

# 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 26 Tháng 1 Năm 2022

- Cập nhật hướng dẫn cách ly kiểm dịch phù hợp với [Hướng dẫn cách ly và cách ly kiểm dịch của Centers for Disease Control and Prevention \(CDC, Trung tâm kiểm soát và phòng ngừa dịch bệnh\)](#) dành cho công chúng.
- Cập nhật hướng dẫn cách ly kiểm dịch dành cho [môi trường tập trung](#).

## Giới thiệu

Nếu quý vị đã bị phơi nhiễm COVID-19 hoặc quý vị cho rằng mình đã bị 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:

- 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 sống hoặc làm việc tại cơ sở chăm sóc sức khỏe nên thực hiện theo hướng dẫn từ [Hướng dẫn tạm thời để quản lý nhân viên chăm sóc sức khỏe nhiễm SARS-CoV-2 hoặc phơi nhiễm với SARS-CoV-2](#) của CDC và [Khuyến nghị phòng ngừa và kiểm soát nhiễm bệnh tạm thời dành cho nhân viên chăm sóc sức khỏe trong dịch bệnh vi-rút Corona năm 2019 \(COVID-19\) của CDC](#).
- Nếu quý vị làm việc hoặc sống tại cơ sở cải huấn hoặc tạm giam, chỗ nường nấu cho người vô gia cư hoặc nhà ở chuyên tiếp, vui lòng thực hiện theo hướng dẫn trong [Thông tin dành cho người đang sống hoặc làm việc trong một số môi trường tập trung](#).

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 nới lỏng hoặc mở rộng khuyến nghị này.

## 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?

Quý vị **không** cần phải cách ly kiểm dịch nếu quý vị:

- Tiêm vắc-xin COVID-19 đầy đủ theo lịch trình [mới nhất](#), bao gồm liều tăng cường và liều bổ sung, theo độ tuổi và tình trạng sức khỏe của quý vị.
  - Nếu quý vị hoàn thành những liều chủng ngừa chính và chưa đủ điều kiện để tiêm liều tăng cường, quý vị phải được tiêm liều cuối cùng trong lịch trình chủng ngừa cơ bản ít nhất 2 tuần trước khi tiếp xúc với người người nhiễm COVID-19 để không cần phải cách ly kiểm dịch.

- Kết quả [xét nghiệm vi-rút](#) dương tính với COVID-19 trong vòng 90 ngày trước và đã hồi phục.

**Mặc dù quý vị không cần phải cách ly kiểm dịch, quý vị nên thực hiện các bước sau:**

- Thực hiện xét nghiệm COVID-19 ít nhất 5 ngày sau lần cuối cùng quý vị tiếp xúc với người nhiễm COVID-19. 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 \(wa.gov\)](#).
  - Nếu quý vị có kết quả [xét nghiệm vi-rút](#) dương tính với COVID-19 trong vòng 90 ngày trước và đã hồi phục, sử dụng xét nghiệm kháng nguyên (không phải xét nghiệm PCR) để xét nghiệm ít nhất 5 ngày sau lần cuối cùng quý vị tiếp xúc với người nhiễm COVID-19.
- Đeo [khẩu trang vừa khít](#) khi ở gần người khác trong nhà và ở nơi công cộng trong vòng 10 ngày sau lần cuối cùng quý vị tiếp xúc gần với người nhiễm COVID-19; tiếp tục đeo khẩu trang cho dù quý vị có kết quả xét nghiệm âm tính với COVID-19 vào ngày thứ 5.
- Theo dõi các triệu chứng trong 10 ngày sau lần cuối cùng quý vị tiếp xúc với người nhiễm COVID-19.
- Nếu quý vị xuất hiện các triệu chứng, hãy [xét nghiệm](#) và thực hiện theo các bước trong phần [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?](#).

