

Những việc cần làm nếu quý vị có khả năng đã bị phơi nhiễm với vi-rút từ người mắc COVID-19

Tóm Tắt các Thay Đổi Ngày 24 Tháng 10 Năm 2022

- Loại bỏ đề xuất cách ly kiểm dịch dành cho công chúng
- Cập nhật các khuyến nghị về xét nghiệm
- Sửa đổi thông tin dành cho những người đang sinh sống hoặc làm việc trong một số môi trường tập thể
- Sửa đổi khuyến nghị dành cho những người đã bị phơi nhiễm với COVID-19 và hiện đang bị ốm

Giới Thiệu

Nếu quý vị đã bị phơi nhiễm với COVID-19 hoặc cho rằng mình đã phơi nhiễm, quý vị có thể giúp ngăn chặn sự lây lan của vi-rút đến những người khác trong gia đình và cộng đồng của quý vị. Vui lòng làm theo hướng dẫn bên dưới. Vui lòng lưu ý hướng dẫn bổ sung dành cho những môi trường cụ thể ở đây:

- Những người đang sinh sống, làm việc hoặc tới thăm khám tại cơ sở chăm sóc sức khỏe cần thực hiện theo hướng dẫn trong [Các Khuyến Nghị Tam Thời về Phòng Ngừa và Kiểm Soát Lây Nhiễm SARS-CoV- 2 tại Cơ Sở Chăm Sóc Sức Khỏe](#). (chỉ Tiếng Anh)
- Nếu quý vị đang làm việc hoặc đang sinh sống tại một địa điểm làm việc đông người, nhà ở tạm thời cho công nhân, cơ sở hàng hải thương mại, cơ sở cải huấn hoặc tạm giam, nơi ở cho người vô gia cư hoặc nhà ở chuyển tiếp, vui lòng làm theo hướng dẫn trong [Thông tin dành cho người đang sống hoặc làm việc trong một số môi trường tập thể](#).

Cơ sở y tế địa phương có thể tự quyết định dựa trên những cân nhắc như kiểm soát dịch bệnh và biện pháp phòng ngừa để nói lòng hoặc mở rộng khuyến nghị này. Như được định nghĩa trong [Revised Code of Washington \(RCW, Bộ Luật Sửa Đổi của Washington\) 70.05.070](#), (có sẵn thêm các ngôn ngữ khác) cán bộ y tế địa phương có thể thực hiện các biện pháp nếu thấy cần thiết để kiểm soát và ngăn chặn sự lây lan của các bệnh truyền nhiễm.

Tôi đã tiếp xúc gần với người có kết quả xét nghiệm dương tính với COVID-19 nhưng tôi không bị ốm. Tôi nên làm gì?

Xét nghiệm COVID-19 3-5 ngày sau lần tiếp xúc cuối cùng của quý vị.

- Nếu quý vị có kết quả xét nghiệm dương tính, thực hiện theo hướng dẫn trong [Những việc cần làm nếu quý vị có kết quả xét nghiệm dương tính với COVID-19](#). (có sẵn thêm các ngôn ngữ khác)
- Nếu quý vị có kết quả âm tính bằng hình thức xét nghiệm kháng nguyên, hãy xét nghiệm lại bằng xét nghiệm kháng nguyên 24-48 giờ sau lần xét nghiệm có kết quả 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 nhận được kết quả âm tính

trong lần xét nghiệm thứ ba và lo ngại rằng mình có thể đã mắc COVID-19, quý vị có thể chọn xét nghiệm lại bằng cách thực hiện 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. 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 quý vị đã phơi nhiễm với COVID-19 và không có triệu chứng nhưng mắc COVID-19 trong 30 ngày qua thì không cần phải xét nghiệm. Nếu quý vị mắc COVID-19 trong vòng 30-90 ngày qua, thực hiện xét nghiệm kháng nguyên (không phải xét nghiệm PCR), vì kết quả của PCR có thể vẫn tiếp tục là dương tính ngay cả khi không có sự lây nhiễm mới, đang hoạt động.

