

# Biện pháp ngăn ngừa sự truyền nhiễm của COVID-19 nếu bạn bị bệnh

**Thực hiện theo các bước dưới đây:** nếu bạn đang bị bệnh do COVID-19 hoặc nghĩ rằng bạn có thể có bệnh, hãy làm theo các bước dưới đây để giúp bảo vệ người khác trong nhà và cộng đồng của bạn.

## Ở nhà, ngoại trừ để có được sự chăm sóc y tế

- **Ở nhà:** những người bị bệnh nhẹ do COVID-19 có thể phục hồi ở nhà. Không đi ra khỏi nhà, ngoại trừ để có được chăm sóc y tế. Không ghé thăm khu vực công cộng.
- **Giữ liên lạc với bác sĩ của bạn.** Hãy gọi trước khi bạn đến cơ quan y tế. Hãy đi khám bệnh nếu bạn cảm thấy bệnh trở nặng hơn hoặc bạn nghĩ rằng đó là một trường hợp khẩn cấp.
- **Tránh sử dụng phương tiện giao thông công cộng:** tránh sử dụng phương tiện giao thông công cộng, đi xe chung, hoặc taxi.

## Cách ly với những người khác trong nhà của bạn, điều này gọi là cô lập tại gia

- **Tránh xa những người khác:** càng nhiều càng tốt, bạn nên ở trong một "phòng bệnh" dành riêng và cách xa những người khác trong nhà của bạn. Sử dụng phòng tắm riêng, nếu có.
- **Hạn chế tiếp xúc với súc vật nuôi trong nhà:** bạn nên hạn chế tiếp xúc với súc vật nuôi trong nhà, giống như bạn sẽ hạn chế tiếp xúc với những người khác.
- -Mặc dù không có bằng chứng về các súc vật nuôi trong nhà bị nhiễm COVID-19, nhưng vẫn khuyến cáo rằng những người có bị COVID 19, hạn chế tiếp xúc với súc vật nuôi trong nhà cho đến khi biết thêm tin tức
- -Nếu có thể, có một thành viên khác trong gia đình chăm sóc cho súc vật nuôi trong nhà của bạn trong khi bạn đang bị bệnh do COVID-19. Nếu bạn phải chăm sóc cho thú cưng của bạn hoặc ở chung với chúng trong khi bạn đang bị bệnh, cần phải rửa tay trước và sau khi bạn tiếp xúc với chúng. Xem COVID-19 và động vật/[cdc.gov](https://www.cdc.gov) để biết thêm thông tin.

## Gọi điện thoại trước khi đến văn phòng bác sĩ của bạn

- **Gọi trước:** nếu bạn có một cuộc hẹn y tế, gọi trước cho văn phòng của bác sĩ hoặc cơ quan cấp cứu, và cho họ biết bạn có hoặc có thể bị nhiễm COVID-19. Điều này sẽ giúp văn phòng tự bảo vệ mình và bệnh nhân khác

## Mang khẩu trang nếu bạn đang bị bệnh

- **Nếu bạn bị bệnh:** bạn nên mang khẩu trang khi tiếp xúc với những người khác và trước khi bạn đi vào văn phòng của một cơ quan y tế.
- **Nếu bạn đang chăm sóc cho người khác:** nếu người bị bệnh không thể mang khẩu trang (ví dụ, bởi vì nó gây ra khó thở), thì những người sống trong nhà nên ở trong một phòng khác. Khi những người chăm sóc vào phòng của bệnh nhân, họ nên mang khẩu trang. Không tiếp xúc với khách viếng thăm, ngoài những người chăm sóc y tế.

## Che ho và hắt hơi

- **Che:** che miệng và mũi của bạn với khăn giấy khi bạn ho hoặc hắt hơi.
- **Vứt bỏ:** ném các khăn giấy đã được dùng qua vào trong một thùng rác có lót bao rác.
- **Rửa tay:** ngay lập tức rửa tay bằng xà phòng và nước, tối thiểu là 20 giây. Nếu không có xà phòng và nước, làm sạch bàn tay của bạn với một chất khử trùng tay có chất rượu (alcol) có chứa ít nhất 60% rượu.

