

Cách ly dành cho những cá nhân có Triệu Chứng và/hoặc Chờ Kết Quả Xét Nghiệm COVID-19

Tờ Dữ Liệu Sức Khỏe
Công Cộng
THÁNG 12 NĂM 2020



Lưu ý: Tờ dữ liệu này nhằm dành cho những cá nhân có kết quả xét nghiệm COVID-19 dương tính, những cá nhân đang chờ kết quả xét nghiệm (cho dù họ có triệu chứng hoặc bị phơi nhiễm hay không) và những cá nhân có triệu chứng COVID-19 mà chưa được xét nghiệm.

Hầu hết những người mắc COVID-19 sẽ có những triệu chứng nhẹ, nhưng đối với vài người, con virus này có thể gây bệnh nặng và cả tử vong. Hầu hết những người mắc bệnh với COVID-19 có thể hồi phục tại nhà, nhưng cần cách ly và theo dõi các triệu chứng của họ. Chăm sóc tại nhà có thể giúp ngăn lây lan COVID-19 và giúp bảo đảm rằng các tài nguyên chăm sóc sức khỏe luôn có sẵn cho những người có triệu chứng COVID-19 nghiêm trọng đòi hỏi nhập viện. Hãy nói chuyện với y tá sức khỏe công cộng của quý vị nếu quý vị không thể cách ly tại nhà. Cách ly khỏi những người khác là cách hay nhất để tự bảo vệ quý vị, những người thân và mọi người trong cộng đồng.

Tôi có cần cách ly không và trong bao lâu? Nếu quý vị:

- **Đã được xét nghiệm dương tính COVID-19 và đủ khỏe để hồi phục tại nhà.** Được cách ly ít nhất 10 ngày từ lúc các triệu chứng của quý vị bắt đầu. Trong thời gian này, quý vị sẽ nhận được các cuộc gọi thường xuyên từ một sự kết hợp giữa các viên chức sức khỏe công cộng và một hệ thống gọi tự động để hỏi về thân nhiệt của quý vị và các triệu chứng. Một viên chức sức khỏe công cộng sẽ cho quý vị biết khi nào quý vị có thể ngưng cách ly.
- **Đã được xét nghiệm và đang chờ kết quả xét nghiệm.** Cách ly tại nhà trong khi quý vị đang chờ có kết quả xét nghiệm. Nếu kết quả xét nghiệm COVID-19 của quý vị là âm tính, nhưng quý vị có các triệu chứng, và đã đi lại hoặc tiếp xúc với một trường hợp, quý vị sẽ cần tiếp tục tự cách ly (kiểm dịch) trong toàn bộ 14 ngày và cho đến khi quý vị đã hết triệu chứng được 24 giờ. Nếu kết quả xét nghiệm COVID-19 của quý vị là âm tính và quý vị chưa đi lại hoặc tiếp xúc với một trường hợp, quý vị cần cách ly cho đến khi quý vị đã hết triệu chứng được 24 giờ. Nếu kết quả xét nghiệm COVID-19 của quý vị là dương tính, quý vị phải tiếp tục cách ly và một viên chức sức khỏe công cộng sẽ gọi quý vị.
- **Có triệu chứng giống cảm hoặc cúm nhưng chưa phơi nhiễm với COVID-19 qua việc đi lại hoặc tiếp xúc với một trường hợp.** Những người có dạng ban đầu, hoặc tệ hơn, của bất cứ triệu chứng nào được liệt kê ở cột A hoặc bất cứ hai hoặc nhiều triệu chứng nào được liệt kê ở cột B (xem bảng bên dưới), nên được xét nghiệm COVID-19. Nếu quý vị chọn không xét nghiệm, quý vị sẽ cần cách ly ít nhất 10 ngày tại nhà. Quý vị có thể ngưng cách ly sau 10 ngày, với điều kiện quý vị đã hết triệu chứng được 24 giờ. Nếu quý vị được xét nghiệm và kết quả xét nghiệm COVID-19 của quý vị là âm tính, quý vị cần cách ly cho đến khi quý vị đã hết triệu chứng được 24 giờ. Nếu kết quả xét nghiệm COVID-19 của quý vị là dương tính, quý vị phải tiếp tục cách ly và một viên chức sức khỏe công cộng sẽ gọi quý vị.

A

- Sốt/ớn lạnh
- Ho
- Đau họng/khàn tiếng
- Khó thở
- Mất vị giác hoặc khứu giác
- Ói hoặc tiêu chảy trong hơn 24 giờ

B

- Chảy nước mũi
- Đau cơ bắp
- Mệt mỏi
- Mắt đỏ (viêm kết mạc)
- Nhức đầu
- Da mẩn đỏ không rõ nguyên nhân
- Ăn ít, nếu là trẻ nhỏ
- Buồn nôn hoặc mất vị giác

Tôi có thể tìm kết quả xét nghiệm của mình ở đâu?

