

# Những việc cần làm nếu quý vị có kết quả xét nghiệm dương tính với COVID-19

## Tóm Tắt Các Thay Đổi Ngày 26 Tháng 1 Năm 2022

- Hướng dẫn cách ly mới nhất để phù hợp với [Hướng Dẫn Cách Ly và Kiểm Dịch của Centers for Disease Control and Prevention \(CDC, Trung Tâm Kiểm Soát và Phòng Ngừa Dịch Bệnh\)](#) cho công chúng.
- Thông tin bổ sung về [những việc cần làm nếu quý vị có kết quả xét nghiệm dương tính](#).

## Giới thiệu

Nếu quý vị có kết quả xét nghiệm dương tính với COVID-19, quý vị có thể giúp ngăn chặn sự lây lan của COVID-19 sang những người khác. Vui lòng làm theo hướng dẫn bên dưới.

- Học sinh và nhân viên tại các trường từ mẫu giáo đến lớp 12 nên thực hiện theo [yêu cầu dành cho mẫu giáo đến lớp 12](#).
- Những người đang ở tại hoặc làm việc trong một cơ sở chăm sóc sức khỏe nên tuân theo hướng dẫn từ [Hướng Dẫn Tam Thời của CDC về Quản Lý Nhân Viên Y Tế Bị Nhiễm SARS-CoV-2 hoặc Tiếp Xúc với SARS-CoV-2](#) và [Phòng Ngừa Lây Nhiễm Tam Thời và Đề Xuất Kiểm Soát cho Nhân Viên Y Tế của CDC Trong Đại Dịch Coronavirus 2019 \(COVID-19\)](#).

## Cách ly tại nhà

Người có kết quả xét nghiệm dương tính với COVID-19 hoặc người có các triệu chứng mắc COVID-19 và đang chờ kết quả xét nghiệm nên về nhà và cách ly tại nhà. **Quý vị nên cách ly bất kể tình trạng tiêm vắc-xin của quý vị ra sao.** Không đi làm, đi học hoặc đến các khu vực công cộng. Tránh sử dụng phương tiện giao thông công cộng, đi chung xe hoặc taxi. Nhờ người khác đi mua sắm hộ hoặc sử dụng dịch vụ giao hàng tạp hóa.

Tránh xa những người khác tại nhà hết sức có thể bằng cách ở một căn phòng cụ thể cách xa họ và sử dụng phòng tắm riêng nếu có. Đeo [khẩu trang vừa vặn](#) nếu quý vị phải ở gần những người khác.

Quý vị nên ở nhà trừ khi cần được chăm sóc y tế. Gọi điện trước khi đến khám với bác sĩ. Thông báo cho nhà cung cấp dịch vụ chăm sóc sức khỏe của quý vị biết rằng quý vị bị nhiễm COVID-19 hoặc đang được kiểm tra xem có nhiễm COVID-19 hay không. [Tham gia vào buổi phỏng vấn của sở y tế công cộng](#).

## Tôi cần tự cách ly trong bao lâu?

Quý vị nên cách ly bao lâu tùy thuộc vào việc quý vị có thể đeo khẩu trang vừa vặn hay không; cho dù quý vị bị COVID-19 rất nặng hoặc bị suy yếu hệ thống miễn dịch; và cho dù quý vị đang ở tại hay làm việc trong một môi trường đông đúc. Vui lòng xem phần áp dụng với quý vị ở bên dưới.

Nếu quý vị **có thể** đeo khẩu trang vừa vặn khi ở gần người khác trong nhà và ở nơi công cộng:

**Nếu quý vị có kết quả dương tính với COVID-19 và có các triệu chứng**, hãy cách ly ít nhất **5 ngày** sau khi quý vị bắt đầu xuất hiện triệu chứng. Xem bên dưới để **tính toán giai đoạn cách ly 5 ngày của quý vị**. Quý vị có thể kết thúc cách ly sau đủ 5 ngày nếu:

- Các triệu chứng của quý vị sẽ cải thiện sau 5 ngày bắt đầu cách ly và
- Quý vị đã không bị sốt trong 24 giờ mà không dùng thuốc hạ sốt, và
- Quý vị tiếp tục đeo **khẩu trang vừa vặn** thường xuyên khi ở gần những người khác ở nhà và nơi công cộng trong 5 ngày tiếp theo

Nếu quý vị vẫn bị sốt hoặc các triệu chứng khác của quý vị không thuyên giảm sau 5 ngày cách ly, hãy vẫn cách ly cho đến khi quý vị hết sốt trong 24 giờ mà không cần dùng đến thuốc hạ sốt và các triệu chứng khác của quý vị đã thuyên giảm.