Cách ly kiểm dịch [tại nhà](#) nếu quý vị:

- Không được tiêm vắc-xin hoặc chưa hoàn thành các liều vắc-xin chính ngừa COVID-19; HOẶC
- Chưa tiêm vắc-xin COVID-19 đầy đủ theo lịch trình [mới nhất](#), bao gồm liều tăng cường và liều bổ sung, theo độ tuổi và tình trạng sức khỏe của quý vị.

**Ngoài cách ly kiểm dịch tại nhà:**

- Thực hiện [xét nghiệm vi-rút](#) đối với COVID-19 ít nhất 5 ngày sau lần cuối cùng quý vị tiếp xúc với người nhiễm COVID-19. 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 \(wa.gov\)](#).
- Theo dõi các triệu chứng trong 10 ngày sau lần cuối cùng quý vị tiếp xúc.
  - Nếu quý vị có bất kỳ [triệu chứng COVID-19](#) nào: hãy cách ly, [xét nghiệm](#), và thực hiện theo các bước trong phần [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?](#).

**Quý vị nên cách ly kiểm dịch trong bao lâu?**

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 thể đeo [khẩu trang vừa vặn](#), quý vị nên cách ly kiểm dịch tại nhà trong 5 ngày sau lần cuối cùng quý vị tiếp xúc với người nhiễm COVID-19, thường xuyên đeo khẩu trang khi ở gần người khác trong nhà hoặc ở nơi công cộng trong **thêm 5****

**ngày** (đến ngày thứ 10). Trong thời gian cách ly kiểm dịch, đeo khẩu trang vừa vặn khi ở gần người khác trong nhà, nếu có thể. 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 trong khi 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 quý vị có kết quả xét nghiệm âm tính hoặc không thể xét nghiệm ít nhất 5 ngày sau lần cuối cùng quý vị tiếp xúc với người nhiễm COVID-19, quý vị có thể kết thúc cách ly kiểm dịch miễn là quý vị không có triệu chứng nhưng tiếp tục đeo khẩu trang vừa khít khi ở gần người khác trong nhà và ở nơi công cộng cho đến ngày thứ 10.
- Không [đi lại](#) trong thời gian cách ly kiểm dịch 5 ngày. Xét nghiệm ít nhất 5 ngày sau lần cuối cùng quý vị tiếp xúc gần và đảm bảo kết quả xét nghiệm của quý vị là âm tính cũng như quý vị vẫn không có triệu chứng trước khi đi lại. Nếu quý vị không xét nghiệm, hoãn việc đi lại cho đến 10 ngày sau lần cuối cùng quý vị tiếp xúc với người mắc COVID-19. Nếu quý vị phải di chuyển trước khi kết thúc 10 ngày, hãy đeo khẩu trang vừa khít khi quý vị ở gần người khác trong suốt thời gian di chuyển trong vòng 10 ngày. Nếu quý vị không thể đeo khẩu trang, quý vị không nên đi lại trong vòng 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 trong nhà và ở nơi làm việc cho đến sau 10 ngày kể từ lần cuối cùng quý vị tiếp xúc gần với người nhiễm COVID-19.
- Nếu có thể, hãy tránh xa những người đang sống cùng quý vị, đặc biệt là những người có [nguy cơ cao hơn](#) nhiễm bệnh nặng do COVID-19, cũng như những người khác bên ngoài nhà của quý vị trong suốt 10 ngày kể từ ngày cuối cùng quý vị tiếp xúc gần với người nhiễm COVID-19.
- Trong ít nhất 10 ngày sau khi quý vị tiếp xúc với người nhiễm COVID-19, hãy tránh xa những người [suy giảm hệ miễn dịch 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.
- Những người làm việc tại các địa điểm làm việc đông đúc mà không thể giữ khoảng cách với nhau do tính chất công việc (ví dụ: nhà kho, nhà máy và cơ sở đóng gói thực phẩm và chế biến thịt) nên cách ly kiểm dịch (tránh xa) nơi làm việc trong 10 ngày sau ngày cuối cùng tiếp xúc với người nhiễm COVID-19, nhưng họ có thể làm theo hướng dẫn cách ly kiểm dịch rút gọn tại nhà ở trên nếu họ có thể đeo [khẩu trang vừa vặn](#).
- Những người cư trú trong nhà ở tạm thời cho công nhân nên cách ly kiểm dịch trong 10 ngày sau ngày cuối cùng họ tiếp xúc với người nhiễm COVID-19.
- Những người ở tại hoặc làm việc trong môi trường hàng hải thương mại (ví dụ: tàu hải sản thương mại, tàu chở hàng, tàu du lịch) nên cách ly kiểm dịch trong 10 ngày sau ngày cuối cùng tiếp xúc với người nhiễm COVID-19. Xem [hướng dẫn của CDC](#) để biết thông tin về cách ly kiểm dịch khi làm việc trong các môi trường này.

