

COVID-19

PHẢI LÀM GÌ NẾU QUÝ VỊ CÓ KẾT QUẢ DƯƠNG TÍNH



MỤC LỤC

- 
- 03/** GIỚI THIỆU
 - 04/** CÁCH LY
 - 05/** NHỮNG GÌ TÔI CÓ THỂ VÀ KHÔNG THỂ LÀM
 - 07/** CÁCH LY
 - 08/** TRỢ GIÚP CÁCH LY
 - 09/** THÔNG BÁO CHO NHỮNG NGƯỜI TIẾP XÚC GẦN
 - 10/** THÔNG BÁO CHO NGƯỜI SỬ DỤNG LAO ĐỘNG CỦA QUÝ VỊ
 - 11/** CÁC LỰA CHỌN NGHỈ ỒM
 - 11/** TIÊM VẮC XIN Ở ĐÂU?
 - 12/** ĐI XÉT NGHIỆM Ở ĐÂU?
 - 13/** 10 CÁCH XỬ TRÍ CÁC TRIỆU CHỨNG HỒ HẤP TẠI NHÀ
 - 13/** NẾU QUÝ VỊ CÓ NGUY CƠ CAO MẮC BỆNH NGHIÊM TRỌNG
 - 14/** NGĂN CHẶN LÂY LAN VI KHUẨN
 - 15/** CÁCH SỬ DỤNG KHẨU TRANG VẢI
 - 16/** CÂU HỎI VỀ CÁCH SỬ DỤNG DUNG DỊCH SÁT TRÙNG TAY?

GIỚI THIỆU

Quý vị đã làm một việc đúng đắn là đi xét nghiệm COVID-19. Xét nghiệm có thể xác nhận xem quý vị có bị nhiễm COVID-19 hay không và thông báo cách điều trị, nếu cần.

Hướng dẫn này sẽ giúp quý vị thực hiện hành động để giữ an toàn cho bản thân, gia đình, đồng nghiệp và bạn bè của mình.

Cho dù quý vị có các triệu chứng hay không, hãy ở nhà và tách riêng khỏi những người khác. Tập sách này có các thông tin hữu ích để chăm sóc bản thân và những người khác khi quý vị dương tính với COVID-19.

Một số trong các thông tin này có thể rất khó hiểu. Nếu quý vị có thắc mắc hoặc cần trợ giúp để hiểu những gì quý vị cần làm, nhà cung cấp dịch vụ chăm sóc sức khỏe hay cơ quan y tế công cộng địa phương của quý vị có thể trợ giúp.

Quý vị cũng có thể gọi Đường dây nóng miễn cước về COVID19 của OHA theo số 866-917-8881 nếu có bất kỳ câu hỏi nào về việc cần làm gì tiếp theo, hoặc truy cập <https://govstatus.gov.com/or-oha-covid-19-positive-test>.