**Nếu quý vị có kết quả xét nghiệm dương tính với COVID-19 nhưng không có bất kỳ triệu chứng nào**, hãy cách ly ít nhất 5 ngày sau khi xét nghiệm dương tính với COVID-19. Xem bên dưới để **tính toán giai đoạn cách ly 5 ngày của quý vị**. Quý vị có thể kết thúc cách ly sau đủ 5 ngày nếu:

- Quý vị không có các triệu chứng nặng hơn và
- Quý vị tiếp tục đeo **khẩu trang vừa vặn** thường xuyên khi ở gần những người khác ở nhà và nơi công cộng trong 5 ngày tiếp theo

Nếu quý vị xuất hiện các triệu chứng sau khi xét nghiệm dương tính thì quý vị nên thực hiện lại giai đoạn cách ly 5 ngày. Thực hiện theo các khuyến nghị ở trên về kết thúc cách ly nếu quý vị có các triệu chứng.

Sử dụng khẩu trang thường xuyên nghĩa là đeo **khẩu trang vừa vặn** "bất cứ khi nào quý vị ở gần những người khác trong nhà hoặc bên ngoài và không tham gia các hoạt động gần những người khác nếu quý vị không thể đeo khẩu trang như ngủ, ăn uống hoặc bơi lội. Không có lựa chọn nào khác ngoại trừ đeo khẩu trang (ví dụ: tấm chắn giọt bắn có rèm che) có thể được dùng thay thế trong 5 ngày kể từ ngày tiếp tục đeo khẩu trang.

Nếu một cá nhân có quyền xét nghiệm và muốn xét nghiệm thì cách tốt nhất là sử dụng xét nghiệm **kháng nguyên**<sup>1</sup> vào cuối giai đoạn cách ly 5 ngày. Chỉ lấy mẫu xét nghiệm nếu quý vị đã hết sốt trong vòng 24 giờ mà không cần dùng thuốc hạ sốt và các triệu chứng khác đã được cải thiện (mất vị giác và khứu giác có thể tiếp tục trong nhiều tuần hoặc vài tháng sau khi hồi phục và không cần kéo dài việc cách ly). Nếu kết quả xét nghiệm dương tính, quý vị nên tiếp tục cách ly cho đến ngày thứ 10. Nếu kết quả xét nghiệm âm tính, quý vị có thể kết thúc việc cách ly, nhưng vẫn tiếp tục đeo **khẩu trang vừa vặn** khi ở gần người khác tại nhà và nơi công cộng cho đến ngày thứ 10. Tuân thủ các khuyến nghị bổ sung về việc đeo khẩu trang và hạn chế **đi lại**.

<sup>1</sup>*Như đã lưu ý trong **dán nhãn cho các bộ xét nghiệm kháng nguyên không kê đơn được cho phép** (chỉ Tiếng Anh): Kết quả âm tính nên được xem là giả định. Kết quả âm tính không loại trừ việc nhiễm SARS-CoV-2 và không nên được sử dụng làm cơ sở duy nhất cho các quyết định điều trị hoặc quản lý bệnh nhân, bao gồm các quyết định kiểm soát lây nhiễm. Để cải thiện kết quả, các bộ xét nghiệm kháng nguyên nên được sử dụng hai lần trong khoảng thời gian ba ngày với ít nhất 24 giờ và không quá 48 giờ giữa các lần xét nghiệm.*

Dưới đây là hướng dẫn bổ sung cho 10 ngày sau khi quý vị xuất hiện các triệu chứng (hoặc có xét nghiệm dương tính, nếu quý vị chưa từng xuất hiện các triệu chứng):

- Trong đủ 10 ngày, hãy tránh xa những người [bị suy nhược cơ thể hoặc có nguy cơ cao mắc bệnh nặng](#) và không đến các cơ sở chăm sóc sức khỏe (bao gồm cả viện dưỡng lão) và các cơ sở có nguy cơ cao khác.
- Trong đủ 10 ngày, không [đi lại](#).
- Trong đủ 10 ngày, không đến những nơi mà quý vị không thể đeo khẩu trang như nhà hàng và một số phòng tập thể dục, đồng thời tránh ăn uống gần những người khác tại nhà và nơi làm việc.