Trong 10 ngày sau lần cuối quý vị phơi nhiễm với vi-rút từ người mắc COVID-19, hãy thực hiện các bước sau:

- Đeo [khẩu trang hoặc mặt nạ phòng độc chất lượng cao](#) (tất cả ngôn ngữ đều có sẵn) khi ở cùng những người khác tại nhà và nơi công cộng. Tiếp tục đeo khẩu trang ngay cả khi quý vị có kết quả xét nghiệm âm tính với COVID-19.
 - Không tới những nơi mà quý vị không thể đeo khẩu trang.
 - Nếu ai đó không thể đeo khẩu trang bởi người đó dưới 2 tuổi hoặc có khuyết tật khiến họ không đeo được khẩu trang, các hành động phòng ngừa khác (như cải thiện [hệ thống thông gió](#)) (có sẵn thêm các ngôn ngữ khác) cần được thực hiện để tránh lây truyền trong 10 ngày này.
- Tránh ở cùng những người có [nguy cơ cao bị bệnh nặng](#), (có sẵn thêm các ngôn ngữ khác) và không đi tới những nơi có nguy cơ cao (ví dụ: các cơ sở chăm sóc sức khỏe).
- Để ý [các triệu chứng của COVID-19](#). (có sẵn thêm các ngôn ngữ khác)
- Nếu các triệu chứng phát triển, hãy [thực hiện xét nghiệm](#) (có sẵn thêm các ngôn ngữ khác) và làm theo các bước trong [Tôi đã tiếp xúc gần với người có kết quả xét nghiệm dương tính với COVID-19 và hiện tại tôi đang bị ốm. Tôi nên làm gì?](#)
- Xem [Đi lại | Centers for Disease Control and Prevention \(CDC, Trung Tâm Kiểm Soát và Phòng Ngừa Dịch Bệnh\)](#) (có sẵn thêm các ngôn ngữ khác) để biết thêm thông tin về việc đi lại.
- Xem [Hướng Dẫn Tự Xét Nghiệm SARS-CoV-2 Tam Thời \(wa.gov\)](#) (chỉ Tiếng Anh) để biết các hướng dẫn nếu quý vị tự xét nghiệm.

Sự phơi nhiễm trong hộ gia đình thường dẫn đến tiếp xúc lâu dài và lặp đi lặp lại với những người có kết quả xét nghiệm dương tính với COVID-19. Nếu quý vị liên tục phơi nhiễm với COVID-19 tại nhà, hãy theo dõi các triệu chứng của COVID-19 và đeo khẩu trang hoặc mặt nạ phòng độc chất lượng cao khi ở cùng những người khác tại nhà, nơi công cộng từ khi quý vị bắt đầu tiếp xúc đến 10 ngày sau lần tiếp xúc cuối cùng với người mắc COVID-19 trong giai đoạn lây nhiễm của họ. Thực hiện xét nghiệm mỗi 3-5 ngày sau lần phơi nhiễm đầu tiên của quý vị cho đến 3-5 ngày sau lần phơi nhiễm cuối cùng của quý vị với người mắc COVID-19.

Thông tin dành cho người đang ở tại hoặc làm việc trong một số môi trường đông đúc:

Cách ly kiểm dịch không còn là khuyến nghị tiêu chuẩn trong các môi trường tập thể không phải cơ sở chăm sóc sức khỏe. Tuy nhiên, cách ly kiểm dịch có thể được xem xét trong các môi trường tập thể không phải cơ sở chăm sóc sức khỏe sau đây trong một số trường hợp nhất định:

- Cơ sở cải huấn và tạm giam
- Nơi ở cho người vô gia cư và nhà ở chuyển tiếp

- Môi trường làm việc đông đúc nơi không thể giữ khoảng cách với nhau do tính chất công việc (ví dụ: nhà kho, nhà máy, cơ sở đóng gói thực phẩm và chế biến thịt cũng như phương tiện giao thông cung cấp cho người lao động)
- Nhà ở tạm thời cho công nhân
- [Môi trường hàng hải thương mại](#) (chỉ Tiếng Anh) (ví dụ: tàu hải sản thương mại, tàu chở hàng, tàu du lịch)

Các trường hợp cách ly kiểm dịch có thể được xem xét bao gồm:

- Kiểm soát ổ dịch, nhất là nếu các biện pháp giảm thiểu khác không thành công trong việc ngăn chặn sự lây truyền
- Nếu các biện pháp phòng ngừa khác không được áp dụng cho những người phơi nhiễm với COVID-19 như khi xét nghiệm và đeo khẩu trang

Trong những trường hợp như vậy, thời gian cách ly kiểm dịch phải từ 5-10 ngày kể từ lần phơi nhiễm cuối cùng dựa trên thời gian ủ bệnh COVID-19, tùy thuộc vào mức độ chấp nhận rủi ro. Để tính toán thời gian cách ly kiểm dịch, ngày mà quý vị tiếp xúc với người nhiễm COVID-19 trong thời gian lây nhiễm là ngày 0. Ngày 1 là nguyên ngày đầu tiên sau lần cuối cùng quý vị tiếp xúc gần với người nhiễm COVID-19.

