



Cách ly có nghĩa là gì?

Cách ly có nghĩa là giữ một người có thể đã tiếp xúc với COVID-19 cách xa những người khác.

Nếu tôi cảm thấy ổn thì sao?

Bạn có thể lây lan COVID-19 cho người khác ngay cả khi bạn không có bất kỳ triệu chứng nào.

Khi nào tôi cần phải cách ly?

Ngay cả khi không cảm thấy bị ốm, bạn cũng cần phải cách ly nếu:

- Đã ở gần ai đó bị COVID-19.
- Đã đến Oregon từ bên ngoài tiểu bang vì những lý do không cần thiết.
- Đã trở về Oregon từ chuyến đi không cần thiết ngoài tiểu bang.

Đi lại cần thiết là gì?

- Đi lại cần thiết bao gồm: làm việc và học tập, hỗ trợ cơ sở hạ tầng quan trọng, dịch vụ kinh tế và chuỗi cung ứng, sức khỏe, chăm sóc y tế tức thì, an toàn và an ninh.
- Đi lại không cần thiết bao gồm việc đi lại được coi là du lịch hoặc có tính chất giải trí.

Tôi cách ly bằng cách nào?

Nếu bạn đã ở gần ai đó bị COVID-19:

- Hãy ở nhà và cách xa mọi người ít nhất là sáu feet, kể cả những người mà bạn sống cùng, trong 14 ngày.

Nếu bạn đang bị cách ly vì việc đi lại không cần thiết:

- Hãy ở nhà trong 14 ngày. Bạn không cần giữ khoảng cách sáu feet với những người bạn sống cùng.

Cách ly 14 ngày là lựa chọn an toàn nhất để ngăn chặn sự lây lan của COVID-19 sang những người khác. Nếu bạn không có bất kỳ triệu chứng nào, bạn có thể xem xét kết thúc cách ly sớm:

- Sau 10 ngày, không cần làm bất cứ xét nghiệm nào, hoặc
- Sau 7 ngày, nếu bạn có kết quả âm tính từ xét nghiệm kháng nguyên hoặc phản ứng chuỗi polymerase (PCR) trong vòng 48 giờ trước khi kết thúc cách ly.

Nếu bạn chọn rút ngắn thời gian cách ly, vẫn có ít khả năng bạn có thể truyền bệnh

Chăm sóc sức khỏe

Gọi cho chuyên gia chăm sóc sức khỏe nếu bạn có các triệu chứng của COVID-19:

- Ho
- Thở gấp hoặc khó thở
- Sốt
- Ớn lạnh
- Đau họng
- Mới bị mất vị giác hoặc mất khứu giác
- Mệt mỏi
- Đau cơ hoặc cơ thể
- Đau đầu
- Nghẹt mũi hoặc chảy nước mũi
- Buồn nôn hoặc nôn
- Tiêu chảy



cho những người khác sau khi cách ly, vì vậy điều quan trọng là bạn phải tiếp tục tự theo dõi các triệu chứng hàng ngày.

Nếu các triệu chứng phát triển, bạn nên quay lại cách ly, thông báo cho cơ quan y tế cộng đồng địa phương và gọi cho chuyên gia chăm sóc sức khỏe của bạn để thảo luận về xét nghiệm.

Rút ngắn cách ly không phải là một lựa chọn khi bùng phát dịch ở các cơ sở chăm sóc dài hạn và các cơ sở chăm sóc tập trung khác. Vui lòng truy cập [trang web COVID-19 của Cơ quan Y tế Oregon](#) để biết thêm thông tin.

Bạn có thể ...

- ✔ Tập thể dục một mình
- ✔ Chơi trò chơi hoặc câu đố
- ✔ Làm vườn hoặc ngồi ngoài nhà của bạn
- ✔ Kết nối với mọi người từ xa



Xin đừng ...

- ✘ Đến cửa hàng tạp hóa
- ✘ Đi đến hiệu thuốc
- ✘ Mời bạn bè đến chơi
- ✘ Tập thể dục trong một nhóm



Kết nối với các nguồn lực

Một số người có thể dễ dàng cách ly. Tuy nhiên, có thể khó hơn cho những người khác. Có thể đặc biệt khó khăn đối với những người không thể làm việc tại nhà, sống một mình, bị 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.
- Các thành viên Oregon Health Plan có thể liên hệ ohp.oregon.gov.
- Cơ quan [y tế cộng đồng 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 theo các 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.