

## Bệnh virus Corona 2019 (COVID-19)

# Tự cô lập: Các triệu chứng của COVID-19

## Sốt (100.4 °F trở lên), ho và/hoặc khó thở

*Nếu bạn có thắc mắc, hoặc bạn bắt đầu cảm thấy sức khỏe tồi tệ hơn, hãy liên hệ với nhà cung cấp dịch vụ chăm sóc sức khỏe của mình.*

### Hãy ở nhà.

- Không đi làm, đi học hoặc đến những nơi công cộng khác.
- Không sử dụng phương tiện giao thông công cộng, taxi hoặc xe đi chung.
- Bạn có thể kết thúc thời gian cô lập và an toàn nếu đã 10 ngày trôi qua kể từ khi bạn có các triệu chứng, các triệu chứng của bạn được cải thiện VÀ bạn không bị sốt trong 24 giờ (1 ngày) mà không cần sử dụng thuốc hạ sốt (ví dụ Tylenol®, Motrin®). Nếu bạn có kết quả xét nghiệm dương tính nhưng không có triệu chứng, bạn có thể kết thúc thời gian cô lập một cách an toàn nếu đã 10 ngày trôi qua từ ngày bạn thực hiện xét nghiệm.

### Tránh tiếp xúc với những người khác.

- Ở trong một phòng riêng cách xa những người khác trong nhà của bạn nhiều nhất có thể và sử dụng một phòng tắm riêng nếu có.
- Đảm bảo rằng mọi phòng dùng chung đều có lưu thông không khí tốt (ví dụ: cửa sổ mở).
- Nếu bạn cần ở gần người khác trong hoặc ngoài nhà, hãy đeo khẩu trang nếu có thể.

### Giới hạn số lượng khách ở trong nhà của bạn.

- Chỉ tiếp những khách mà bạn phải gặp và duy trì trong một khoảng thời gian ngắn.
- Tránh xa người cao tuổi và những người mắc bệnh mãn tính (ví dụ, bệnh tiểu đường, các vấn đề về phổi, hệ thống miễn dịch suy yếu).

### Giữ khoảng cách.

- Nếu bạn ở trong phòng với người khác, hãy giữ khoảng cách ít nhất là 6 feet và nếu có thể, hãy đeo khẩu trang che mũi và miệng.
- Nếu bạn không thể đeo khẩu trang, mọi người nên đeo khẩu trang khi họ ở cùng phòng với bạn nếu có khẩu trang.
- Hạn chế tiếp xúc với vật nuôi và động vật.

### Che miệng khi ho và hắt hơi.

- Che mũi và miệng bằng khăn giấy khi ho hoặc hắt hơi.
- Ho hoặc hắt hơi vào tay áo hoặc khuỷu tay trên, không phải bàn tay.
- Cho khăn giấy đã sử dụng vào thùng rác có lót và rửa tay. Lót thùng rác bằng túi nhựa giúp xử lý chất thải dễ dàng và an toàn hơn.
- Rửa tay sau khi đổ thùng rác.

### Rửa tay.

- Rửa tay thường xuyên bằng xà phòng và nước.
- Lau khô tay bằng khăn giấy, hoặc bằng khăn vải của riêng bạn mà không có ai khác dùng chung.
- Nếu không có xà phòng và nước, hãy sử dụng nước rửa tay có chất cồn.

### Đeo khẩu trang che mũi và miệng.

- Nếu có thể, hãy đeo khẩu trang nếu bạn phải rời khỏi nhà để gặp một nhà cung cấp dịch vụ chăm sóc sức khỏe.
- Nếu có thể, hãy đeo khẩu trang khi bạn ở trong khoảng cách 6 feet với người khác.

### Vệ sinh và khử trùng trong hộ gia đình.

- Vệ sinh tất cả các khu vực "chạm vào nhiều" như quầy, nhà vệ sinh, tay cầm vòi nước, mặt bàn, tay nắm cửa, điều khiển ti vi, điện thoại và bàn cạnh giường ngủ hàng ngày bằng cách sử dụng chất tẩy rửa gia dụng thông thường.
- Vệ sinh thường xuyên hơn nếu bề mặt trở nên bẩn.
- Vệ sinh bất kỳ bề mặt nào có thể có máu, dịch cơ thể và/hoặc dịch tiết trên bề mặt.
- Nếu có thể, hãy đeo găng tay khi vệ sinh bề mặt.
- Sử dụng dung dịch thuốc tẩy pha loãng (2 muỗng cà phê thuốc tẩy với 4 cốc nước) hoặc chất khử trùng trong gia đình.
- Nên làm sạch bát đĩa và dụng cụ ăn uống bằng xà phòng rửa chén và nước nóng sau mỗi lần sử dụng.
- Sử dụng máy rửa chén với chu trình sấy là đủ mức độ làm sạch.

### Giặt là.

- Quần áo và khăn trải giường có thể được làm sạch bằng xà phòng giặt thông thường và nước và không cần phải tách khỏi đồ giặt khác trong gia đình.

### Quản lý chất thải.

- Tất cả chất thải phát sinh có thể được đóng trong một túi nhựa thông thường và được xử lý như chất thải gia đình thông thường.

### **Nếu các triệu chứng không trở nên tốt hơn sau 3 ngày hoặc tiếp tục xấu đi.**

- Hầu hết mọi người sẽ thấy các triệu chứng giảm dần sau 3 ngày, tuy nhiên, nếu các triệu chứng không thuyên giảm, hãy gọi điện cho nhà cung cấp dịch vụ chăm sóc sức khỏe của bạn.

## Tìm hiểu thêm về COVID-19

COVID-19 là một loại vi rút mới. Vi rút lây lan qua các giọt hô hấp của người nhiễm bệnh sang người khác mà họ có tiếp xúc gần gũi, chẳng hạn như những người sống trong cùng một gia đình hoặc cung cấp chăm sóc. Bạn có thể truy cập thông tin cập nhật về COVID-19 trên trang web của Centers for Disease Control (Trung tâm kiểm soát Dịch bệnh) tại:

Thông tin cập nhật tính đến ngày 16 tháng 10 năm 2020.