

# Cảm ơn vì đã xét nghiệm

Hôm nay, quý vị sẽ được xét nghiệm tìm coronavirus gây ra COVID-19. Xét nghiệm là cách tốt nhất để tìm và làm chậm sự lây lan của vi rút này.

Có nhiều ca nhiễm COVID-19 mới đến nỗi đội y tế công cộng có thể không gọi cho quý vị nếu quý vị có kết quả xét nghiệm dương tính. Các hướng dẫn dưới đây sẽ giúp quý vị hiểu quý vị cần phải làm những bước gì sau khi được xét nghiệm ngày hôm nay.

## Trong khi chờ để lấy kết quả xét nghiệm

**Quý vị hãy ở nhà và tránh xa những người khác — bắt đầu từ hôm nay.**

- Giả định quý vị có vi rút và có thể lây lan cho người khác.
- Hãy đảm bảo rằng chúng tôi có số điện thoại chính xác của quý vị. Chúng tôi sẽ gọi hoặc nhắn tin cho quý vị để cung cấp kết quả xét nghiệm của quý vị, nhưng việc đó có thể mất đến một tuần.

**Hãy lập danh sách tất cả những người mà quý vị đã tiếp xúc gần trong thời gian gần đây.**

- **Tiếp xúc gần** nghĩa là dành thời gian 15 phút hoặc hơn trong vòng 6 feet với ai đó trong vòng một ngày, có hoặc không đeo khẩu trang.
- **Nếu quý vị không có bất kỳ triệu chứng nào**, hãy liệt kê tất cả những người mà quý vị đã tiếp xúc gần, bắt đầu hai ngày trước ngày quý vị được xét nghiệm.
- **Nếu quý vị có triệu chứng**, hãy liệt kê tất cả những người mà quý vị đã tiếp xúc gần bắt đầu hai ngày trước ngày các triệu chứng của quý vị bắt đầu.

## Nếu kết quả xét nghiệm của quý vị là dương tính

**Quý vị có vi rút trong cơ thể và có thể lây lan cho người khác. Quý vị cần phải:**

1. **Cách ly tại nhà.** Hãy ở nhà và tránh xa những người khác, kể cả những người trong gia đình quý vị.
  - Nếu quý vị bị ốm, hãy cách ly trong 10 ngày kể từ khi các triệu chứng của quý vị bắt đầu VÀ đảm bảo rằng quý vị hết sốt trong 24 giờ mà không cần đến sự trợ giúp của thuốc trước khi đến gần những người khác.

- Nếu quý vị không có triệu chứng, hãy cách ly trong 10 ngày kể từ hôm nay (ngày quý vị được xét nghiệm).
2. **Gọi, nhắn tin hoặc gửi email cho những người tiếp xúc gần với quý vị ngay lập tức.** Thời gian có vai trò quan trọng! Hãy cho từng người trong danh sách của quý vị biết quý vị đã có xét nghiệm dương tính với COVID-19. Mọi người dễ lây nhiễm nhất trong hai ngày trước khi họ biểu hiện các triệu chứng và một số người không bao giờ biểu hiện các triệu chứng. Nếu quý vị có thể liên lạc với bạn bè và gia đình của quý vị trong vòng bốn ngày kể từ khi họ ở gần quý vị, quý vị có thể giữ cho người tiếp theo không bị nhiễm COVID-19.
  3. **Yêu cầu những người tiếp xúc với quý vị ở nhà, tránh xa những người khác và đi xét nghiệm.** Họ có thể nói chuyện với bác sĩ về việc làm xét nghiệm, gọi 2-1-1 nếu họ không có bác sĩ hoặc xét nghiệm tại một địa điểm xét nghiệm cộng đồng. Tốt nhất là những người tiếp xúc với quý vị nên đợi ít nhất bốn ngày kể từ thời điểm họ ở gần quý vị lần cuối trước khi xét nghiệm. Xét nghiệm nghiệm có thể không có kết quả đúng nếu họ được xét nghiệm quá sớm. Nếu xét nghiệm có kết quả dương tính, họ cần phải cách ly và nói với bất kỳ ai mà họ đã tiếp xúc gần.
  4. **Những người đã tiếp xúc với quý vị cần phải lên kế hoạch cách ly tại nhà** trong 14 ngày sau lần tương tác cuối cùng với quý vị. Phải mất 2-14 ngày mới xuất hiện các triệu chứng của COVID-19. Nếu những người tiếp xúc với quý vị không có triệu chứng và không sống trong cơ sở chăm sóc lâu dài, thì thời gian cách ly của họ có thể kết thúc sau 10 ngày. Những người tiếp xúc với quý vị cũng có thể kết thúc thời gian cách ly sau bảy ngày, nếu họ cho kết quả âm tính với xét nghiệm phản ứng chuỗi polymerase hoặc kháng nguyên được thực hiện trong chưa tới 48 giờ trước khi kết thúc cách ly. Nếu họ sống với người có nguy cơ mắc bệnh nghiêm trọng, họ cần phải cách ly đủ 14 ngày. Có một cơ hội nhỏ nhưng đáng kể là họ có thể lan truyền vi rút nếu họ kết thúc cách ly sớm. Do đó, những người tiếp xúc với quý vị cần phải tiếp tục theo dõi các triệu chứng hàng ngày trong suốt 14 ngày cách ly. Nếu các triệu chứng phát triển, họ cần phải quay lại cách ly, thông báo cho cơ quan y tế công cộng địa phương và gọi cho chuyên gia chăm sóc sức khỏe của họ để thảo luận về xét nghiệm.
  5. **Hãy nhận cuộc gọi nếu nhóm y tế công cộng gọi cho quý vị.** Hãy đề nghị những người tiếp xúc với quý vị cũng trả lời cuộc gọi của y tế công cộng.