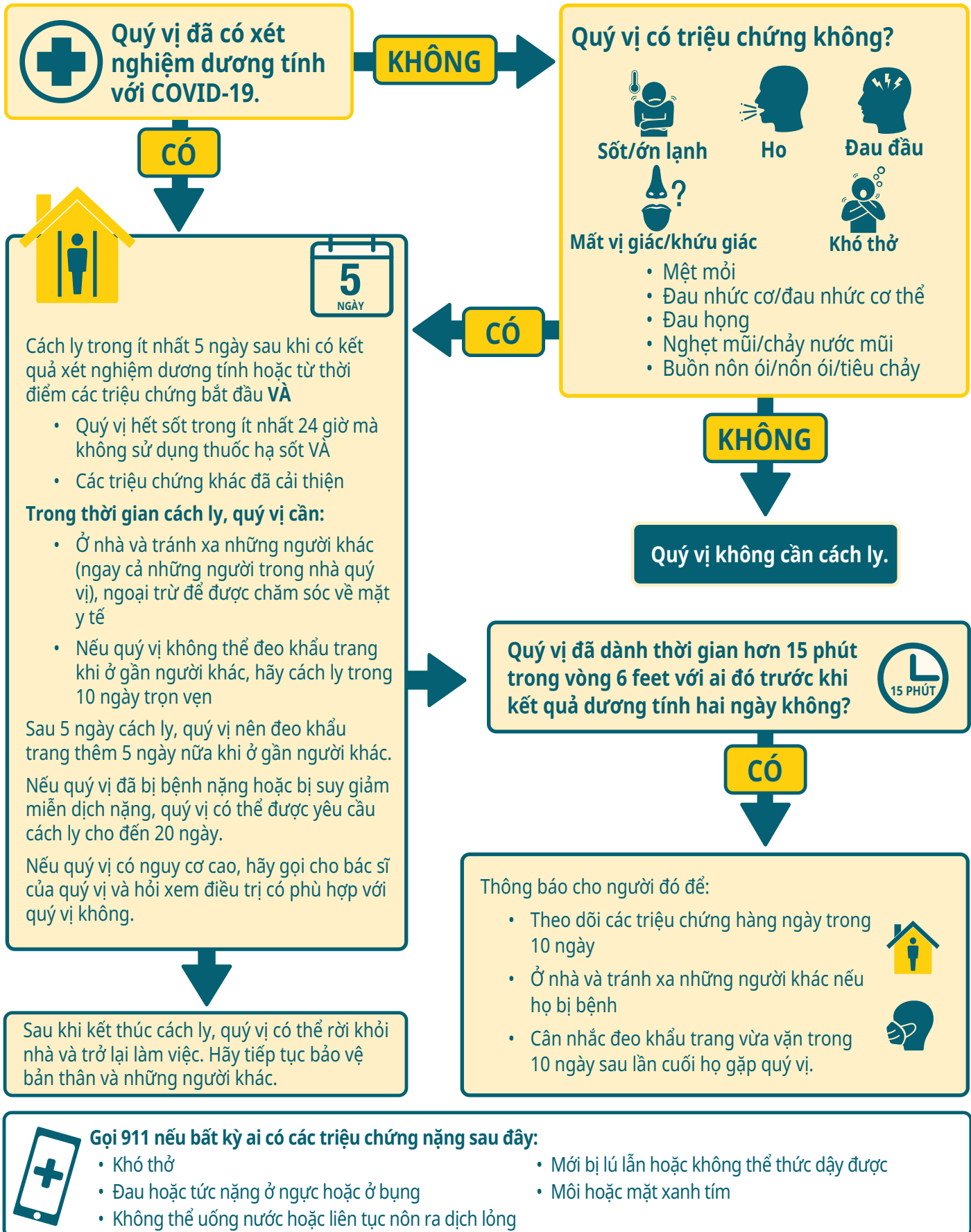
Tài liệu sau đây nhằm giúp những người đã có xét nghiệm dương tính với COVID-19 hiểu họ cần phải làm gì và họ có thể nhận sự giúp đỡ và hỗ trợ ở đâu. Chúng tôi xin chân thành cảm ơn Quận Multnomah đã làm việc và cho phép OHA điều chỉnh tài liệu này để các cơ quan y tế địa phương khác sử dụng.



**HÃY CHUNG TAY LÀM
CHẬM LẠI
SỰ LÂY LAN**

CÁCH LY

Cách ly là giữ một người **bị nhiễm COVID-19** tách xa khỏi những người khác, ngay cả trong nhà riêng của họ. Quý vị cần cách ly nếu có các triệu chứng hoặc có xét nghiệm dương tính với COVID-19.



NHỮNG GÌ TÔI CÓ THỂ VÀ KHÔNG THỂ LÀM

Trong khi tôi cách ly

	Cách ly
Ai?	Những người mắc bệnh do COVID-19 hoặc có xét nghiệm dương tính với COVID-19 (có hoặc không có triệu chứng).
Tôi có nên ở nhà không?	Có
Tôi có thể đi làm hoặc đi học không?	Không. quý vị có thể làm việc hoặc học tại nhà nếu công việc/trường cho phép và nếu quý vị cảm thấy đủ khỏe.
Tôi có thể đi khám hoặc đi chăm sóc sức khỏe không? Nếu quý vị không có chuyên gia chăm sóc sức khỏe, hãy gọi số 211 để biết thêm thông tin.	Có. Liên hệ với chuyên gia chăm sóc sức khỏe của quý vị trước khi đến phòng mạch của họ. Họ có thể sắp xếp một cuộc hẹn qua video/điện thoại hoặc cần quý vị làm theo các bước đặc biệt nếu quý vị đến phòng mạch đó.
Mọi người có thể đến thăm tôi được không?	Không. Không ai bên ngoài hộ gia đình quý vị nên đến thăm quý vị. Hạn chế chỉ gặp một người trong hộ gia đình của quý vị nếu quý vị cần giúp đỡ hoặc chăm sóc. Khi quý vị ở cùng với những người trong nhà, hãy đeo khẩu trang, đứng cách nhau 6 feet và rửa tay thường xuyên.
Tôi có thể ra ngoài đi dạo, đạp xe, đi bộ đường dài không?	Có. Quý vị có thể ra ngoài trong thời gian cách ly miễn là quý vị ở một mình và duy trì giãn cách với những người khác. Quý vị không nên tham gia vào bất kỳ hoạt động nhóm nào, ngay cả khi ở bên ngoài.
Tôi có thể ra ngoài mua hàng tạp hóa và các mặt hàng thiết yếu khác như là thuốc không?	Không, không nên làm việc đó cho đến khi quý vị đã hồi phục. (Xem bên dưới) Có sẵn trợ giúp để quý vị có được những thứ cần thiết và tiếp tục cách ly. (Xem phần tiếp theo.)
Tôi có phải ở trong một phòng riêng trong nhà tôi không?	Có, hãy ở trong một phòng hoặc khu vực riêng biệt, nếu có thể, cho đến khi quý vị hồi phục.