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

**Nếu quý vị không thể đeo khẩu trang vừa khít**, quý vị nên cách ly kiểm dịch tại nhà trong **10 ngày** sau lần cuối cùng quý vị tiếp xúc với người nhiễm COVID-19. Không đi lại trong suốt 10 ngày đang cách ly kiểm dịch.

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

Những người ở tại hoặc làm việc trong các cơ sở cải huấn, cơ sở giam giữ, nơi ở cho người vô gia cư và nhà ở chuyển tiếp nên cách ly kiểm dịch bất kể tình trạng tiêm chủng hoặc tiêm vắc-xin tăng cường hoặc đã hồi phục sau khi nhiễm COVID-19 trong 90 ngày qua.

- Những người cư trú trong những môi trường này nên cách ly kiểm dịch trong 10 ngày sau ngày cuối cùng họ tiếp xúc với người nhiễm COVID-19, và họ nên xét nghiệm ít nhất 5 ngày sau lần cuối cùng họ tiếp xúc với người nhiễm COVID-19.
- Những người làm việc nhưng không sống trong các môi trường này không nên đến nơi làm việc trong 10 ngày sau ngày cuối cùng tiếp xúc với người nhiễm COVID-19, nhưng họ có thể làm theo hướng dẫn cách ly kiểm dịch tại nhà ở trên tùy vào việc họ 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 có thể xem xét rút ngắn thời gian cách ly kiểm dịch cho nhân viên để đảm bảo hoạt động liên tục. Các quyết định rút ngắn thời gian cách ly kiểm dịch ở những môi trường này nên được thực hiện với sự tham vấn của cơ quan quản lý y tế địa phương.

## **Làm thế nào tôi bị nhiễm COVID-19?**

Vi-rút gây bệnh COVID-19 thường dễ lây lan nhất giữa những người tiếp xúc gần với nhau (trong phạm vi 6 feet hay độ dài 2 cánh tay). 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.

Tiếp xúc gần thường có nghĩa là quý vị ở trong khoảng cách 6 feet (2m) với người nhiễm COVID-19 trong ít nhất từ 15 phút trở lên trong vòng 24 giờ. Một số người nhiễm COVID-19 mà không biết mình đã bị nhiễm như thế nào. 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, quý vị có thể được liên hệ để tham gia phỏng vấn về sức khỏe cộng đồng.

## Làm thế nào tôi tính thời gian cách ly kiểm dịch của mình?

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.

## Những việc cần làm khi cách ly kiểm dịch

- **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

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. Nếu sau đó quý vị bị bệnh, họ sẽ yêu cầu quý vị cung cấp tên và thông tin liên lạc của những người mà quý vị đã tiếp xúc gần trong thời gian gần đây để thông báo cho họ về việc phơi nhiễm. Họ sẽ không cho những người mà quý vị đã tiếp xúc gần biết tên của quý vị.