Kết quả có thể được truy cập bảo mật trên mạng tại <https://sharedhealthmb.ca/covid19/test-results/>. Quý vị có thể nhận được một tin nhắn để cho biết rằng kết quả xét nghiệm của quý vị có sẵn trên cổng thông tin. Kết quả sẽ không được bao gồm trong tin nhắn. Nếu kết quả xét nghiệm của quý vị là dương tính với COVID-19, các quan chức y tế công cộng cũng sẽ liên lạc trực tiếp quý vị.

Các mốc thời gian cho kết quả xét nghiệm COVID-19 có thể thay đổi do lượng xét nghiệm hiện thời và địa điểm nơi quý vị được xét nghiệm. Có thể mất nhiều ngày để có kết quả xét nghiệm COVID-19. Quý vị nên tiếp tục cách ly cho đến khi nhận được kết quả xét nghiệm.

Nếu quý vị không có Thẻ Đăng Ký Gia Đình Sức Khỏe Manitoba, không phải là cư dân của Manitoba, hoặc quý vị không thể truy cập kết quả xét nghiệm của mình, quý vị có thể gọi Đường Dây COVID tại Health Links – Info Santé ở số **204-788-8200** hoặc miễn phí tại **1-888-315-9257**.

Cách ly nghĩa là gì?

Cách ly đòi hỏi việc ở lại nhà và tránh tiếp xúc với người khác (bao gồm các thành viên trong gia đình) để ngăn ngừa sự lây lan bệnh cho người khác trong nhà và cộng đồng.

Điều này nghĩa là hạn chế các hoạt động của quý vị trong nhà và khu nhà ngoài trời của quý vị. Nếu quý vị sống trong chung cư hoặc khu phức hợp nhiều nhà ở, quý vị phải ở trong phòng của mình. Quý vị có thể sử dụng ban công riêng của mình với điều kiện nó cách ban công của hàng xóm hai mét (sáu feet). Trước khi quý vị hoàn tất việc cách ly, không được rời khỏi nhà để đến chỗ làm, trường học hoặc các nơi công cộng khác (ví dụ: không đi đón khách ở lề đường từ các cửa hàng và nhà hàng, nơi thờ phượng), trừ khi quý vị cần chăm sóc y tế khẩn cấp hoặc cấp cứu.

Trong khi ở nhà, hãy ở trong phòng riêng của quý vị hoặc trên một tầng riêng biệt khỏi các thành viên khác trong gia đình. Nếu có thể, hãy dùng phòng tắm riêng. Nếu quý vị phải dùng chung phòng tắm, nó phải được làm sạch/khử trùng thường xuyên. Nếu quý vị cần rời khỏi phòng hoặc tầng, hãy đeo khẩu trang y tế và ở cách ít nhất hai mét (sáu feet) từ các thành viên khác trong gia đình. Quý vị nên tránh tiếp xúc với vật nuôi sống trong nhà. Để biết thông tin về việc sống cùng hoặc chăm sóc một người nhà bị COVID-19, [bấm vào đây](#).

Quý vị không được có khách nào đến thăm nhà quý vị trong thời gian này. Nếu quý vị sống một mình, hãy sắp xếp để hàng tạp hóa và vật dụng được giao trước cửa nhà để giảm thiểu tiếp xúc với người khác. Hủy bỏ hoặc thông báo cho mọi nhà cung cấp dịch vụ thường xuyên đến nhà quý vị rằng một thành viên trong gia đình bị bệnh, mắc COVID-19 hoặc đang chờ kết quả xét nghiệm. Họ bao gồm nhân viên chăm sóc tại nhà, nhà trị liệu nghề nghiệp, nhà vật lý trị liệu, nhân viên xã hội, v.v. Họ sẽ thảo luận cách cung cấp dịch vụ chăm sóc tốt nhất trong thời gian này.

Làm sao tôi tự theo dõi các triệu chứng của mình?

Bất cứ ai đang cách ly cũng đều nên theo dõi sức khỏe của mình để biết các triệu chứng mới hoặc nặng hơn. Điều này nghĩa là:

- Nhận dạng mọi triệu chứng mới hoặc tệ hơn, bao gồm sốt, ho, nhức đầu, chảy nước mũi, đau họng, thở đứt quãng hoặc khó thở.
- Đo thân nhiệt hai lần một ngày (sáng và đêm), dùng một nhiệt kế kỹ thuật số đo miệng. Việc đọc số chỉ nhiệt độ chính xác rất quan trọng. Đừng ăn, uống, hút thuốc hoặc nhai kẹo gum 30 phút trước khi đo nhiệt độ. Chờ ít nhất 4 giờ sau khi quý vị đã uống thuốc acetaminophen (Tylenol®) hoặc Ibuprofen (Advil®).

- Dùng [Temperature Self-Monitoring Form](#) để ghi lại nhiệt độ, và mọi triệu chứng khác mà quý vị có thể trải qua trong thời gian cách ly.

Tôi nên làm gì nếu các triệu chứng của tôi tệ đi?