NHỮNG GÌ TÔI CÓ THỂ VÀ KHÔNG THỂ LÀM

Trong khi tôi cách ly

	Cách ly
<p>Điều gì sẽ xảy ra nếu tôi bắt đầu cảm thấy ốm?</p> <p>Gọi 911 nếu quý vị có các triệu chứng nặng sau đây:</p> <ul style="list-style-type: none">• Khó thở• Đau hoặc tức nặng ở ngực hoặc ở bụng• Không thể uống nước hoặc liên tục nôn ra dịch lỏng• Mối bị lú lẫn hoặc không thể thức dậy được• Môi hoặc mặt xanh tím	<p>Hãy gọi cho chuyên gia chăm sóc sức khỏe của quý vị. Nếu quý vị không có chuyên gia chăm sóc sức khỏe, hãy gọi số 211 để biết thêm thông tin.</p>
<p>Khi nào tôi có thể ở gần những người khác?</p>	<p>Nếu quý vị đã bị bệnh, quý vị có thể ở gần những người khác khi:</p> <ul style="list-style-type: none">• Tối thiểu là đã hết 5 ngày kể từ khi có các triệu chứng đầu tiên VÀ• Quý vị không bị sốt trong 24 giờ mà không cần dùng thuốc VÀ• Các triệu chứng của quý vị cải thiện <p>Nếu quý vị có xét nghiệm dương tính, nhưng không hề có triệu chứng, quý vị có thể ở gần những người khác khi đã hết 5 ngày kể từ ngày xét nghiệm nếu quý vị có thể đeo khẩu trang thêm 5 ngày nữa.</p>

CÁCH LY KIỂM DỊCH

Cách ly kiểm dịch là giữ một người **đã phơi nhiễm COVID-19** tránh xa khỏi những người khác. Kể từ ngày 12 tháng 3 năm 2022, Oregon đã tạm dừng yêu cầu cách ly đối với dân số chung, bao gồm các cơ sở trường học và chăm sóc trẻ em. Vẫn có một số cơ sở có nguy cơ cao được khuyến nghị cách ly, chẳng hạn như cơ sở chăm sóc sức khỏe, nơi ở tạm cho người vô gia cư, và những nơi mà các cá nhân từ các hộ gia đình khác nhau sống cùng nhau trong một khoảng thời gian dài (ví dụ: cơ sở chăm sóc, cơ sở nhà tù, nhà tập thể).

Vui lòng thông báo cho bất kỳ ai mà quý vị có thể tiếp xúc gần rằng quý vị đã có kết quả xét nghiệm dương tính với COVID-19. **Tiếp xúc gần** có nghĩa là dành thời gian từ 15 phút trở lên trong vòng 6 feet với người bị COVID-19. Mọi người dễ có khả năng lây lan vi rút nhất trong một hoặc hai ngày trước khi họ có các triệu chứng. Một số người không bao giờ có biểu hiện các triệu chứng, nhưng vẫn có thể lây lan vi rút.

Những người tiếp xúc của quý vị có cơ hội chọn thực hiện bất kỳ biện pháp an toàn nào khác mà họ muốn, bao gồm:

- » Theo dõi các triệu chứng trong 10 ngày sau lần cuối họ gặp quý vị
- » Đeo khẩu trang vừa vặn trong 10 ngày sau lần cuối họ gặp quý vị
- » Tiến hành xét nghiệm 5 ngày sau lần cuối họ gặp quý vị
- » Tránh thăm viếng không cần thiết với những người có nguy cơ cao bị COVID-19 nghiêm trọng

Họ cần phải ở nhà và cách ly nếu xuất hiện các triệu chứng hoặc xét nghiệm dương tính.

Nếu những người tiếp xúc gần bắt đầu cảm thấy bị bệnh, hãy gọi cho nhà cung cấp dịch vụ chăm sóc sức khỏe của họ. Nếu quý vị không có chuyên gia chăm sóc sức khỏe, hãy gọi số 211 để biết thêm thông tin. Gọi 911 nếu các triệu chứng là nghiêm trọng.



TRỢ GIÚP CÁCH LY

Ở nhà cho đến khi quý vị không thể lây lan vi rút COVID-19 nữa là điều thực sự quan trọng. Nhưng ở nhà không dễ dàng và quý vị có thể cần sự giúp đỡ.