## Rửa tay thường xuyên

- **Rửa tay:** rửa tay thường xuyên bằng xà phòng và nước trong ít nhất 20 giây. Điều này đặc biệt quan trọng sau khi hỉ mũi, ho hoặc hắt hơi; sau khi vào phòng tắm; và trước khi ăn hoặc chuẩn bị thức ăn.
- **Chất khử trùng tay:** nếu không có xà phòng và nước, hãy sử dụng chất khử trùng tay có rượu (alcol) với ít nhất 60% rượu, bao phủ tất cả các bề mặt của bàn tay và cọ xát hai bàn tay với nhau cho đến khi khô.
- **Xà phòng và nước:** xà phòng và nước là tốt nhất, đặc biệt là nếu tay thấy dơ bẩn rõ ràng.
- **Tránh chạm vào:** tránh chạm vào mắt, mũi và miệng bằng tay chưa rửa.

## Tránh sử dụng chung các vật dụng cá nhân

- **Không dùng chung:** Đừng dùng chung chén đĩa, muỗng nĩa, ly tách, khăn tắm, hoặc gối mền với những người khác trong nhà của bạn.
- **Rửa kỹ sau khi sử dụng:** sau khi sử dụng các vật này, rửa kỹ bằng xà phòng và nước hoặc đặt trong máy rửa chén.

## Làm sạch tất cả các bề mặt "thường xuyên đụng vào" hàng ngày

Lau sạch tất cả các bề mặt "thường xuyên đụng vào" trong khu vực cô lập tại gia của bạn ("phòng bệnh" và phòng tắm) mỗi ngày; Hãy để một người khác lau sạch và khử trùng mặt phẳng ở các khu vực khác trong nhà.

- **Làm sạch và khử trùng:** thường xuyên lau sạch các mặt phẳng thường xuyên đụng vào trong "phòng bệnh" và phòng tắm. Hãy để người khác làm sạch và khử trùng các mặt phẳng trong khu vực chung, nhưng không phải phòng ngủ và phòng tắm của bạn.
- Nếu một người chăm sóc hoặc ai khác cần làm sạch và khử trùng phòng ngủ hoặc phòng tắm của người bệnh, họ nên làm tùy theo sự cần thiết. Người chăm sóc nên mang khẩu trang và chờ càng lâu càng tốt sau khi người bệnh đã sử dụng phòng tắm.
- Các mặt phẳng thường xuyên đụng vào bao gồm điện thoại, dụng cụ điện tử điều khiển từ xa, quày, mặt bàn, hột xoài mở cửa, đồ đạc phòng tắm, bồn vệ sinh, bàn phím, máy vi tính cầm tay, và bàn cạnh giường ngủ.
- **Lau sạch và khử trùng các khu vực có thể dính máu, phân, hoặc thể dịch.**
- **Chất tẩy rửa gia dụng và thuốc khử trùng:** rửa sạch khu vực hoặc vật dụng bằng xà phòng và nước hoặc một chất tẩy rửa khác nếu có dơ bẩn. Sau đó, sử dụng một chất khử trùng gia dụng.

- Hãy làm theo các hướng dẫn trên nhãn hiệu để bảo đảm việc sử dụng sản phẩm an toàn và hiệu quả. Nhiều sản phẩm khuyên bạn nên giữ cho bề mặt ướt trong vài phút để bảo đảm vi trùng sẽ bị tiêu diệt. Có nhiều đề nghị cũng khuyên bạn nên áp dụng các biện pháp phòng ngừa khi dùng những sản phẩm này như đeo găng tay và sử dụng ở những nơi thoáng khí.
- Hầu hết các chất khử trùng gia dụng có đăng ký với EPA đều có hiệu quả. Một danh sách đầy đủ các chất khử trùng có thể được tìm thấy trên mạng internet.

