



## Hướng dẫn cách ly y tế, kiểm soát lây nhiễm và phòng ngừa bệnh đậu mùa khỉ (hMPXV)

### I. GIỚI THIỆU:

Tài liệu này nêu cách thức và thời điểm cách ly y tế tại nhà và các biện pháp phòng ngừa nếu quý vị bị bệnh đậu mùa khỉ (hMPXV) hoặc nếu quý vị có các triệu chứng giống bệnh đậu mùa khỉ trong khi chờ kết quả xét nghiệm. Mục tiêu của hướng dẫn này là ngăn ngừa sự lây lan của bệnh đậu mùa khỉ và bảo vệ những người thân yêu của quý vị. Việc này bao gồm hướng dẫn về:

- Cách ly y tế tại nhà
- Các biện pháp phòng ngừa cần thực hiện khi tiến hành các hoạt động hạn chế, thiết yếu bên ngoài nhà
- Cân nhắc trở lại công việc

Hướng dẫn sẽ được cập nhật khi có thêm thông tin về đợt bùng phát bệnh đậu mùa khỉ năm 2022.

### II. BỆNH ĐẬU MÙA Ở KHỈ LÂY LAN NHƯ THẾ NÀO

Bệnh đậu mùa khỉ có thể lây truyền từ người sang người do:

- Tiếp xúc trực tiếp với phát ban, vảy, hoặc dịch cơ thể của người bị bệnh đậu mùa khỉ, bao gồm tiếp xúc thân mật gần gũi như quan hệ tình dục hoặc các hoạt động chăm sóc.
- Chạm vào đồ vật, vải (quần áo, ga trải giường hoặc khăn tắm) và các bề mặt đã được người bị bệnh đậu mùa khỉ sử dụng.
- Tiếp xúc với dịch tiết đường hô hấp (ví dụ ho và hắt hơi) của người bị bệnh đậu mùa khỉ.

Tiếp xúc trực tiếp da kề da là con đường lây truyền phổ biến nhất trong đợt bùng phát bệnh đậu mùa khỉ hiện nay. Bệnh đậu mùa khỉ có thể lây lan từ khi các triệu chứng bắt đầu cho đến khi tất cả các tổn thương của bệnh đậu mùa khỉ đã hoàn toàn lành lại và một lớp da mới hình thành. Những người bị nhiễm bệnh đậu mùa khỉ thường bắt đầu xuất hiện các triệu chứng trong vòng 7-14 ngày và bệnh thường kéo dài trong 2-4 tuần.

### III. KHI NÀO CẦN CÁCH LY Y TẾ TẠI NHÀ

**Nếu đang bị sốt, ớn lạnh hoặc các triệu chứng về đường hô hấp** (như là ho, nghẹt mũi, đau họng), quý vị cần phải cách ly y tế tại nhà cho đến khi hết các triệu chứng này trong ít nhất 48 giờ.

- Cách ly y tế một mình ở nhà hoặc trong một phòng hoặc khu vực riêng biệt trong nhà của quý vị cách xa các thành viên khác trong gia đình.
- Không tiếp khách thăm không cần thiết.
- Không rời khỏi nhà trừ khi quý vị cần đi điều trị hoặc trong trường hợp cấp cứu.
- **Nếu không thể cách ly y tế**, quý vị nên đeo khẩu trang y tế hoặc khẩu trang vừa khít khi ở gần những người khác (xem bên dưới), luôn che tất cả các tổn thương bằng quần áo, găng tay hoặc băng và tránh tiếp xúc trực tiếp, da với da.

**Nếu quý vị bị phát ban mà không kèm theo bất cứ triệu chứng sốt, ớn lạnh hoặc triệu chứng hô hấp nào:** Nếu bất kỳ triệu chứng sốt, ớn lạnh hoặc triệu chứng hô hấp nào đã hết trong ít nhất 48 giờ nhưng quý vị vẫn bị phát ban, thì quý vị không còn cần phải cách ly y tế nghiêm ngặt ở nhà và có thể ở gần những người khác trong khi thực hiện các biện pháp phòng ngừa, bao gồm:

- Tránh tiếp xúc da kề da, đặc biệt là quan hệ tình dục hoặc các hoạt động thân thể thân mật khác
- Che phủ hoàn toàn tất cả các thương tổn bằng quần áo, băng hoặc găng tay
- Đeo khẩu trang y tế hoặc khẩu trang vừa khít khi ở gần những người khác
- Không dùng chung bất kỳ vật dụng cá nhân, quần áo, khăn trải giường hoặc bát đĩa nào
- Khử trùng và giặt sạch không gian, bề mặt hoặc vật dụng dùng chung
- Tránh không gian đông đúc
- Thường xuyên rửa tay bằng xà phòng và nước hoặc nước khử trùng tay có cồn

### IV. CÁCH NGĂN CHẶN SỰ LÂY LAN CỦA BỆNH ĐẬU MÙA KHÍ VÀ BẢO VỆ CỘNG ĐỒNG CỦA QUÝ VỊ

Khi quý vị vẫn còn phát ban hoặc tổn thương, nhưng không có các triệu chứng mà có khuyến nghị cách ly y tế tại nhà (theo mô tả ở trên), quý vị vẫn chỉ cần phải thực hiện các hoạt động cần thiết và lưu ý đến các tương tác xã hội của quý vị. Ví dụ, quý vị có thể gặp một người bạn, nhưng hãy giữ khoảng cách an toàn, tránh tiếp xúc thân thể và chọn một địa điểm ngoài trời nếu có thể. Xem bảng dưới đây để biết ví dụ về các hoạt động thiết yếu.

Ví dụ về các hoạt động thiết yếu

Các hoạt động không thiết yếu cần phải tạm ngừng

<ul style="list-style-type: none"> <li>• Đến cửa hàng tạp hóa</li> <li>• Lấy thuốc hoặc các nhu cầu cần thiết khác</li> <li>• Đi làm, miễn là công việc của quý vị không liên quan đến tiếp xúc thân thể với người khác và quý vị không làm việc trong môi trường nguy cơ cao (xem phần V bên dưới)</li> <li>• Đi gặp chuyên gia chăm sóc sức khỏe của quý vị</li> <li>• Tương tác xã hội an toàn, như là gặp gỡ bạn bè nhưng phải giữ khoảng cách an toàn</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Đến những nơi đông người như là quán bar hoặc tiệc tùng</li> <li>• Tham dự các sự kiện với trang phục tối giản hoặc có khả năng tiếp xúc da kề da, chẳng hạn như các chỗ quẩy, câu lạc bộ hoặc nhà tắm</li> <li>• Tới những nơi có không gian chung/công cộng, bề mặt hoặc thiết bị, chẳng hạn như phòng tập thể dục hoặc phòng xông hơi khô</li> <li>• Tham gia vào hoạt động tình dục và thân mật khác, bao gồm cả hôn</li> <li>• Làm việc, nếu công việc của quý vị liên quan đến tiếp xúc trực tiếp với mọi người (xem phần V bên dưới)</li> </ul>
---	---

## Các biện pháp phòng ngừa khi tiếp cận người khác:

### 1. Tránh tiếp xúc cơ thể với người khác, đặc biệt là da kề da

- Tránh mọi tiếp xúc cơ thể hoặc da kề da và không quan hệ tình dục bằng miệng, hậu môn hoặc âm đạo hoặc các tiếp xúc thân mật khác với người khác, chẳng hạn như ôm, hôn, cắn, âu yếm hoặc xoa bóp.
  - *Quý vị có thể biết thêm về các phương pháp quan hệ tình dục an toàn hơn từ [Tình dục an toàn hơn, tu tập xã hội và bệnh đậu mùa khỉ của CDC](#)*
  - *Ngay cả sau khi tất cả các triệu chứng và thương tổn đã hết trong ít nhất 48 giờ, quý vị vẫn nên sử dụng bao cao su trong khi quan hệ tình dục trong 8 tuần trong khi chúng tôi tiếp tục tìm hiểu xem bệnh đậu mùa khỉ có thể lây lan qua tình dục hay không ngay cả khi tất cả các triệu chứng đã hết*
- Không ngủ chung giường và sử dụng phòng tắm riêng nếu có thể. Nếu quý vị không thể sử dụng phòng tắm riêng, hãy khử trùng sau mỗi lần sử dụng (xem bên dưới).
- Không dùng chung giường, khăn tắm, quần áo, đồ dùng, bát đĩa, thức ăn hoặc các đồ dùng chung khác.
- Tránh tiếp xúc, đặc biệt là ôm hoặc hôn, với bất kỳ vật nuôi hoặc động vật nào trong nhà. Hạn chế để chúng tiếp xúc trực tiếp với các thương tổn của quý vị hoặc với chất thải, quần áo hoặc giường bị nhiễm bẩn của quý vị.