Chúng tôi có thể giúp quý vị nhận hỗ trợ để quý vị có thể ở nhà cho đến khi quý vị cảm thấy khỏe hơn. Trợ giúp có thể có sẵn trong cộng đồng của quý vị và bằng ngôn ngữ của quý vị, từ các tổ chức mà quý vị biết, bao gồm:

- Thực phẩm
- Giao hàng tạp hóa hoặc thuốc
- Trợ giúp tài chính về tiền thuê nhà, điện nước và các hóa đơn hàng tháng
- Giúp cách ly khỏi gia đình quý vị
- Các nguồn lực về thất nghiệp và nghỉ ốm
- Hỗ trợ về sức khỏe tâm thần

Cách tiếp nhận dịch vụ

- Hãy gọi **Đường dây nóng miễn cước về COVID-19 của OHA theo số 866-917-8881** nếu:
 - Quý vị muốn biết thêm thông tin về sức khỏe
 - Quý vị có câu hỏi về cách ly hoặc kiểm dịch
 - Quý vị có câu hỏi về việc cho những người tiếp xúc gần của mình biết họ có thể đã bị phơi nhiễm với COVID-19
 - Quý vị cần phải cách ly và lo lắng về khả năng làm điều đó
- Hãy gọi 211 và hỏi về các dịch vụ có sẵn cho quý vị khi quý vị đang cách ly. 211 có sẵn thông dịch viên. Nếu không cách ly nhưng cần hỗ trợ, quý vị vẫn có thể tìm kiếm sự trợ giúp.
- Hãy nói chuyện với chuyên gia chăm sóc sức khỏe của quý vị và yêu cầu được kết nối với bộ phận hỗ trợ về việc cách ly của quý vị. Bác sĩ của quý vị có thể giúp quý vị.
- Hỏi xem quý vị có nguy cơ cao tiến triển thành COVID-19 nghiêm trọng hay không và liệu quý vị có thể là ứng cử viên để điều trị hay không.
- Để biết thêm thông tin: [Truy cập trang web Xây dựng một oregon an toàn và mạnh mẽ.](#)

Đã xét nghiệm dương tính? Tự báo cáo ca bệnh.

Chúng tôi đang yêu cầu quý vị giúp chúng tôi thu thập dữ liệu quan trọng thông qua một cuộc khảo sát trực tuyến, để giúp chúng tôi hiểu rõ hơn về COVID-19 trong cộng đồng của chúng tôi. Quý vị có thể truy cập khảo sát theo địa chỉ: <https://govstatus.egov.com/or-oha-covid-19-positive-test>.

Hoặc gọi **866-917-8881 (miễn phí)** nếu quý vị cần hỗ trợ.

THÔNG BÁO CHO NHỮNG NGƯỜI TIẾP XÚC GẦN

Tự nói với những người đã tiếp xúc gần với bản thân quý vị.

- Nếu quý vị đã hoặc đang có các triệu chứng: Liên hệ với những người quý vị đã tiếp xúc gần bắt đầu từ 2 ngày trước khi các triệu chứng của quý vị bắt đầu.
- Nếu quý vị đã hoặc đang không có các triệu chứng: Liên hệ với những người mà quý vị đã tiếp xúc gần, bắt đầu từ 2 ngày trước khi quý vị làm xét nghiệm COVID-19.
- Bất kể tình trạng tiêm chủng như thế nào, những người tiếp xúc gần nên theo dõi các triệu chứng.

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 họ nên đợi 5 ngày kể từ khi tiếp xúc gần với quý vị rồi mới đi xét nghiệm. Xét nghiệm có thể không hiệu quả nếu họ được xét nghiệm quá sớm. Nếu xét nghiệm dương tính, họ cần phải thông báo cho bất cứ ai mà họ đã tiếp xúc gần.

Họ cũng nên nói chuyện với bác sĩ riêng về việc liệu họ có thể có nguy cơ mắc bệnh nặng, và liệu họ có thể cần phải điều trị hay không.

Quý vị cần giúp đỡ để thông báo cho mọi người?

Dưới đây là một ví dụ về những gì cần nói với những người đã tiếp xúc gần với quý vị:

"Sau lần chúng ta gặp nhau gần đây, tôi đã được xét nghiệm COVID-19 và có kết quả dương tính. Bởi vì chúng tôi đã tiếp xúc chặt chẽ, sức khỏe cộng đồng khuyên quý vị nên theo dõi các triệu chứng trong 10 ngày sau khi chúng tôi gặp nhau lần cuối và thực hiện bất kỳ biện pháp an toàn nào khác mà quý vị muốn."

Bạn có thể nói chuyện với bác sĩ của bạn 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 bạn nên đợi từ 5 ngày kể từ lần cuối cùng chúng ta gặp nhau trước khi đi xét nghiệm. Xét nghiệm có thể không hiệu quả nếu bạn được xét nghiệm quá sớm."

