

Ngăn chặn sự lây lan của COVID-19 nếu bạn bị bệnh

Phiên bản có thể truy cập: <https://www.cdc.gov/coronavirus/2019-ncov/if-you-are-sick/steps-when-sick.html>

Nếu bạn mắc COVID-19 hoặc nghĩ rằng bạn có thể mắc COVID-19, hãy làm theo các bước dưới đây để tự chăm sóc bản thân và giúp bảo vệ những người khác trong nhà và cộng đồng của bạn.

Ở nhà trừ khi cần chăm sóc y tế.

- **Ở nhà.** Hầu hết những người mắc COVID-19 bị bệnh nhẹ và có thể phục hồi tại nhà mà không cần chăm sóc y tế. Xin không rời khỏi nhà của bạn, trừ khi cần chăm sóc y tế. Xin không đến các khu vực công cộng.
- **Chăm sóc bản thân.** Nghỉ ngơi và uống đủ nước. Dùng các loại thuốc không theo toa, chẳng hạn như acetaminophen, để giúp bạn cảm thấy tốt hơn.
- **Giữ liên lạc với bác sĩ của bạn.** Gọi điện trước khi bạn đến nhận chăm sóc y tế. Hãy nhớ bạn cần được chăm sóc nếu khó thở hoặc có bất kỳ dấu hiệu cảnh báo khẩn cấp nào khác, hoặc nếu bạn nghĩ đó là một tình huống khẩn cấp.
- **Tránh sử dụng phương tiện giao thông công cộng,** đi chung xe hoặc taxi.



Tách mình khỏi người khác và vật nuôi trong nhà của bạn.

- **Nhiều nhất có thể, hãy ở trong một căn phòng riêng** và tránh xa những người khác và thú cưng trong nhà của bạn. Ngoài ra, bạn nên sử dụng một phòng tắm riêng biệt, nếu có. Nếu bạn cần ở xung quanh người khác hoặc động vật trong hoặc ngoài nhà, hãy đeo khẩu trang vải.



~ Xem **COVID-19 và Động vật nếu bạn có thắc mắc về vật nuôi:** <https://www.cdc.gov/coronavirus/2019-ncov/faq.html#COVID19animals>

~ Các hướng dẫn bổ sung được cung cấp cho những người **sống trong các khu vực gần nhau.** (<https://www.cdc.gov/coronavirus/2019-hj-ncov/daily-life-coping/living-in-close-quarters.html>) và **ở cùng nhà** (<https://www.cdc.gov/coronavirus/2019-ncov/daily-life-coping/shared-housing/index.html>).

Theo dõi các triệu chứng của bạn.

- **Các triệu chứng của COVID-19 bao gồm sốt, ho và khó thở nhưng các triệu chứng khác cũng có thể xuất hiện.**
- **Thực hiện theo các hướng dẫn chăm sóc từ nhà cung cấp chăm sóc sức khỏe của bạn và bộ phận y tế tại địa phương.** Cơ quan y tế tại địa phương của bạn sẽ đưa ra hướng dẫn kiểm tra các triệu chứng và thông tin báo cáo của bạn.



Khi nào Cần Tìm kiếm Chăm sóc Y tế Cấp cứu

Tìm kiếm **các dấu hiệu cảnh báo tình huống cấp cứu*** về COVID-19. Nếu ai đó có bất kỳ những biểu hiện này, **hãy tìm kiếm chăm sóc y tế cấp cứu ngay lập tức:**

- Thở khó
- Đau hoặc áp lực dai dẳng ở lồng ngực
- Lẫn lộn
- Môi hoặc mặt thâm
- Không thể dậy hoặc tỉnh táo

*Danh sách này không phải là tất cả các triệu chứng có thể xuất hiện. Vui lòng gọi cho nhà cung cấp dịch vụ y tế của bạn nếu có bất kỳ triệu chứng nghiêm trọng hoặc gây lo lắng.