Nếu quý vị [không thể](#) đeo khẩu trang vừa vặn khi ở gần những người khác tại nhà và nơi công cộng:

**Nếu đã có xét nghiệm dương tính với COVID-19 và có các triệu chứng**, quý vị có thể ngừng cách ly tại nhà sau 10 ngày kể từ khi các triệu chứng xuất hiện lần đầu tiên nếu:

- Quý vị đã không bị sốt trong 24 giờ mà không dùng thuốc hạ sốt, **VÀ**
- *Các triệu chứng của quý vị đã thuyên giảm nhiều*

Nếu quý vị tiếp tục sốt hoặc các triệu chứng khác của quý vị không thuyên giảm sau 10 ngày cách ly, hãy tiếp tục cách ly cho đến khi quý vị hết sốt trong 24 giờ mà không cần dùng thuốc hạ sốt và các triệu chứng khác của quý vị đã thuyên giảm.

**Nếu đã có xét nghiệm dương tính với COVID-19 nhưng không xuất hiện bất kỳ triệu chứng nào**, quý vị có thể ngừng cách ly tại nhà sau 10 ngày kể từ khi xét nghiệm dương tính với COVID-19 nếu:

- Quý vị không xuất hiện các triệu chứng.

Nếu quý vị xuất hiện các triệu chứng sau khi có xét nghiệm dương tính thì quý vị nên thực hiện lại giai đoạn cách ly 10 ngày. Thực hiện theo các khuyến nghị ở trên về kết thúc cách ly nếu quý vị có các triệu chứng.

[Nếu tình trạng bệnh với COVID-19 của quý vị nghiêm trọng hoặc hệ thống miễn dịch bị suy yếu:](#)

Những người có tình trạng bệnh với COVID-19 nghiêm trọng (bao gồm cả những người đã nhập viện hoặc cần chăm sóc đặc biệt hoặc cần thở máy) và những người [bị suy giảm hệ thống miễn dịch](#) sẽ cần cách ly tại nhà lâu hơn. Họ cũng có thể cần được xét nghiệm bằng [xét nghiệm chẩn đoán vi-rút](#) để xác định khi nào họ có thể tiếp xúc với những người khác. CDC khuyến nghị thời gian cách ly ít nhất 10 và tối đa 20 ngày đối với những người có tình trạng bệnh với COVID-19 nghiêm trọng và những người [bị suy yếu hệ thống miễn dịch](#). Tham khảo ý kiến từ nhà cung cấp dịch vụ chăm sóc sức khỏe của quý vị về thời điểm quý vị có thể tiếp tục tiếp xúc với những người khác.

[Nếu quý vị đang ở tại hoặc làm việc trong bất kỳ cơ sở tổ chức nào sau đây:](#)

Những người sống hoặc làm việc trong môi trường đồng đúc sau đây nên tuân theo các khuyến nghị về cách ly như được nêu bên dưới.

- Cơ sở cải huấn hoặc giam giữ
- Nơi ở cho người vô gia cư hoặc nhà ở chuyển tiếp
- Môi trường hàng hải thương mại (ví dụ: tàu hải sản thương mại, tàu chở hàng, tàu du lịch)
- Môi trường làm việc đồng đúc nơi không thể giữ khoảng cách với nhau do tính chất công việc như trong nhà kho, nhà máy và cơ sở đóng gói thực phẩm và chế biến thịt
- Nhà ở tạm thời cho công nhân

**Nếu quý vị có kết quả xét nghiệm dương tính với COVID-19 và có các triệu chứng** thì quý vị có thể kết thúc thời gian cách ly khỏi môi trường đông đúc sau **10 ngày** kể từ khi các triệu chứng của quý vị xuất hiện lần đầu tiên nếu:

- Quý vị đã không bị sốt trong 24 giờ mà không dùng thuốc hạ sốt, và
- Các triệu chứng của quý vị đã thuyên giảm

Nếu quý vị làm việc nhưng không sống trong môi trường đông đúc thì không đến nơi làm việc trong đủ 10 ngày, nhưng quý vị nên làm theo hướng dẫn cách ly rút gọn tại nhà ở trên tùy vào việc quý vị có thể hoặc không thể đeo [khẩu trang vừa vặn](#).

**Nếu quý vị có kết quả xét nghiệm dương tính với COVID-19 nhưng không có bất kỳ triệu chứng nào**, quý vị có thể kết thúc thời gian cách ly khỏi môi trường đông đúc sau **10 ngày** kể từ khi quý vị có kết quả xét nghiệm dương tính với COVID-19 nếu:

- Quý vị không xuất hiện các triệu chứng.