Quý vị cũng có thể tìm trang web về COVID (<https://govstatus.egov.com/or-oha-covid-19-positive-test>) để biết thêm thông tin.

Tôi biết đây có thể là một tin khó nghe, vì vậy nếu bạn muốn nói chuyện, hãy gọi cho tôi."



THÔNG BÁO CHO NGƯỜI SỬ DỤNG LAO ĐỘNG CỦA QUÝ VỊ

Chúng tôi đặc biệt khuyên quý vị nên cho người sử dụng lao động của quý vị biết nếu quý vị có xét nghiệm dương tính với COVID-19 và đã từng ở gần các nhân viên khác hoặc công chúng tại nơi làm việc. Quý vị có thể giúp làm chậm sự lây lan của COVID-19 bằng cách thông báo cho người giám sát hoặc người sử dụng lao động của mình càng sớm càng tốt.

Nếu quý vị làm việc trong ngành dịch vụ ăn uống thì theo luật, quý vị bắt buộc phải thông báo cho người giám sát của mình biết rằng quý vị có xét nghiệm dương tính với COVID-19. ([ORS 624.080](https://www.ors.gov/ors624080)).

Không đi làm

Vui lòng ở nhà, ngay cả khi quý vị không có triệu chứng. Thông báo về việc bị bệnh. Nghỉ ốm, nếu quý vị bị ốm. Cách ly bản thân theo hướng dẫn trong mục Cách ly (trang 5-6).

Nếu người sử dụng lao động của quý vị yêu cầu giấy báo của bác sĩ để cho phép quý vị ở nhà, quý vị có thể liên hệ với bác sĩ, phòng khám hoặc nơi quý vị đã được làm xét nghiệm.

Người sử dụng lao động của tôi có nói với đồng nghiệp của tôi rằng tôi đã có xét nghiệm dương tính không?

Hiện tại người sử dụng lao động bắt buộc phải thông báo cho nhân viên về việc họ phơi nhiễm với COVID-19 tại nơi làm việc. Nhưng theo yêu cầu của Đạo luật về Người Mỹ Khuyết tật (ADA), họ phải giữ bảo mật thông tin và không tiết lộ tên hoặc thông tin cá nhân của quý vị.

Người sử dụng lao động có hỏi tôi về các triệu chứng COVID-19 không?

Trong thời gian đại dịch, người sử dụng lao động bắt buộc phải tuân thủ ADA có thể hỏi nhân viên xem họ có đang bị các triệu chứng COVID-19 hay không. Người sử dụng lao động phải lưu giữ tất cả thông tin về bệnh tật của nhân viên như một bệnh án bảo mật, tuân theo ADA.

Nếu quý vị bị đối xử bất công

Nếu quý vị bị phân biệt đối xử khi nói với người sử dụng lao động rằng quý vị có xét nghiệm dương tính với COVID-19, hãy liên hệ với Cục Lao động và Công nghiệp Oregon (BOLI) để gửi báo cáo và nhận trợ giúp. Hãy báo cáo sự phân biệt đối xử càng sớm càng tốt. Gọi cho số 971-673-0761 hoặc gửi email theo địa chỉ help@boli.state.or.us.

Liên hệ với Oregon OSHA để báo cáo các mối nguy hiểm tại nơi làm việc của quý vị. Gọi cho số 503-229-5910 hoặc truy cập trang [osha.oregon.gov/workers](https://www.osha.oregon.gov/workers).



CÁC LỰA CHỌN NGHỈ ỒM

- Thời gian nghỉ ốm được hưởng lương - Luật pháp của Oregon cho phép tất cả nhân viên được nghỉ ốm, kể cả những người làm việc bán thời gian. Quý vị được hưởng quyền lợi này nếu người sử dụng lao động của quý vị có từ 10 nhân viên trở lên (từ 6 nhân viên trở lên ở Portland).

Khi quý vị sẵn sàng trở lại làm việc

Khi quý vị cảm thấy khỏe mạnh trở lại và đáp ứng các yêu cầu để được ở gần những người khác (xem trang 8, *Khi nào tôi có thể ở gần những người khác?*), quý vị có thể quay lại làm việc. Sở Y Tế địa phương không khuyến nghị người sử dụng lao động yêu cầu nhân viên cung cấp bằng chứng về việc có xét nghiệm âm tính với COVID-19 mới được trở lại làm việc. Tuy nhiên, nếu người sử dụng lao động của quý vị yêu cầu quý vị có xét nghiệm âm tính mới được trở lại làm việc, họ sẽ phải trả tiền cho xét nghiệm đó. Ngoài ra, có thể mất vài tuần sau khi nhiễm COVID-19 thì quý vị mới có xét nghiệm âm tính, mặc dù quý vị không còn khả năng lây lan vi rút.

