát triển các triệu chứng. Nếu quý vị không phát triển các triệu chứng nhưng có kết quả xét nghiệm dương tính với COVID-19, thì quý vị có thể đã làm lây lan COVID-19 bắt đầu từ 48 giờ (hoặc 2 ngày) trước khi có kết quả xét nghiệm dương tính và trong ít nhất 10 ngày sau khi có xét nghiệm dương tính. Nếu thời gian cách ly của quý vị dài hơn 10 ngày, chẳng hạn như do quý vị vẫn đang có các triệu chứng hoặc bị ốm nặng hay bị suy giảm miễn dịch, thì quý vị được coi là có khả năng lây nhiễm cho đến hết thời gian cách ly. Bằng cách thông báo với những người tiếp xúc gần với quý vị rằng họ có thể đã bị phơi nhiễm với COVID-19, quý vị đang giúp bảo vệ tất cả mọi người.

Nếu quý vị sử dụng [WA Notify \(Thông Báo WA\)](#) (có sẵn thêm các ngôn ngữ khác) và có kết quả dương tính với COVID-19 bằng cách tự xét nghiệm, quý vị có thể sử dụng WA Notify để cảnh báo ẩn danh cho những người dùng khác mà quý vị có thể đã tiếp xúc bằng cách yêu cầu mã xác minh và xác nhận kết quả của quý vị trong ứng dụng. Việc này sẽ thông báo cho những người sử dụng ứng dụng có khả năng bị phơi nhiễm để họ có thể thực hiện các biện pháp phòng ngừa nhằm bảo vệ bản thân và những người xung quanh. Không có thông tin cá nhân hoặc thông tin nhận dạng nào được thu thập hoặc chia sẻ khi quý vị sử dụng WA Notify. Để yêu cầu mã xác minh:

1. Sử dụng thiết bị di động của quý vị (Android hoặc iPhone), quét mã QR hoặc [yêu cầu mã xác minh](#) (chỉ Tiếng Anh):



2. Nhập số điện thoại thiết bị của quý vị sử dụng WA Notify và ngày có kết quả xét nghiệm COVID-19 dương tính.
3. Chọn "Continue" (Tiếp Tục).

Nếu quý vị không thể yêu cầu mã xác minh trong WA Notify, quý vị nên gọi đến đường dây nóng COVID-19 của tiểu bang, 1-800-525-0127, sau đó nhấn phím # và thông báo cho nhân viên của đường dây nóng biết rằng quý vị là người dùng WA Notify. Nhân viên đường dây nóng có thể cung cấp cho quý vị đường liên kết xác minh mà quý vị có thể sử dụng để cảnh báo cho những người dùng WA Notify khác rằng họ có thể đã bị phơi nhiễm.

Vui lòng truy cập mục ["Cách thông báo cho người khác nếu quý vị có kết quả dương tính với COVID-19 khi tự thực hiện xét nghiệm"](#) (có sẵn thêm các ngôn ngữ khác) trên [WANotify.org](#) (có sẵn thêm các ngôn ngữ khác) để biết thêm thông tin. Nếu muốn tìm hiểu thêm về WA Notify, bao gồm cả cách thêm ứng dụng này vào điện thoại của quý vị, hãy truy cập [WANotify.org](#) (có sẵn thêm các ngôn ngữ khác).

Nếu Kết Quả Xét Nghiệm của Quý Vị là Âm Tính

Kết quả xét nghiệm âm tính có nghĩa là SARS-CoV-2, vi-rút gây ra COVID-19, không được xét nghiệm phát hiện vào thời điểm đó.

Xét nghiệm liên tục là khi một người thực hiện xét nghiệm nhiều lần, chẳng hạn như vài ngày một lần. Bằng cách xét nghiệm thường xuyên, quý vị có thể phát hiện COVID-19 nhanh hơn và làm giảm sự lây lan của bệnh. Bộ xét nghiệm tự lấy mẫu thường đi kèm với bộ xét nghiệm thứ hai và được thiết kế để sử dụng liên tục. Nếu lần tự xét nghiệm đầu tiên của quý vị cho kết quả âm tính, quý vị nên làm theo hướng dẫn của nhà sản xuất để xét nghiệm liên tục. Việc này thường yêu cầu thực hiện xét nghiệm ít nhất hai lần trong ba ngày, với thời gian ít nhất là 24 giờ và không quá 48 giờ giữa các lần xét nghiệm. Hãy liên hệ với nhà cung cấp dịch vụ chăm sóc sức khỏe nếu quý vị có thắc mắc về kết quả xét nghiệm của quý vị hoặc xét nghiệm liên tục.