Gọi 911 hoặc gọi trước tới cơ sở cấp cứu địa phương:

Thông báo cho nhân viên tổng đài rằng bạn đang tìm kiếm sự chăm sóc cho người đã hoặc có thể nhiễm COVID-19.

Gọi điện trước khi đến khám với bác sĩ của bạn.

- **Gọi điện thoại trước.** Nhiều chuyên viên khám y tế để chăm sóc định kỳ đang được hoãn lại hoặc thực hiện qua điện thoại hoặc điện thoại.
- **Nếu bạn có một cuộc hẹn y tế không thể hoãn lại, hãy gọi cho văn phòng bác sĩ của bạn,** và nói với họ bạn nhiễm hoặc có thể nhiễm COVID-19.



Nếu bạn bị bệnh, hãy đeo khẩu trang vải che mũi và miệng.

- **Bạn nên đeo khẩu trang vải che mũi và miệng** nếu bạn phải ở xung quanh người khác hoặc động vật, bao gồm cả vật nuôi (thậm chí ở nhà).
- Bạn không cần phải đeo khẩu trang vải nếu bạn ở một mình. Nếu bạn không thể đeo khẩu trang vải (vì khó thở chẳng hạn), hãy che miệng khi ho và hắt hơi theo một cách khác. Cố gắng tránh xa người khác ít nhất 6 feet (2 mét). Điều này sẽ giúp bảo vệ những người xung quanh bạn.
- Nhưng không nên đeo khẩu trang cho trẻ em dưới 2 tuổi, bất cứ ai khó thở hoặc bất cứ ai không thể tháo khẩu trang mà không có sự giúp đỡ.



Lưu ý: Trong đại dịch COVID-19, khẩu trang y tế được dành riêng cho nhân viên y tế và một số người ứng phó với bệnh dịch ở tuyến đầu tiên. Bạn có thể cần phải tự làm khẩu trang vải bằng khăn quàng cổ hoặc khăn tay.



[cdc.gov/coronavirus](https://www.cdc.gov/coronavirus)

Che mũi miệng khi ho và hắt hơi.

- **Che miệng và mũi** bằng khăn giấy khi ho hay hắt hơi.
- **Cho khăn giấy đã qua sử dụng** vào thùng rác có lót.
- **Rửa tay ngay** bằng nước và xà phòng trong ít nhất 20 giây. Nếu không có xà phòng và nước, hãy vệ sinh tay bằng chất sát trùng tay có cồn chứa ít nhất 60% cồn.



Rửa tay thường xuyên.

- **Rửa tay thường xuyên** bằng nước và xà phòng trong ít nhất 20 giây. Điều này đặc biệt quan trọng sau khi xì mũi, ho hoặc hắt hơi; đi vệ sinh; và trước khi ăn uống hoặc chuẩn bị thức ăn.
- **Dùng nước rửa tay** nếu không có nước và xà phòng. Sử dụng chất sát trùng tay có cồn chứa ít nhất 60% cồn, bao phủ lên tất cả các bề mặt của bàn tay và chà xát chúng với nhau cho đến khi cảm thấy tay khô.
- **Xà phòng và nước là lựa chọn tốt nhất**, đặc biệt khi bàn tay của bạn bị bẩn.
- **Tránh chạm vào** mắt, mũi, hay miệng của bạn bằng tay chưa rửa.



Tránh dùng chung đồ dùng cá nhân.

- **Không dùng chung** bát đĩa, ly uống nước, cốc, dụng cụ ăn uống, khăn hoặc ga trải giường với người khác trong nhà.
- **Rửa kỹ các vật dụng này sau khi sử dụng** bằng xà phòng và nước hoặc cho vào máy rửa chén.



Làm sạch tất cả các bề mặt "chạm vào nhiều" mỗi ngày.