- Tránh các hoạt động có thể phát tán các phần tử vi rút trong không khí, chẳng hạn như quét bụi, hút bụi, quét, hoặc lắc/rũ quần áo bẩn.

## 2. Liên tục che phủ tất cả các tổn thương da

- Che vết thương bằng quần áo, găng tay hoặc băng. Nếu không thể che các thương tổn của quý vị bằng quần áo, hãy che các thương tổn đó bằng một miếng gạc và băng sơ cứu. Băng phải để cho không khí lưu thông, nhưng không cho chất lỏng đi qua.
- Nếu quý vị có các thương tổn ở bàn tay, hãy cân nhắc việc đeo găng tay.
- Tránh chạm các thương tổn của quý vị vào mọi người, vào các vật dụng thường dùng hoặc dùng chung và vào các bề mặt. Những thứ này có thể bao gồm ga trải giường, đồ nội thất, khăn tắm, quần áo, tay nắm cửa, đồ dùng, mặt bàn, đồ chơi tình dục, v.v.
- Người bị bệnh đậu mùa khi chỉ nên thay hoặc xử lý băng che các thương tổn. Cân nhắc đeo găng tay dùng một lần trong khi làm việc này và luôn rửa tay sau khi làm xong và vứt bỏ găng tay theo cách thích hợp.
  - *Nếu quý vị cần trợ giúp trong khi thay băng, người giúp đỡ nên đeo găng tay dùng một lần, mặc áo dài tay và đeo khẩu trang vừa khít hoặc khẩu trang y tế.*
- Bất kỳ quần áo, khăn tắm, hoặc các vật dụng khác được sử dụng để che các thương tổn hoặc trong quá trình thay băng hoặc làm sạch đều phải được vứt bỏ hoặc giặt sạch ngay lập tức.

## 3. Đeo khẩu trang y tế hoặc khẩu trang vừa khít khi ở gần những người khác

- Khi ở trong cùng một phòng, tất cả mọi người (cả những người bị nhiễm và không bị nhiễm bệnh đậu mùa ở khi) cần phải đeo khẩu trang vừa khít. Khẩu trang vừa khít bao gồm:
  - *Khẩu trang, bao gồm N95. Để biết thông tin về cách sử dụng khẩu trang N95, hãy xem hướng dẫn [Cách sử dụng khẩu trang N95](#) của CDC.*
  - *Khẩu trang y tế đáp ứng các tiêu chuẩn quốc tế bao gồm khẩu trang y tế KN95 và KF94 (những mẫu khẩu trang này có khả năng bảo vệ kém hơn khẩu trang y tế N95 nếu không ôm khít mặt).*
  - *Nếu không có khẩu trang y tế, hãy sử dụng khẩu trang vừa khít, chẳng hạn như khẩu trang thông thường ASTM F3502-21 hoặc khẩu trang phẫu thuật (còn gọi là thủ thuật). Quý vị có thể tìm hướng dẫn về cách cải thiện độ vừa khít của các loại khẩu trang này qua [Hướng dẫn của CDC về các loại khẩu trang và khẩu trang y tế](#).*
- Tất cả khẩu trang y tế hoặc khẩu trang cần phải vừa khít, nghĩa là khẩu trang cần phải ôm sát vào mặt để làm giảm thiểu khoảng trống dọc theo các cạnh, nhưng vẫn thoải mái khi đeo. Điều quan trọng là chọn một chiếc khẩu trang vừa khít và thoải mái để có thể đeo liên tục.

- Khi ăn hoặc uống mà không đeo khẩu trang, hãy tránh xa những người khác ít nhất 6 feet và cân nhắc việc ăn ở không gian ngoài trời khi có thể.
- Nếu đang có các thương tổn ở miệng hoặc các vết loét ở miệng, quý vị rất nên đeo khẩu trang mọi lúc khi ở gần những người khác.