Xét nghiệm kháng nguyên COVID-19 tại nhà cho kết quả âm tính đôi khi có thể là kết quả “âm tính giả”. Điều này có nghĩa là xét nghiệm không phát hiện vi-rút SARS-CoV-2 có trong mẫu ngoáy mũi của quý vị. Nên xét nghiệm lại nếu quý vị có các triệu chứng của COVID-19 hoặc khả năng cao bị nhiễm COVID-19 (chẳng hạn như đang ở trong khu vực có [cấp độ COVID-19 trong cộng đồng](#) (có sẵn bằng Tiếng Tây Ban Nha) cao hoặc nếu đã tiếp xúc với người mắc COVID-19):

- Nếu ban đầu quý vị có kết quả xét nghiệm âm tính và có các triệu chứng của COVID-19, hãy xét nghiệm lại sau mỗi 24-48 giờ trong ít nhất năm ngày sau khi các triệu chứng đó bắt đầu.
- Nếu quý vị không có các triệu chứng COVID-19 và có thể đã phơi nhiễm với COVID-19, hãy xét nghiệm lại bằng xét nghiệm kháng nguyên 24-48 giờ sau lần xét nghiệm âm tính đầu tiên. Nếu lần xét nghiệm thứ hai có kết quả âm tính, nhưng vẫn còn lo ngại về COVID-19, quý vị có thể xét nghiệm lại 24-48 giờ sau lần xét nghiệm có kết quả âm tính thứ hai, với tổng số tối thiểu 3 lần xét nghiệm. Nếu quý vị không có đủ nguồn trợ giúp để xét nghiệm 3 lần bằng xét nghiệm kháng nguyên thì có thể chấp nhận ít lần xét nghiệm hơn phù hợp với nguồn trợ giúp của quý vị cũng như mức độ rủi ro đối với quý vị và những người xung quanh.
- Nếu kết quả xét nghiệm lại là âm tính nhưng quý vị vẫn lo ngại rằng mình có thể đã mắc COVID-19, quý vị có thể chọn xét nghiệm lại bằng cách sử dụng xét nghiệm kháng nguyên, cân nhắc thực hiện xét nghiệm dựa trên phân tử trong phòng thí nghiệm hoặc gọi cho nhà cung cấp dịch vụ chăm sóc sức khỏe của mình.

Tham khảo [Cây Quyết Định Triệu Chứng đối với Các Cơ Sở Không Phải Cơ Sở Chăm Sóc Sức Khỏe và Công Cộng](#) của DOH (có sẵn thêm các ngôn ngữ khác) để biết thêm thông tin.

Nếu quý vị đã tiếp xúc với người mắc COVID-19 và liên tục có xét nghiệm âm tính, hãy tiếp tục làm theo hướng dẫn trong [Những việc cần làm nếu quý vị có khả năng đã bị phơi nhiễm với vi-rút từ người mắc COVID-19](#) (có sẵn thêm các ngôn ngữ khác).

Nếu Kết Quả của Quý Vị là Không Hợp Lệ hoặc Có Lỗi

Đôi khi kết quả không rõ ràng hoặc không thể kết luận, và xét nghiệm không thể cho quý vị biết kết quả của quý vị là dương tính hay âm tính. Kết quả không hợp lệ có thể xảy ra vì nhiều lý do như mẫu xét nghiệm của quý vị có thể được lấy không đúng cách hoặc bộ xét nghiệm tự lấy mẫu có thể bị hỏng. Kết quả xét nghiệm không hợp lệ hiếm khi xảy ra nhưng không phải là không có.

Nếu màn hình trên bộ tự xét nghiệm hiển thị kết quả không hợp lệ hoặc có lỗi, thì nghĩa là xét nghiệm đó được thực hiện chưa đúng cách. Nếu điều này xảy ra, hãy xét nghiệm lại một lần nữa với bộ xét nghiệm mới nếu có sẵn. Nếu kết quả thứ hai vẫn không hợp lệ, hãy tham khảo hướng dẫn và liên hệ với nhà sản xuất để được hỗ trợ. Quý vị cũng có thể được xét nghiệm từ một nhà cung cấp dịch vụ chăm sóc sức khỏe hoặc [điểm xét nghiệm y tế cộng đồng](#) (có sẵn thêm các ngôn ngữ khác).