Nếu các triệu chứng của quý vị tệ đi trong thời gian cách ly (ví dụ khó thở, thở đứt quãng), hãy gọi:

- Health Links – Info Santé (204-788-8200 hoặc 1-888-315-9257). Một y tá sẽ hỗ trợ quý vị xác định xem quý vị có cần thăm định y tế không.
- **911 nếu là trường hợp khẩn cấp.**

Việc quan trọng là phải tìm kiếm trợ giúp y tế sớm để được chăm sóc cần thiết.

Tôi có thể làm gì để tự chăm sóc mình trong khi ở nhà?

- Nghỉ ngơi, ăn thức ăn nhiều dinh dưỡng, và uống nhiều chất lỏng trong suốt (ví dụ nước).
- Uống thuốc acetaminophen (Tylenol®) hoặc ibuprofen (Advil®) trị sốt và đau nhức.
- Kiểm tra cùng nhà chăm sóc sức khỏe của quý vị để xem quý vị vẫn có nên dùng các loại vitamin hoặc thuốc thay thế không.
- Việc cách ly có thể căng thẳng và quý vị có thể cảm thấy cô đơn. Hãy kết nối với gia đình hoặc bạn bè bằng điện thoại, email, mạng xã hội hoặc các công nghệ khác.

Tôi có thể làm gì để ngưng lây lan COVID-19 cho người khác trong nhà tôi?

Khi quý vị bị bệnh, có nhiều biện pháp phòng ngừa quý vị nên làm để bảo vệ người khác. Quý vị nên:

Làm sạch tay thường xuyên

Rửa tay bằng xà bông và nước trong ít nhất 15 giây hoặc dùng nước sát khuẩn tay có cồn chứa ít nhất 60 phần trăm cồn:

- Trước và sau khi chế biến đồ ăn (tránh làm đồ ăn cho người khác)
- Trước khi ăn
- Sau khi đi vệ sinh
- Sau khi chạm vào các vật dụng dùng chung trong nhà (ví dụ đĩa, khăn, v.v.)
- Trước và sau khi dùng khẩu trang
- Sau khi đổ rác (ví dụ khăn giấy) hoặc cầm áo quần giặt bẩn và bất cứ khi nào tay nhìn bẩn

Che miệng khi ho và hắt hơi

- Ho hoặc hắt hơi vào tay áo hoặc khăn giấy.
- Bỏ khăn giấy đã dùng vào thùng rác và rửa tay ngay, hoặc dùng nước sát khuẩn tay có cồn.

Tránh dùng chung các vật dụng cá nhân và gia dụng

- Không dùng chung bát đĩa, ly uống, tách, muỗng nĩa, khăn, giường hoặc các vật khác.
- Không dùng chung thuốc lá hoặc các vật khác được để vào miệng.

Giữ môi trường luôn sạch

- Làm sạch và khử trùng các khu vực chạm vào nhiều (nhà tắm, vòi nước, công tắc đèn, nút cửa, tivi, điện thoại, đồ điện tử và điều khiển tivi) ít nhất hai lần mỗi ngày, hoặc khi cần.

- Dùng nước sát khuẩn mua ở tiệm. Nếu không có, dùng một dung dịch tẩy trắng pha loãng (20 ml [bốn muỗng nhỏ] chất tẩy cho mỗi lít nước) và để bề mặt ướt trong một phút trước khi chà.
- Dùng nước nóng khi vận hành máy rửa chén hoặc máy giặt.

Bảo đảm nhà quý vị thông gió tốt

- Mở cửa sổ nếu thời tiết cho phép.

Nếu tôi sống cùng một người có nguy cơ cao hơn trong việc phát triển triệu chứng COVID-19 nặng hơn thì sao?

Một số người có nguy cơ lớn hơn trong việc phát triển các triệu chứng nặng mà có thể dẫn đến nhập viện hoặc thậm chí tử vong. Họ bao gồm những người từ 60 tuổi trở lên, những người bị các tình trạng sức khỏe mãn tính hoặc hệ miễn dịch suy yếu (ví dụ người đang điều trị ung thư).

Hãy nói chuyện với viên chức sức khỏe công cộng quý vị hoặc liên lạc Health Links – Info Santé nếu quý vị sống cùng một người có nguy cơ cao hơn trong việc phát triển các triệu chứng COVID-19 nặng, hoặc nếu việc cách ly tại nhà sẽ khó khăn. Các quan chức sức khỏe công cộng có thể hỗ trợ việc tìm ra chỗ ăn ở thay thế cho chính quý vị, hoặc cho những ai có nguy cơ cao hơn, để giảm nguy cơ cho gia đình và các thành viên.

Để biết thêm thông tin về COVID-19:

Gọi:

- Health Links – Info Santé ở số **204-788-8200** hoặc **1-888-315-9257**

hoặc vào trang:

- Chăm sóc người bị COVID-19 tại nhà – www.manitoba.ca/covid19/resources/index.html#factsheets
- Trang web COVID-19 của chính quyền Manitoba – www.manitoba.ca/covid19/
- Trang web COVID-19 của chính phủ Canada – www.canada.ca/en/public-health/services/diseases/coronavirus-disease-covid-19.html