KHI NÀO CẦN TIÊM VẮC XIN

Tôi vẫn nên tiêm vắc xin, có đúng không?

Đúng vậy, quý vị vẫn nên tiêm vắc xin, ngay cả khi quý vị đã nhiễm COVID-19. Nếu bạn đã có kết quả xét nghiệm dương tính với COVID-19 và vẫn còn các triệu chứng, bạn nên đợi đến hết thời gian cách ly (isolation period) để tiêm vắc xin nhằm tránh lây nhiễm cho người khác. Nếu bạn đang dùng giữa các liều, bạn có thể cân nhắc hoãn tiêm vắc xin tiếp theo lên đến ba tháng. Mặc dù không có khuyến cáo về khoảng thời gian từ lúc bị nhiễm cho tới khi nên tiêm vắc xin nhưng bằng chứng hiện tại cho thấy nguy cơ tái nhiễm trong những tháng sau khi nhiễm lần đầu là thấp trong 90 ngày đầu tiên sau khi nhiễm bệnh. Tiêm vắc xin sau khi lây nhiễm cung cấp khả năng bảo vệ vượt trội chống lại bệnh tật nặng và tử vong.

Tìm hiểu thêm về việc tiêm vắc xin ở đây: <https://covidvaccine.oregon.gov/>

ĐI XÉT NGHIỆM Ở ĐÂU

Nếu quý vị có bảo hiểm, quý vị có thể liên hệ với bác sĩ hoặc phòng khám để yêu cầu làm xét nghiệm. **Nếu quý vị không có bảo hiểm**, hãy gọi số 211 để được giúp đỡ tìm phòng khám.

Trong khu vực có sẵn xét nghiệm miễn phí và công khai với tất cả những người có các triệu chứng COVID-19 và những người tiếp xúc gần với họ. Có thể có xét nghiệm ngay cả khi quý vị không có bảo hiểm y tế hoặc chuyên gia chăm sóc sức khỏe.

Địa điểm của cơ sở và giờ xét nghiệm thay đổi và có thể thêm các cơ sở mới. Gọi điện thoại hoặc truy cập trang web của sở y tế công cộng tại địa phương của quý vị để nhận thông tin lịch hẹn và cuộc hẹn cập nhật.

Quận Baker

541-523-8211

Quận Benton

541-766-6835

Quận Clackamas

503-655-8411

Quận Clatsop

503-325-8500

Quận Columbia

503-397-7247

Quận Coos

541-266-6700

Quận Crook

541-447-5165

Quận Curry

541-425-7545

Quận Deschutes

541-322-7400

Quận Douglas

541-440-3571

Quận Gilliam

541-506-2600

Quận Grant

541-575-0429

Quận Harney

541-573-2271

Quận Hood River

541-386-1115

Quận Jackson

541-774-8209

Quận Jefferson

541-475-4456

Quận Josephine

541-474-5325

Quận Klamath

541-882-8846

Quận Lake

541-947-6045

Quận Lane

541-682-4041

Quận Lincoln

541-265-4112

Quận Linn

541-967-3888

Quận Malheur

541-889-7279

Quận Marion

503-588-5342

Quận Morrow

541-676-5421

Quận Multnomah

503-988-8939

Quận Polk

503-623-8175

Quận Sherman

541-506-2600

Quận Sherman Tillamook

503-842-3900

Quận Umatilla

541-278-5432

Quận Union

541-962-8800

Quận Wallowa

971-673-1111

Quận Wasco

541-506-2600

Quận Washington

503-846-8123

Quận Wheeler

541-763-2725

Quận Yamhill

503-434-7525

Chính quyền liên bang có tới 16 xét nghiệm kháng nguyên nhanh miễn phí cho mỗi hộ gia đình. Đặt xét nghiệm miễn phí của quý vị tại đây: <https://www.covid.gov/tests>

LƯU Ý QUAN TRỌNG: Nếu quý vị đã tiếp xúc gần với người bị nhiễm COVID-19, vui lòng đợi 5 ngày kể từ khi quý vị tiếp xúc trước khi đi xét nghiệm. Xét nghiệm có thể không hiệu quả nếu bạn được xét nghiệm quá sớm. Trong khi chờ đợi, hãy ở nhà và tránh xa những người khác. Nếu quý vị cần trợ giúp hoặc muốn biết thêm thông tin, hãy gọi 211.