#### **4. Khử trùng tất cả các bề mặt và vật dụng thường chạm vào hoặc dùng chung giữa các lần sử dụng**

- Không dùng chung và thường xuyên khử trùng và làm sạch tất cả các bề mặt và vật dụng thường xuyên chạm vào hoặc dùng chung sau mỗi lần thành viên trong nhà bị bệnh đậu mùa khi sử dụng. Các thứ này có thể bao gồm tay nắm cửa, đồ dùng, bát đĩa, mặt bàn, bệ ngồi toilet, đồ chơi tình dục, v.v.
  - *Để biết thêm thông tin về cách khử trùng hiệu quả nhất cho ngôi nhà của quý vị, hãy xem hướng dẫn [Khử trùng nhà ở và cơ sở chăm sóc không phải y tế khác của CDC](#).*
- Tất cả các thành viên trong gia đình cần phải rửa tay thường xuyên bằng xà phòng và nước hoặc bằng dung dịch khử trùng tay có cồn.
- Nếu dùng chung phòng tắm với người khác hoặc đang sử dụng phòng tắm công cộng, quý vị hãy nhớ khử trùng bệ xí, vòi hoa sen, mặt bàn, bồn rửa và vòi nước sau mỗi lần sử dụng.
- Người bị bệnh đậu mùa khi cần phải làm sạch và khử trùng khi đeo găng tay dùng một lần và khẩu trang y tế hoặc khẩu trang. Nếu quý vị cần sự giúp đỡ hoặc nếu việc đó phải do người khác trong nhà thực hiện, người trợ giúp cần phải đeo găng tay dùng một lần, áo dài tay và khẩu trang y tế hoặc khẩu trang.

#### **5. Giặt tất cả các đồ mà người bị bệnh đậu mùa khi đã mặc hoặc chạm vào**

- Không dùng chung bất kỳ bộ khăn trải giường nào và thường xuyên giặt tất cả các vật dụng có khả năng bị nhiễm bẩn, bao gồm cả ga trải giường, đồ nội thất, khăn tắm, quần áo, v.v.
- Nếu đồ nội thất hoặc các vật dụng bằng vải không thể giặt dễ dàng, hãy tránh làm nhiễm bẩn chúng bằng cách hạn chế sử dụng chúng, làm sạch bằng hơi nước, hoặc phủ chăn, tấm che đồ nội thất hoặc tấm che nệm không thấm nước.
- Người bị bệnh đậu mùa khi cần phải giặt những đồ bị nhiễm bẩn. Nếu quý vị cần trợ giúp hoặc nếu việc đó phải do người khác thực hiện hoàn toàn, người trợ giúp nên đeo găng tay dùng một lần, áo dài tay và khẩu trang y tế hoặc khẩu trang.
- Khi giặt quần áo, tránh lắc, rũ hoặc mở khăn trải giường vì điều này có thể phát tán các hạt vi rút trong không khí.

#### **6. Cân nhắc thông gió hoặc làm thoáng khí trong nhà của quý vị nếu những người khác có mặt**

- Tiếp xúc trực tiếp da kề da với các tổn thương hoặc chất dịch cơ thể của người bị bệnh đậu mùa khỉ là con đường chính khiến bệnh đậu mùa khỉ lây truyền từ người sang người, nhưng nó cũng hiếm khi có thể lây lan qua các giọt bắn hoặc chất tiết đường hô hấp, như là nước bọt.
- Khi có mặt những người khác, hãy cân nhắc việc thông gió cho ngôi nhà của quý vị bằng cách mở cửa sổ, sử dụng quạt hoặc bộ lọc không khí, để giảm nguy cơ lây lan bệnh đậu mùa khỉ do dịch tiết đường hô hấp.
  - Quý vị có thể tìm hiểu thêm về các cách thông gió cho ngôi nhà của quý vị từ hướng dẫn [Cải thiện thông gió trong nhà của quý vị của CDC](#).

## 7. Tránh môi trường đông đúc

- Tránh sử dụng phương tiện công cộng nếu có thể. Nếu quý vị phải sử dụng phương tiện công cộng, hãy đeo khẩu trang và tránh tiếp xúc cơ thể với người khác càng nhiều càng tốt
- Tránh các không gian đông đúc như quán bar, câu lạc bộ, buổi hòa nhạc, tiệc tùng, phòng xông hơi khô hoặc nhà tắm
- Tránh vào các môi trường chung và các môi trường có nguy cơ cao khác như:
  - Nơi ở tạm cho người vô gia cư
  - Nhà ở tập thể do người sử dụng lao động cung cấp
  - Nhà nuôi dưỡng người lớn, cơ sở chăm sóc sức khỏe hành vi dành cho người lớn và trẻ em, nhà tập thể, cơ sở điều trị nội trú
  - Cơ sở chăm sóc sức khỏe, bao gồm các cơ sở chăm sóc dài hạn
  - Cơ sở cải huấn của tiểu bang và địa phương
  - Cơ sở chăm sóc trẻ em và trường mầm non