- **Vệ sinh và khử trùng** các bề mặt chạm vào nhiều trong "phòng bệnh" của bạn và phòng tắm. Hãy để người khác vệ sinh và khử trùng bề mặt ở những khu vực chung, nhưng không phải phòng ngủ và phòng tắm của bạn.
- **Nếu người chăm sóc hoặc người khác cần vệ sinh và khử trùng** phòng ngủ hoặc phòng tắm của người bệnh, họ nên làm như vậy trên cơ sở khi cần thiết. Người chăm sóc/người khác nên đeo khẩu trang và chờ càng lâu càng tốt sau khi người bệnh đã sử dụng phòng tắm.



Các bề mặt chạm vào nhiều bao gồm điện thoại, điều khiển từ xa, quây, mặt bàn, tay nắm cửa, đồ đạc trong phòng tắm, nhà vệ sinh, bàn phím, máy tính bảng và bàn cạnh giường ngủ.

- **Vệ sinh và khử trùng những khu vực có thể có máu, phân hoặc dịch cơ thể bên trên.**
- **Sử dụng chất tẩy rửa và chất khử trùng gia dụng.** Vệ sinh khu vực hoặc vật dụng bằng xà phòng và nước hoặc chất tẩy rửa khác nếu nó bẩn. Sau đó, sử dụng chất khử trùng gia dụng.

- ~ Hãy chắc chắn làm theo các hướng dẫn trên nhãn để đảm bảo sử dụng sản phẩm an toàn và hiệu quả. Nhiều sản phẩm khuyến cáo giữ cho bề mặt ẩm trong vài phút để đảm bảo vi trùng bị tiêu diệt. Nhiều sản phẩm cũng khuyến cáo các biện pháp phòng ngừa như đeo găng tay và đảm bảo bạn có thông gió tốt trong quá trình sử dụng sản phẩm.
- ~ Hầu hết các chất khử trùng gia dụng đã đăng ký EPA sẽ có hiệu quả.

Khi nào bạn có thể ở cạnh người khác sau khi bạn nhiễm hoặc có khả năng đã nhiễm COVID-19



Thời điểm bạn có thể ở cạnh người khác (kết thúc cách ly tại nhà) phụ thuộc vào các yếu tố khác nhau đối với các tình huống khác nhau.

- **Tôi nghĩ hoặc biết rằng tôi đã nhiễm COVID-19 và tôi đã có các triệu chứng**
 - ~ Bạn có thể ở cạnh người khác sau
 - 3 ngày không bị sốt**VÀ**
 - các triệu chứng được cải thiện**VÀ**
 - 10 ngày kể từ khi các triệu chứng đầu tiên xuất hiện
 - ~ Tùy thuộc vào lời khuyên của nhà cung cấp dịch vụ chăm sóc sức khỏe của bạn và sự sẵn có của xét nghiệm, bạn có thể được kiểm tra để xem liệu bạn có còn nhiễm COVID-19 hay không. Nếu bạn sẽ được làm xét nghiệm, bạn có thể ở cạnh người khác khi bạn không bị sốt, các triệu chứng đã được cải thiện và bạn nhận được hai kết quả xét nghiệm âm tính liên tiếp, cách nhau ít nhất 24 giờ.
- **Tôi đã xét nghiệm dương tính với COVID-19 nhưng không có triệu chứng**
 - ~ Nếu bạn tiếp tục không có triệu chứng, bạn có thể ở cạnh người khác sau:
 - 10 ngày trôi qua kể từ khi xét nghiệm
 - ~ Tùy thuộc vào lời khuyên của nhà cung cấp dịch vụ chăm sóc sức khỏe của bạn và sự sẵn có của xét nghiệm, bạn có thể được kiểm tra để xem liệu bạn có còn nhiễm COVID-19 hay không. Nếu bạn sẽ được làm xét nghiệm, bạn có thể ở cạnh người khác sau khi bạn nhận được hai kết quả xét nghiệm âm tính liên tiếp, cách nhau ít nhất 24 giờ.
 - ~ Nếu bạn phát triển các triệu chứng sau khi xét nghiệm dương tính, hãy làm theo hướng dẫn ở trên trong phần "Tôi nghĩ hoặc biết rằng tôi nhiễm COVID và tôi đã có các triệu chứng".