### • Theo dõi các triệu chứng của bạn

- Nên tìm kiếm sự chăm sóc y tế, nhưng gọi trước : tìm kiếm cơ quan y tế ngay lập tức nếu bệnh của bạn trở nặng (ví dụ, nếu bạn khó thở).
- Gọi văn phòng bác sĩ trước khi đi: trước khi đi đến văn phòng của bác sĩ hoặc phòng cấp cứu, gọi trước và cho họ biết các triệu chứng của bạn. Họ sẽ cho bạn biết cần phải làm gì.
- Mang khẩu trang : nếu có thể, mang khẩu trang trước khi bạn đi vào trung tâm y tế. Nếu bạn không thể mang khẩu trang, hãy cố gắng giữ một khoảng cách an toàn với những người khác (ít nhất là 6 feet). Điều này sẽ giúp bảo vệ người trong văn phòng hoặc phòng chờ.
- Làm theo các hướng dẫn của nhân viên y tế và bộ y tế địa phương: cơ quan y tế địa phương sẽ đưa ra hướng dẫn về cách kiểm tra các triệu chứng và báo cáo tin tức.

Nếu bạn phát triển các dấu hiệu cảnh báo khẩn cấp do COVID-19, nên tìm sự chăm sóc y tế ngay lập tức.

**Dấu hiệu cảnh báo khẩn cấp bao gồm:** • khó thở • đau dai dẳng hoặc áp lực trong ngực • sự mất minh mẫn hoặc không đánh thức dậy được • đôi môi hơi xanh hoặc khuôn mặt xanh ( danh sách này không đầy đủ, nên tham khảo ý kiến với bác sĩ của bạn cho bất kỳ triệu chứng nghiêm trọng hoặc đáng lo ngại.)

**Gọi 911 nếu bạn có một trường hợp khẩn cấp y tế: nếu bạn có một trường hợp khẩn cấp y tế và cần phải gọi 911, thông báo cho các nhân viên điều hành biết rằng bạn có hoặc nghĩ rằng bạn có thể bị nhiễm COVID-19. Nếu có thể, hãy mang khẩu trang trước khi nhân viên trợ giúp y tế đến nhà.**

## Làm thế nào để ngừng cô lập tại gia

- Những người bị nhiễm COVID-19 và đã ở nhà (cô lập tại gia) có thể ngừng cô lập theo các điều kiện sau đây:

- **-Nếu bạn sẽ không có xét nghiệm** để xác định xem bạn vẫn còn truyền nhiễm hay không, bạn có thể rời nhà sau khi ba điều kiện này đã xảy ra:

-Bạn đã không bị sốt ít nhất 72 giờ (đó là ba ngày đầy đủ, không bị sốt và không sử dụng thuốc giảm sốt) và

-Các triệu chứng khác đã được thuyên giảm (ví dụ, triệu chứng ho hoặc khó thở của bạn đã được thuyên giảm) và

-Ít nhất 7 ngày đã trôi qua kể từ khi các triệu chứng của bạn bắt đầu xuất hiện

- **-Nếu bạn sẽ được xét nghiệm** để xác định xem bạn vẫn còn truyền nhiễm hay không, bạn có thể rời nhà sau khi ba điều kiện này đã xảy ra:

-Bạn không còn có bị sốt (không dùng thuốc giảm sốt) và

-Các triệu chứng khác đã được thuyên giảm ( Ví dụ, triệu chứng ho hoặc khó thở của bạn đã được thuyên giảm ) và

-Bạn đã có hai lần xét nghiệm âm tính liên tục, cách nhau 24 tiếng đồng hồ. Bác sĩ của bạn sẽ tuân theo các hướng dẫn của CDC.

Trong mọi trường hợp, hãy làm theo hướng dẫn của bác sĩ và bộ y tế địa phương. Quyết định ngừng cô lập tại gia nên được thực hiện sau khi tham khảo ý kiến với bác sĩ của bạn và các quan y tế tiểu bang và địa phương. Quyết định của địa phương sẽ phụ thuộc vào hoàn cảnh địa phương.

[cdc.gov](https://www.cdc.gov) (Cơ Quan Kiểm Soát Bệnh Truyền Nhiễm Quốc Gia)