## 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](#) (thậm chí là những triệu chứng nhẹ), quý vị nên ở nhà và tránh xa những người khác, xét nghiệm SARS-CoV-2 với [xét nghiệm vi-rút](#), bất kể tình trạng tiêm vắc-xin là gì. Liên hệ với nhà cung cấp dịch vụ chăm sóc sức khỏe của quý vị để yêu cầu xét nghiệm. Thông báo cho họ biết rằng quý vị đã tiếp xúc với người nhiễm COVID-19 và hiện đang bị ốm.

- Nếu kết quả xét nghiệm kháng nguyên của quý vị là âm tính, nhà cung cấp dịch vụ chăm sóc sức khỏe của quý vị có thể khuyến nghị xét nghiệm xác nhận.

- Nếu quý vị áp dụng [tự xét nghiệm](#), hãy thực hiện theo các hướng dẫn trong sản phẩm tự xét nghiệm.

Đeo [khẩu trang vừa khít](#) nếu quý vị phải ở gần những người khác hoặc bên ngoài. 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 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 [Các Câu Hỏi Thường Gặp về Xét Nghiệm của Department of Health \(Sở Y Tế\)](#) hoặc gọi [Đường Dây Nóng về Thông Tin COVID-19 của tiểu bang Washington](#). Gọi 1-800-525-0127, sau đó nhấn phím #. Quý vị sẽ được cung cấp dịch vụ hỗ trợ ngôn ngữ.

Nếu quý vị là người tiếp xúc gần và xuất hiện các triệu chứng, hãy xét nghiệm và thực hiện theo hướng dẫn thích hợp:

<b>Kết quả xét nghiệm sau khi bắt đầu xuất hiện triệu chứng</b>	<b>Tiếp xúc gần là:</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Tiêm vắc-xin COVID-19 đầy đủ theo lịch trình <a href="#">mới nhất</a>, bao gồm liều tăng cường và liều bổ sung, theo độ tuổi và tình trạng sức khỏe.</li> <li>• Kết quả <a href="#">xét nghiệm vi-rút</a> dương tính với COVID-19 trong vòng 90 ngày trước và đã hồi phục.</li> </ul>	<b>Tiếp xúc gần là:</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Không được chủng ngừa hoặc chưa hoàn thành các liều vắc-xin chính.</li> <li>• Không tiêm vắc-xin COVID-19 đầy đủ theo lịch trình <a href="#">mới nhất</a> bao gồm liều tăng cường và liều bổ sung, theo độ tuổi và tình trạng sức khỏe.</li> </ul>
<b>Xét nghiệm dương tính hoặc không xét nghiệm</b>	Thực hiện theo hướng dẫn trong <a href="#">Những việc cần làm nếu quý vị có kết quả xét nghiệm dương tính với COVID-19 (wa.gov)</a> . 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.	Thực hiện theo hướng dẫn trong <a href="#">Những việc cần làm nếu quý vị có kết quả xét nghiệm dương tính với COVID-19 (wa.gov)</a> . 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.
<b>Âm tính</b>	Hãy ở nhà cho đến khi: <ul style="list-style-type: none"> <li>• Quý vị không còn sốt trong vòng 24 giờ qua mà không dùng thuốc giảm sốt, <b>VÀ</b></li> <li>• Các <a href="#">triệu chứng</a> của quý vị đã cải thiện đáng kể.</li> </ul> Tiếp tục thực hiện theo hướng dẫn về đeo khẩu trang, xét nghiệm và cách ly kiểm dịch nếu quý vị sống hoặc làm việc trong môi trường đông đúc (xem phần <a href="#">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?</a> ).	Tiếp tục cách ly kiểm dịch (xem phần <a href="#">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?</a> ).

## 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

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.

- [Bùng Phát Vi-rút Corona Mới 2019 \(COVID-19\) của Department of Health Tiểu Bang Washington](#) (chỉ Tiếng Anh)
- [Cách Ứng Phó với Vi-rút Corona \(COVID-19\) của Tiểu bang Washington](#)
- [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).