Các biện pháp thay thế cho cách ly kiểm dịch cũng có thể được xem xét như để một nhân viên làm việc từ xa hoặc tạm thời phân công lại khu vực của cơ sở có không gian làm việc riêng và hệ thống thông gió tốt.

Những người trong các cơ sở đó cũng cần phải làm theo hướng dẫn bên trên theo phần [“Tôi đã tiếp xúc gần với người có kết quả xét nghiệm dương tính với COVID-19 nhưng tôi không bị ốm. Tôi nên làm gì?”](#).

Các cơ sở có thể tham khảo ý kiến với cơ quan y tế địa phương về việc liệu cách ly kiểm dịch hoặc biện pháp thay thế cách ly kiểm dịch có phù hợp trong một tình huống nào đó hay không và các cơ sở có cần phải tuân theo hướng dẫn của cơ quan y tế địa phương hay không. Các cơ quan y tế địa phương có thể sẽ yêu cầu cách ly kiểm dịch trong những trường hợp có thể xem xét việc cách ly kiểm dịch.

Tôi đã bị phơi nhiễm với COVID-19 như thế nào?

Vi-rút gây ra COVID-19 lây truyền qua các hạt khí dung có kích thước khác nhau, bao gồm cả những hạt có thể bị nhiễm khi tiếp xúc gần, ví dụ, trong vòng 6 feet (2 mét), cũng như những hạt có thể lơ lửng trong không khí và được truyền đi xa hơn, nhất là ở những nơi có hệ thống thông gió trong nhà kém. 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 hai 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 thời gian cách ly của một người mắc COVID-19 dài hơn 10 ngày (ví dụ: vì họ bị bệnh nặng hoặc suy giảm miễn dịch), họ sẽ bị lây nhiễm khi kết thúc thời gian cách ly. Nếu một người có kết quả xét nghiệm dương tính với COVID-19 nhận được kết quả âm tính sau hai lần xét nghiệm COVID-19 liên tiếp cách nhau 24-48 giờ khi cảm thấy đỡ hơn sau ít nhất 5 ngày cách ly, họ không còn được coi là có thể bị lây nhiễm.

Tiếp xúc gần thường có nghĩa là quý vị 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, chẳng hạn như không gian hạn chế, không gian có hệ thống thông gió kém hoặc khu vực mọi người đang thực hiện các hoạt động như la hét hoặc ca hát, thì quý vị vẫn có nguy cơ bị phơi nhiễm ngay cả khi có ai đó mắc COVID-19 cách quý vị hơn 6 feet (2 mét). Một số người nhiễm COVID-19 mà không biết mình đã bị phơi nhiễm như thế nào.

Tham gia vào buổi phỏng vấn của cơ quan y tế công cộng

Nếu có người mắc COVID-19 thông báo cho sở y tế công cộng biết họ có tiếp xúc gần với quý vị trong thời gian gần đây, sở y tế có thể liên lạc với quý vị qua tin nhắn hoặc gọi điện thoại. Người phỏng vấn sẽ giúp quý vị tìm hiểu những việc cần làm và các nguồn trợ giúp dành cho quý vị. Người phỏng vấn sẽ không cho quý vị biết ai đã cung cấp tên của quý vị cho họ.

Tôi đã tiếp xúc gần với người có kết quả xét nghiệm dương tính với COVID-19 và hiện tại tôi đang bị ốm. Tôi nên làm gì?

Nếu quý vị bị phơi nhiễm với COVID-19 và xuất hiện [các triệu chứng](#) (có sẵn thêm các ngôn ngữ khác) (dù chỉ là triệu chứng chứng nhẹ, quý vị cần phải ở nhà và tránh xa người khác cũng như xét nghiệm COVID-19 với [xét nghiệm vi-rút](#), (có sẵn thêm các ngôn ngữ khác) bất kể tình trạng tiềm chứng như thế nào.