Thông Tin Thêm và Nguồn Trợ Giúp về COVID-19

Luôn cập nhật thông tin về [tình hình COVID-19 hiện tại ở Washington](#) (chỉ Tiếng Anh), [Tuyên Bố của Thống Đốc Inslee](#) (có sẵn bằng Tiếng Trung (giản thể), Tiếng Hàn, Tiếng Nga, Tiếng Tây Ban Nha và Tiếng Việt – chọn từ danh sách ở đầu trang web), [các triệu chứng](#) (có sẵn thêm các ngôn ngữ khác – Tiếng Trung (giản thể), Tiếng Hàn, Tiếng Tây Ban Nha, Tiếng Việt), [cách vi-rút lây lan](#) (có sẵn thêm các ngôn ngữ khác – Tiếng Trung (giản thể), Tiếng Hàn, Tiếng Tây Ban Nha, Tiếng Việt), [cách thức và thời điểm mọi người nên xét nghiệm](#) (có sẵn thêm các ngôn ngữ khác) và [địa điểm nhận vắc-xin](#) (có sẵn thêm các ngôn ngữ khác). Xem [Các Câu Hỏi Thường Gặp](#) (chỉ Tiếng Anh) của chúng tôi để biết thêm thông tin.

Chủng tộc/sắc tộc hoặc quốc tịch của một người không khiến họ có nguy cơ mắc COVID-19 cao hơn. Tuy nhiên, số liệu đang cho thấy rằng các cộng đồng người da màu đang bị tác động không cân xứng từ COVID-19. Nguyên nhân là do sự ảnh hưởng của tình trạng phân biệt chủng tộc và đặc biệt là phân biệt chủng tộc có tổ chức, khiến một số nhóm người ít có cơ hội bảo vệ bản thân và cộng đồng của họ hơn. [Việc kỳ thị không giúp chống lại bệnh tật](#) (chỉ Tiếng Anh). Chỉ chia sẻ những thông tin chính xác để giúp ngăn chặn các tin đồn và thông tin sai lệch lan truyền.

- [Ứng Phó với Vi-rút Corona \(COVID-19\) của WA State Department of Health](#) (có sẵn thêm các ngôn ngữ khác)
- [Tìm Sở Y Tế Địa Phương hay Tai Khu Vực của Quý Vị](#) (chỉ Tiếng Anh)
- [Vi-rút Corona \(COVID-19\) của Centers for Disease Control and Prevention \(CDC, Trung Tâm Kiểm Soát và Phòng Ngừa Dịch Bệnh\)](#) (có sẵn thêm các ngôn ngữ khác – Tiếng Trung (giản thể), Tiếng Hàn, Tiếng Tây Ban Nha, Tiếng Việt)

Quý vị có thêm câu hỏi? Hãy gọi điện thoại đến đường dây nóng cung cấp Thông Tin về COVID-19 của chúng tôi theo số **1-800-525-0127**. Giờ làm việc của đường dây nóng:

- Thứ Hai từ 6 giờ sáng đến 10 giờ tối.
- Thứ Ba đến Chủ Nhật từ 6 giờ sáng đến 6 giờ tối.
- [Các ngày lễ của tiểu bang](#) (chỉ tiếng Anh) từ 6 giờ sáng đến 6 giờ tối.

Để yêu cầu dịch vụ thông dịch, **ấn phím #** khi họ trả lời và **nói tên ngôn ngữ của quý vị**. Nếu quý vị có câu hỏi về sức khỏe của mình hay kết quả xét nghiệm, vui lòng liên hệ với nhà cung cấp dịch vụ chăm sóc sức khỏe.

Để yêu cầu tài liệu này ở các định dạng khác, hãy gọi 1-800-525-0127. Khách hàng bị khiếm thính hoặc khó nghe, vui lòng gọi 711 ([Washington Relay](#)) (chỉ Tiếng Anh) hoặc gửi email đến civil.rights@doh.wa.gov.