Nếu quý vị xuất hiện các triệu chứng sau khi xét nghiệm dương tính thì quý vị nên thực hiện lại việc cách ly khỏi môi trường này 10 ngày. Thực hiện theo các khuyến nghị ở trên về kết thúc cách ly nếu quý vị có các triệu chứng. Nếu quý vị làm việc nhưng không sống trong môi trường đông đúc thì không đến nơi làm việc trong đủ 10 ngày, nhưng quý vị nên làm theo hướng dẫn cách ly rút gọn tại nhà ở trên tùy vào việc quý vị có thể hoặc không thể đeo [khẩu trang vừa vặn](#).

Trong thời kỳ thiếu hụt nhân sự nghiêm trọng, các cơ sở cải huấn, cơ sở giam giữ, nơi ở cho người vô gia cư, nhà ở chuyển tiếp và nơi làm việc tại cơ sở hạ tầng quan trọng có thể xem xét rút ngắn thời gian cách ly cho nhân viên để đảm bảo hoạt động liên tục. Các quyết định rút ngắn thời gian cách ly ở những cơ sở này nên được thực hiện với sự tham vấn của cơ quan quản lý y tế địa phương.

### Khi nào thì tôi có khả năng làm lây lan và có thể lây nhiễm cho người khác?

Những người mắc COVID-19 có thể lây lan vi-rút cho người khác bắt đầu từ hai ngày trước khi họ xuất hiện các triệu chứng (hoặc 2 ngày trước ngày xét nghiệm dương tính nếu họ không có triệu chứng) trong 10 ngày sau khi họ xuất hiện các triệu chứng (hoặc 10 ngày sau ngày xét nghiệm dương tính nếu họ không có triệu chứng).

Nếu một người mắc COVID-19 được cách ly trong 5 ngày, sau đó là 5 ngày sử dụng khẩu trang liên tục mà không còn cách ly vì các triệu chứng của họ đã thuyên giảm hoặc hết hẳn vào ngày thứ 5, thì những người đã tiếp xúc với họ từ ngày 6-10 và không tiếp xúc gần với điều kiện người mắc bệnh luôn đeo [khẩu trang vừa vặn](#). Nếu người bệnh không đeo khẩu trang vừa vặn thì những người tiếp xúc với họ vào các ngày 6-10 được coi là tiếp xúc gần.

### Cách tính thời gian cách ly 5 ngày hoặc 10 ngày?

Nếu quý vị có các triệu chứng, ngày 0 là ngày đầu tiên mà quý vị xuất hiện các triệu chứng. Ngày 1 là ngày đầu tiên sau khi các triệu chứng đó xuất hiện.

Nếu quý vị không có bất kỳ triệu chứng nào, ngày 0 là ngày quý vị có kết quả xét nghiệm dương tính với vi-rút (ngày quý vị được xét nghiệm). Ngày 1 là ngày đầu tiên sau khi lấy mẫu xét nghiệm dương tính.

### Làm gì trong thời gian cách ly

- **Theo dõi các triệu chứng.** Yêu cầu hỗ trợ y tế ngay lập tức nếu các triệu chứng của quý vị trở nên tồi tệ hơn. Nếu quý vị gặp trường hợp y tế khẩn cấp và cần gọi 911, hãy thông báo cho nhân viên điều phối về việc quý vị có các triệu chứng của COVID-19. Nếu có thể, hãy đeo khẩu trang trước khi dịch vụ y tế khẩn cấp đến nơi.

- **Tránh xa những người khác**, bao gồm cả các thành viên trong gia đình và vật nuôi, hết sức có thể. Ở trong phòng riêng và sử dụng nhà vệ sinh riêng nếu có thể. Nếu quý vị phải chăm sóc một thành viên trong gia đình hoặc động vật, hãy che mặt và rửa tay trước và sau khi quý vị tiếp xúc với họ. Xem thêm thông tin về [COVID-19 và Động Vật](#) tại địa chỉ liên kết.
- **Đeo khẩu trang vừa vặn** khi quý vị ở gần những người khác và trước khi quý vị bước vào văn phòng của nhà cung cấp dịch vụ chăm sóc sức khỏe. Nếu quý vị không thể đeo khẩu trang vừa vặn thì những người trong gia đình không nên ở cùng phòng với quý vị; họ nên đeo khẩu trang vừa vặn hoặc mặt nạ phòng độc nếu phải vào phòng của quý vị.
- **Thực hiện các bước để cải thiện thông khí trong nhà**, nếu có thể.
- **Không dùng chung các vật dụng cá nhân với bất kỳ ai**, bao gồm đĩa, ly uống nước, tách, dụng cụ ăn uống, khăn hoặc bộ trải giường với người khác hoặc vật nuôi trong nhà của quý vị.