CÁCH XỬ TRÍ CÁC TRIỆU CHỨNG HỒ HẤP TẠI NHÀ 10

Nếu quý vị bị sốt, ho, hoặc khó thở, hãy gọi cho bác sĩ của quý vị. Họ có thể yêu cầu quý vị quản lý dịch vụ chăm sóc của quý vị tại nhà hoặc quý vị phù hợp để điều trị, nếu quý vị có nguy cơ cao tiến triển thành COVID-19 nặng. Làm theo các lời khuyên sau:

1. **Ở nhà** cho đến khi:
 - Ít nhất là 5 ngày kể từ khi quý vị bắt đầu có các triệu chứng VÀ
 - Quý vị đã không bị sốt trong 24 giờ mà không phải dùng bất kỳ loại thuốc nào để hạ sốt VÀ
 - Các triệu chứng của quý vị đã cải thiện.
2. **Theo dõi các triệu chứng của quý vị một cách cẩn thận.** Nếu các triệu chứng của quý vị trầm trọng hơn, hãy gọi cho bác sĩ của quý vị ngay lập tức
3. **Nghỉ ngơi và uống nhiều nước.**
4. **Trước khi quý vị đến gặp bác sĩ,** gọi và nói với họ mà quý vị đã xét nghiệm dương tính với vi rút gây ra COVID-19.
5. **Đối với trường hợp khẩn cấp,** hãy gọi 911. Nói với họ rằng quý vị đã xét nghiệm dương tính với vi rút gây ra COVID-19.
6. Khi quý vị ho hoặc hắt hơi, **hãy che miệng** bằng khăn giấy sau đó vứt khăn đi.
7. **Rửa tay** thường xuyên bằng xà phòng và nước trong ít nhất 20 giây.
8. Tránh xa những người khác càng nhiều càng tốt, **ở trong phòng riêng** và sử dụng phòng tắm riêng. Đeo khẩu trang khi khi quý vị ở bên ngoài phòng của quý vị hoặc gần những người khác.
9. **Tránh dùng chung bất kỳ vật dụng gia đình nào,** kể cả thức ăn.
10. Các bề mặt mà quý vị thường xuyên chạm vào **cần phải được làm sạch mỗi ngày.**

NẾU QUÝ VỊ CÓ NGUY CƠ CAO MẮC BỆNH NGHIÊM TRỌNG

Nếu quý vị đã có kết quả xét nghiệm dương tính và có nguy cơ cao mắc bệnh nghiêm trọng, hãy liên hệ với nhà cung cấp dịch vụ chăm sóc sức khỏe để tìm hiểu thêm về các phương pháp điều trị.

Thuốc uống kháng vi-rút có thể giúp ngăn ngừa bệnh nặng và cứu mạng sống. Những phương pháp điều trị này cần được bắt đầu ngay sau khi quý vị phát triển các triệu chứng. Liên hệ với nhà cung cấp dịch vụ chăm sóc sức khỏe của quý vị càng sớm càng tốt để xem quý vị có đủ điều kiện hay không. Chỉ nhà cung cấp dịch vụ chăm sóc sức khỏe mới có thể xác định sự hội đủ điều kiện của quý vị. Nếu quý vị đủ điều kiện và quý vị có đơn thuốc kháng vi-rút đường uống, quý vị có thể tìm thấy hiệu thuốc có cung cấp thuốc kháng vi-rút đường uống gần quý vị bằng cách sử dụng trang web Test to Treat của liên bang tại: <https://covid-19-test-to-treat-locator-dhhs.hub.arcgis.com/>. Nhập mã zip của quý vị và chọn một hiệu thuốc mà quý vị chọn từ ô "Địa điểm để mua thuốc kê toa" để nhận đơn thuốc của quý vị.

Nếu quý vị không có nhà cung cấp dịch vụ chăm sóc sức khỏe, quý vị có thể gọi 2-1-1 hoặc sử dụng [trang web Test to Treat](#) của liên bang để tìm cơ sở Test to Treat gần quý vị.

Các địa điểm tham gia sẽ xét nghiệm (hoặc chấp nhận xét nghiệm dương tính tại nhà), đưa ra đánh giá của nhà cung cấp dịch vụ chăm sóc sức khỏe, kê đơn thuốc kháng vi-rút nếu đủ điều kiện và cung cấp thuốc cho quý vị tất cả chỉ trong một lần thăm khám hoặc yêu cầu gửi thuốc đến một địa điểm gần đó.

Kháng thể đơn dòng (mAb) cũng có thể giúp ngăn ngừa bệnh nặng và cứu mạng sống. Chỉ nhà cung cấp dịch vụ chăm sóc sức khỏe mới có thể xác định tính đủ điều kiện của quý vị để nhận liệu pháp mAb.