## Nếu kết quả xét nghiệm của quý vị là âm tính

- Nếu quý vị đã tiếp xúc gần với một người nào đó bị COVID-19 thì quý vị đã phơi nhiễm với vi rút. **Ngay cả khi kết quả xét nghiệm của quý vị là âm tính, quý vị vẫn cần phải ở nhà và tách riêng khỏi những người khác (cách ly) trong 14 ngày** kể từ lần cuối cùng quý vị ở gần người đó. Nếu quý vị không có triệu chứng và không sống trong cơ sở chăm sóc lâu dài, thì thời gian cách ly của quý vị có thể kết thúc sau 10 ngày. Quý vị cũng có thể kết thúc thời gian cách ly sau bảy ngày, nếu quý vị có kết quả âm tính với xét nghiệm phản ứng chuỗi polymerase hoặc kháng nguyên được thực hiện trong chưa tới 48 giờ trước khi

kết thúc cách ly. Nếu quý vị sống với người có nguy cơ mắc bệnh nghiêm trọng, quý vị cần phải cách ly trong 14 ngày. Có một cơ hội nhỏ nhưng đáng kể là quý vị có thể lan truyền vi rút nếu quý vị kết thúc cách ly sớm. Do đó, quý vị cần phải tiếp tục tự theo dõi các triệu chứng hàng ngày trong suốt 14 ngày cách ly. Nếu các triệu chứng phát triển, quý vị cần phải quay lại cách ly, thông báo cho cơ quan y tế công cộng địa phương và gọi cho chuyên gia chăm sóc sức khỏe của quý vị để thảo luận về xét nghiệm.

- **Luôn luôn làm theo hướng dẫn của chuyên gia chăm sóc sức khỏe của quý vị.**
- **Tiếp tục các biện pháp hàng ngày để bảo vệ bản thân và những người khác.**
- **Nếu quý vị bị ốm và không thuyên giảm, hãy nói với bác sĩ hoặc phòng khám của quý vị. Quý vị có thể bị ốm do nguyên nhân khác không phải COVID-19.**

## **Nếu bây giờ quý vị đang bị ốm hoặc trở nên ốm**

- **Chăm sóc bản thân.** Nghỉ ngơi và uống nhiều nước. Gọi cho bác sĩ hoặc phòng khám để xem quý vị có thể dùng bất kỳ loại thuốc nào để giúp quý vị cảm thấy đỡ hơn không.
- **Giữ liên lạc với bác sĩ của quý vị.** Hãy gọi điện thoại trước khi đến phòng khám hoặc văn phòng bác sĩ. Nếu quý vị không có bác sĩ, hãy gọi 211. Họ có thể giúp quý vị tìm dịch vụ chăm sóc ngay cả khi quý vị không có bảo hiểm y tế. Có thông dịch viên.
- **Quý vị có thể bị ốm nặng hơn. Gọi cho phòng khám hoặc bác sĩ của quý vị để được tư vấn y tế.**
- **Gọi 911 hoặc đến phòng cấp cứu địa phương nếu quý vị gặp phải các triệu chứng nặng sau:**
  - Khó thở
  - Đau hoặc tức nặng ở ngực hoặc ở bụng
  - Không thể uống nước hoặc liên tục nôn ra chất lỏng
  - Mối bị lú lẫn hoặc không thể thức dậy được
  - Môi hoặc mặt xanh tím

## **Thắc mắc?**

Hãy truy cập trang [OR-OHA-COVID-19](#) hoặc trang web của sở y tế địa phương của quý vị để biết thêm thông tin về những việc cần làm nếu quý vị có kết quả xét nghiệm dương tính với COVID-19, cách để cách ly hoặc kiểm dịch và cách nhận hỗ trợ để ở nhà.

Cơ quan Y tế Oregon muốn ghi nhận và cảm ơn Sở Y tế Hạt Multnomah vì sự đóng góp của họ trong việc soạn thảo tài liệu này và chia sẻ tài liệu này với tất cả người dân Oregon.

**Khả năng tiếp cận tài liệu:** Đối với những người bị khuyết tật hoặc người không nói được tiếng Anh, OHA có thể cung cấp thông tin theo các định dạng khác, chẳng hạn như 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](mailto:COVID19.LanguageAccess@dhsosha.state.or.us).