## Tham gia vào buổi phỏng vấn của sở y tế công cộng

Một người phỏng vấn từ sở y tế công cộng có thể liên hệ với quý vị nếu quý vị có kết quả xét nghiệm dương tính với COVID-19, thường là qua điện thoại. Người phỏng vấn sẽ giúp quý vị hiểu những việc cần làm tiếp theo và các trợ giúp có sẵn. Người phỏng vấn sẽ yêu cầu quý vị cho biết tên và thông tin liên lạc của những người mà gần đây quý vị đã tiếp xúc gần để thông báo cho họ về việc phơi nhiễm. Thông tin này là để họ có thể thông báo cho những người có lẽ đã phơi nhiễm. Người phỏng vấn sẽ không cho những người mà quý vị đã tiếp xúc gần biết tên của quý vị.

## Nếu quý vị có kết quả dương tính bằng cách tự xét nghiệm

Vui lòng xem [Hướng Dẫn Tự Xét Nghiệm SARS-CoV-2 Tam Thời \(wa.gov\)](#) để biết thêm thông tin.

## Sự khác nhau giữa cách ly và cách ly kiểm dịch là gì?

- **Cách ly** là điều quý vị cần làm nếu quý vị có các triệu chứng của COVID-19, đang chờ kết quả xét nghiệm hoặc đã có kết quả xét nghiệm dương tính với COVID-19. Cách ly có nghĩa là quý vị ở nhà và tránh xa những người khác (kể cả các thành viên trong gia đình) trong [khoảng thời gian](#) được khuyến nghị để tránh lây lan bệnh tật.
- **Cách ly kiểm dịch** là điều quý vị cần làm nếu quý vị đã bị phơi nhiễm COVID-19. Cách ly kiểm dịch có nghĩa là quý vị ở nhà và tránh xa những người khác trong [khoảng thời gian](#) được khuyến nghị trong trường hợp quý vị đã bị nhiễm và có khả năng lây nhiễm cho người khác. Cách ly kiểm dịch sẽ trở thành cách ly nếu sau đó quý vị có kết quả xét nghiệm dương tính với COVID-19 hoặc xuất hiện các triệu chứng nhiễm COVID-19.

## Thông tin thêm và nguồn trợ giúp về COVID-19

**Nếu một người nào đó không có bác sĩ hoặc nhà cung cấp dịch vụ chăm sóc sức khỏe:** nhiều địa điểm thực hiện xét nghiệm miễn phí hoặc chi phí thấp, không xét đến tình trạng nhập cư. Xem [Các Câu Hỏi Thường Gặp về Xét Nghiệm của Department of Health](#) hoặc gọi [Đường Dây Nóng về Thông Tin COVID-19 của WA State](#). Gọi 1-800-525-0127, sau đó nhấn phím #. Quý vị sẽ được cung cấp dịch vụ hỗ trợ ngôn ngữ.

Cập nhật [tình hình COVID-19 hiện tại ở Washington](#), [các tuyên bố của Thống Đốc Inslee](#), [các triệu chứng](#) (chỉ Tiếng Anh), [cách vi-rút lây lan](#) (chỉ Tiếng Anh), và [cách thức và thời điểm mọi người nên xét nghiệm](#) (chỉ Tiếng Anh). Hãy 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.

- [WA State Department of Health Bùng Phát Vi-rút Corona Mới 2019 \(COVID-19\)](#) (chỉ Tiếng Anh)
- [Cách Ứng Phó với Vi-rút Corona \(COVID-19\) của WA State](#)
- [Tìm Sở Y Tế Địa Phương hay tại Khu Vực của Quý Vị](#) (chỉ Tiếng Anh)
- [CDC Vi-rút Corona \(COVID-19\)](#)
- [Các Nguồn Trợ Giúp Giảm Kỳ Thi](#) (chỉ Tiếng Anh)

**Quý vị có thêm câu hỏi về COVID-19?** Hãy gọi đến đường dây nóng của chúng tôi: **1-800-525-0127**, Thứ Hai - Thứ Sáu, 6 giờ sáng đến 10 giờ tối, Quý vị có thêm câu hỏi? Hãy gọi đến đường dây nóng cung cấp thông tin về COVID-19 của chúng tôi: 1-800-525-0127 Thứ Hai - 6 giờ sáng đến 10 giờ tối, Thứ Ba - Chủ Nhật và các ngày lễ tiểu bang, 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, xét nghiệm COVID-19 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 định dạng khác, hãy gọi 1-800-525-0127. Khách hàng khiếm thính hoặc khó nghe, vui lòng gọi 711 ([Washington Relay](#)) (chỉ Tiếng Anh) hoặc gửi email tới [civil.rights@doh.wa.gov](mailto:civil.rights@doh.wa.gov).