Để biết thêm thông tin và tìm Bài kiểm tra liên bang để Điều trị trang web, vui lòng truy cập:

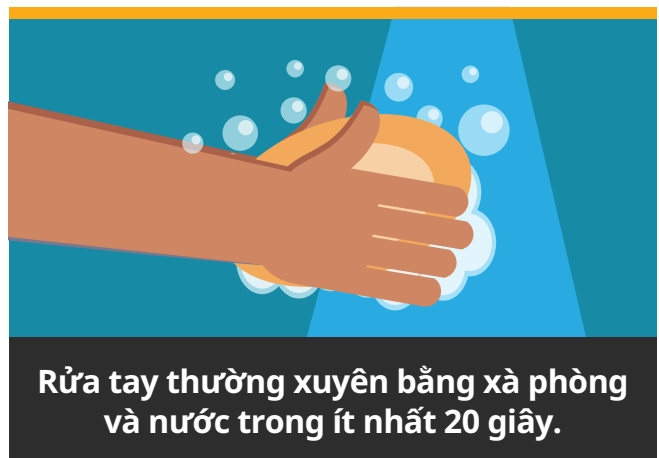
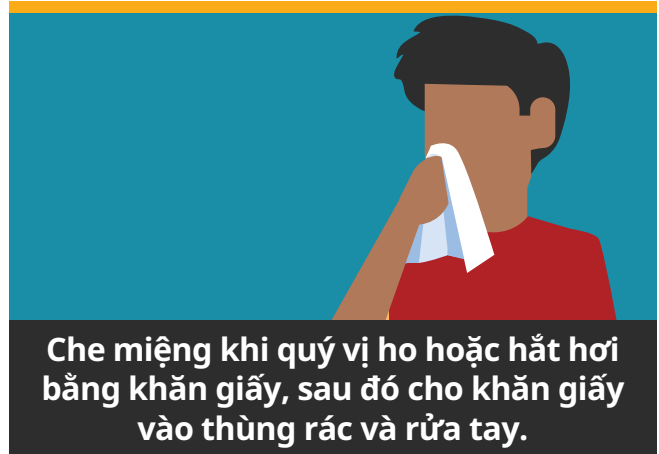
[Trang web Điều trị OHA COVID-19](#)

[Bộ định vị trị liệu COVID-19 liên bang](#) (Chỉ các nhà cung cấp dịch vụ chăm sóc sức khỏe mới có thể gọi trước và xác minh nguồn cung cấp và dịch vụ nếu sử dụng trang web này)

Ngăn chặn lây lan vi khuẩn

Phiên bản có thể truy cập <https://www.cdc.gov/coronavirus/2019-ncov/community/schools-childcare/symptom-screening.html>

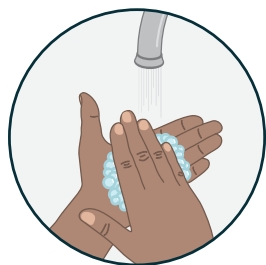
Giúp ngăn ngừa lây lan các bệnh đường hô hấp như là COVID-19.



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

316917-A October 1, 2020 6:18 PM

CÁCH SỬ DỤNG KHẨU TRANG VẢI



1. Rửa tay.



2. Đảm bảo khẩu trang sạch sẽ.



3. Chạm vào khẩu trang càng ít càng tốt khi quý vị đeo khẩu trang.



4. Che mũi, miệng và cằm.



5. Buộc khẩu trang bằng dây hoặc vòng tai.



6. Vừa vặn có nghĩa là phải khít nhưng thoải mái.



7. Đảm bảo rằng quý vị có thể thở qua khẩu trang.



8. Tránh chạm vào mặt hoặc khẩu trang.



9. Cầm dây hoặc vòng đeo tai để tháo khẩu trang.



10. Giặt khẩu trang bằng nước nóng và xà phòng sau mỗi lần sử dụng.



11. Rửa tay.



12. Đảm bảo khẩu trang khô mà không bị hỏng hoặc thay đổi hình dạng.

CÁCH SỬ DỤNG DUNG DỊCH SÁT TRÙNG TAY



đổ dung dịch vào lòng bàn tay



xát hai lòng bàn tay vào nhau



kẽ tay



móng tay



cổ tay



hai ngón tay cái



xát đến khi khô (20 giây)



hai bàn tay đã được sát trùng

Được thiết kế bằng cách sử dụng các nguồn từ Freepik.com

0715-2022 VIETNAMESE

Thắc mắc?

Truy cập trang web của sở sức khỏe địa phương của quý vị hoặc hỏi nhà cung cấp dịch vụ chăm sóc sức khỏe của quý vị để biết thêm thông tin về những việc cần làm nếu quý vị có kết quả dương tính với COVID-19, cách cách ly hoặc cô lập và cách nhận hỗ trợ để ở nhà.

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 Đơn vị truyền thông về COVID-19 theo số 1-971-673-2411, 711 TTY hoặc COVID19.LanguageAccess@dhsosha.state.or.us.

OHA 3894 (07/12/2022) VIETNAMESE