- Nếu quý vị có kết quả xét nghiệm âm tính bằng xét nghiệm kháng nguyên:
 - Ở nhà cho đến khi quý vị không còn sốt trong vòng 24 giờ qua mà không dùng thuốc giảm sốt **VÀ** [các triệu chứng](#) của quý vị (có sẵn thêm các ngôn ngữ khác) được cải thiện đáng kể.
 - Xét nghiệm lại 24-48 giờ trong tối thiểu 5 ngày sau khi các triệu chứng của quý vị khởi phát. Nếu quý vị nhận được kết quả âm tính trong lần xét nghiệm tối thiểu năm ngày sau khi các triệu chứng của quý vị khởi phát và lo ngại rằng mình mắc COVID-19, quý vị có thể chọn xét nghiệm lại bằng cách thực hiện 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 y tế của quý vị.
- Nếu quý vị có kết quả xét nghiệm âm tính và các triệu chứng thuyên giảm, tiếp tục làm theo hướng dẫn theo phần [Tôi đã tiếp xúc gần với người có kết quả xét nghiệm dương tính với COVID-19 nhưng tôi không bị ốm. Tôi nên làm gì?](#)
- Nếu quý vị có kết quả xét nghiệm dương tính, thực hiện theo hướng dẫn trong [Những việc cần làm nếu quý vị có kết quả xét nghiệm dương tính với COVID-19 \(wa.gov\)](#) (có sẵn thêm các ngôn ngữ khác). Nếu quý vị không xét nghiệm, thực hiện theo hướng dẫn cách ly và đeo khẩu trang tương tự như những người có kết quả xét nghiệm dương tính.
- Xem [Hướng Dẫn Tự Xét Nghiệm SARS-CoV-2 Tam Thời \(wa.gov\)](#) (chỉ Tiếng Anh) để biết các hướng dẫn nếu quý vị tự xét nghiệm.

Đeo [khẩu trang chất lượng cao](#) (có sẵn thêm các ngôn ngữ khác) nếu quý vị phải ở cùng những người khác bên trong hoặc bên ngoài nhà của quý vị. Những người khác bên ngoài hộ gia đình của quý vị nên đeo khẩu trang hoặc mặt nạ phòng độc nếu quý vị phải ở gần họ. Nếu các triệu chứng của quý vị trở nên tệ hơn hoặc quý vị xuất hiện các triệu chứng mới, hãy tham vấn với nhà cung cấp dịch vụ chăm sóc sức khỏe.

Nếu một người không có nhà cung cấp dịch vụ chăm sóc sức khỏe: Nhiều địa điểm thực hiện xét nghiệm miễn phí hoặc chi phí thấp, bất kể tình trạng nhập cư. Xem [Câu Hỏi Thường Gặp về Xét Nghiệm của Department of Health \(Sở Y Tế\)](#) (chỉ Tiếng Anh) hoặc gọi đến [Đường Dây Nóng Cung Cấp Thông Tin về COVID-19 của Tiểu Bang Washington](#) (có sẵn thêm các ngôn ngữ khác).

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 hộ

gia đình) trong [khoảng thời gian](#) được khuyến nghị (chỉ Tiếng Anh) để tránh lây lan dịch bệnh.

- **Cách ly kiểm dịch** có nghĩa là ở nhà và tránh xa những người khác sau khi bị phơi nhiễm với COVID-19 trong trường hợp quý vị 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.

Nguồn Trợ Giúp Sức Khỏe Hành Vi và Tinh Thần

Vui lòng truy cập vào trang web [Khuyến Nghị và Nguồn Trợ Giúp về Sức Khỏe Hành Vi](#) của DOH (chỉ Tiếng Anh).

Thông tin thêm và nguồn trợ giúp về COVID-19

Cập nhật về [tình hình COVID-19 tại Washington](#) hiện tại (chỉ Tiếng Anh), [các tuyên bố của Thống Đốc Inslee](#) (có sẵn thêm các ngôn ngữ khác), [các triệu chứng](#) (có sẵn thêm các ngôn ngữ khác), [cách vi-rút lây lan](#) (có sẵn thêm các ngôn ngữ khác), [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.

- [Bùng Phát Vi-rút Corona Chủng Mới 2019 \(COVID-19\) của Department of Health Tiểu Bang Washington](#) (có sẵn thêm các ngôn ngữ khác)
- [Cách Ứng Phó với Vi-rút Corona \(COVID-19\) của Tiểu Bang Washington](#) (có sẵn thêm các ngôn ngữ khác)
- [Tìm Sở Y Tế Địa Phương hay tại Khu Vực](#) (có sẵn thêm các ngôn ngữ khác)
- [CDC Vi-rút Corona \(COVID-19\)](#) (có sẵn thêm các ngôn ngữ khác)

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.