



Tự cách ly có nghĩa là gì?

Tự cách ly có nghĩa là tách những người bị bệnh khỏi những người không mắc bệnh. Mục tiêu là giữ cho COVID-19 không lây lan.

Những người nhiễm COVID-19 cần tự cách ly trong 10 ngày hoặc cho đến khi nhà chuyên gia chăm sóc sức khỏe cho phép ra khỏi thời gian cách ly để họ không lây lan vi-rút hoặc làm cho người khác bị bệnh.

Tôi tự cách ly bằng cách nào?

Tự cách ly có thể khó khăn bởi vì nó có nghĩa là:

- Ở nhà trừ khi tìm kiếm sự chăm sóc y tế
- Ở trong một phòng riêng và sử dụng phòng vệ sinh riêng với những người khác trong nhà, nếu có thể
- Tránh chạm vào các vật dụng và bề mặt dùng chung; vệ sinh và khử trùng các bề mặt bạn thường xuyên chạm vào, như điện thoại, tay nắm cửa và nhà vệ sinh
- Rửa tay bằng xà phòng và nước trong ít nhất 20 giây. Lau khô bằng khăn giấy dùng một lần, hoặc chắc chắn thay thế khăn có thể tái sử dụng khi bị ướt.

Tôi cần tự cách ly trong bao lâu?

Có thể lây nhiễm COVID-19 cho người khác, ngay cả khi bạn không có triệu chứng.

Những người nhiễm COVID-19 nên:

- Ở nhà ít nhất 10 ngày sau khi các triệu chứng của họ bắt đầu, **và**
- Ở nhà ít nhất 24 giờ sau khi hết sốt (không cần dùng thuốc hạ sốt) và các triệu chứng cải thiện.

Ngay cả khi bạn không có triệu chứng hay không cảm thấy bị bệnh, hãy tự cách ly trong 10 ngày sau khi bạn được chẩn đoán lần đầu tiên nhiễm COVID-19.

Giữ liên lạc

Nếu các triệu chứng của bạn trở nên tồi tệ hơn, hãy liên hệ ngay với chuyên gia chăm sóc sức khỏe của bạn.

Một số người có thể thấy dễ dàng tự cách ly, nhưng những người khác có thể khó hơn. Có thể đặc biệt khó khăn cho những người:

- Không thể làm việc tại nhà
- Sống một mình
- Có khuyết tật, hoặc
- Chăm sóc người khác trong nhà của họ.

Dưới đây là một số nguồn lực nếu bạn cần trợ giúp:

- Truy cập 211info.org hoặc gọi số 211.
- Thành viên Oregon Health Plan có thể liên hệ ohp.oregon.gov.
- [Cơ quan y tế công cộng địa phương hoặc bộ lạc](#) của bạn sẽ giúp bạn tìm các nguồn lực.
- Các tài nguyên của Central Oregon có thể tìm thấy tại www.centraloregonresources.org.

Khả năng tiếp cận tài liệu: Đối với các cá nhân bị khuyết tật hoặc các cá nhân không nói được tiếng Anh, OHA có thể cung cấp thông tin ở định dạng khác, chẳng hạn như ở bản dịch, in chữ lớn hay chữ nổi. Liên hệ với Trung tâm Thông tin Y tế theo số 1-971-673-2411, 711 TTY hoặc COVID19.LanguageAccess@dhsosha.state.or.us.