## V. TRỞ LẠI LÀM VIỆC

Làm việc từ xa thực sự được khuyến nghị nếu đó là một lựa chọn, tuy nhiên quý vị có thể quay lại làm việc trực tiếp nếu tất cả các điều kiện dưới đây được đáp ứng:

- A. Bất cứ triệu chứng sốt, ớn lạnh hoặc triệu chứng hô hấp (tức là ho, đau họng, nghẹt mũi) nào đều đã hết trong ít nhất 48 giờ. Nếu quý vị vẫn bị bất cứ triệu chứng sốt, ớn lạnh hoặc triệu chứng hô hấp nào, điều quan trọng là phải cách ly y tế ở nhà và tránh tiếp xúc gần với tất cả những người khác bằng cách làm theo các hướng dẫn nêu trong phần IV.
- B. Quý vị không có thương tổn mới nào phát sinh trong ít nhất 48 giờ
- C. Tất cả các thương tổn có thể được che phủ hoàn toàn bằng quần áo, băng hoặc găng tay. Nếu bất kỳ tổn thương nào không thể che phủ, chúng phải lành hoàn toàn bằng một lớp da mới



- D. Quý vị có thể thực hiện theo tất cả các biện pháp phòng ngừa đã nêu trên trong phần IV khi làm việc
- E. Việc làm không liên quan đến tiếp xúc thân thể trực tiếp với người khác, chẳng hạn như mát xa, bán dâm hoặc một số cơ sở chăm sóc trẻ em
- F. Việc làm không trong môi trường nguy cơ cao như:
- Cơ sở chăm sóc sức khỏe, bao gồm các cơ sở chăm sóc dài hạn
  - Nhà nuôi dưỡng người lớn, cơ sở chăm sóc sức khỏe hành vi dành cho người lớn và trẻ em, nhà tập thể, cơ sở điều trị nội trú
  - Nơi ở tạm cho người vô gia cư
  - Cơ sở nông nghiệp (ví dụ: trang trại và trại chăn nuôi) hoặc cơ sở chăm sóc động vật (ví dụ: bệnh viện thú y)
  - Cơ sở cải huấn của tiểu bang và địa phương
  - Các cơ sở chăm sóc trẻ em và trường mầm non yêu cầu tiếp xúc thân thể với trẻ em để thay tã, hỗ trợ đi vệ sinh, cho ăn, v.v.
- G. Không thể làm việc ảo

**Nếu quý vị quay trở lại làm việc**, hãy cố gắng làm việc trong một khu vực riêng biệt hoặc ít nhất cách xa những người khác 6 feet và thường xuyên khử trùng không gian làm việc của quý vị và các không gian chung khác mà quý vị sử dụng.

**Trong khi làm việc**, đeo khẩu trang y tế hoặc khẩu trang vừa khít, che phủ tất cả các tổn thương và tránh tiếp xúc trực tiếp da kề da.

## VI. TIẾP TỤC CÁC HOẠT ĐỘNG THƯỜNG GẶP

Bất kỳ ai bị bệnh đậu mùa khi đã được xác nhận hoặc những người có các triệu chứng bệnh đậu mùa khi đang chờ kết quả xét nghiệm nên tuân theo các biện pháp phòng ngừa ở trên **cho đến khi**:

- Tất cả các thương tổn đã được chữa lành hoàn toàn và một lớp da mới đã hình thành, và
- Tất cả các triệu chứng khác (tức là triệu chứng sốt, ớn lạnh hoặc triệu chứng hô hấp) đã hết trong ít nhất 48 giờ.

## VII. TÀI NGUYÊN BỔ SUNG

Quý vị có thể tìm thêm thông tin về cách làm giảm sự lây lan của bệnh đậu mùa khi và bảo vệ những người thân yêu của quý vị ại đây:

- [Cách ly y tế và kiểm soát lây nhiễm tại nhà của CDC](#)

- [Thực hành cách ly y tế và phòng ngừa của CDC cho những người bị bệnh đầu mùa khi](#)
- [Những cân nhắc của CDC trong việc làm giảm lây truyền bệnh đầu mùa khi trong môi trường sống chung](#)

**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, bản 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](mailto:COVID19.LanguageAccess@dhsosha.state.or.us)