



Bệnh do Vi rút Corona 2019 (COVID-19): Các Câu hỏi Thường Gặp về Cô lập và Cách ly

Cập nhật ngày 8 tháng 10 năm 2020

Theo chỉ đạo của Thống đốc Larry Hogan, các cơ quan tiểu bang tiếp tục phát triển các kế hoạch phòng ngừa phối hợp và ứng phó toàn diện đối với dịch bệnh vi rút corona 2019 (COVID-19).

Bộ Y tế Maryland (MDH) sẽ liên hệ trực tiếp với mọi người dân, cung cấp các thông tin cập nhật khi tình huống này phát triển và thông tin chính xác về cách bảo vệ bản thân cũng như gia đình quý vị.

Nếu có thắc mắc về COVID-19 mà chưa được trả lời tại đây, hãy gọi cho sở y tế địa phương của quý vị hoặc quay số 2-1-1.

Tình hình COVID-19 hiện tại ở Maryland như thế nào?

Thông tin mới nhất về công tác xét nghiệm và số ca nhiễm bệnh ở Maryland có sẵn tại coronavirus.maryland.gov. Trang này được cập nhật hàng ngày.

Vào Thứ Sáu, ngày 4 tháng 9, Maryland chuyển từ Giai đoạn Hai sang Giai đoạn Ba của 'Maryland Strong (Mạnh mẽ lên Maryland): Lộ trình Phục hồi' với các hoạt động bổ sung an toàn và dần dần mở lại hầu hết các hoạt động có yêu cầu giãn cách xã hội và đeo khẩu trang. Giai đoạn Ba sẽ được triển khai theo nhiều phân đoạn với cách tiếp cận linh hoạt, dựa trên cộng đồng, trao quyền cho từng khu vực pháp lý quyết định về thời gian mở cửa trở lại. Để biết tình trạng mở lại của các khu vực pháp lý của Maryland, vui lòng truy cập vào <https://governor.maryland.gov/recovery/>.

Cư dân Maryland được khuyến cáo tuân thủ tất cả các hướng dẫn y tế cộng đồng tại tiểu bang và địa phương:

- Tất cả cư dân Maryland lớn tuổi và có bệnh tiềm ẩn khiến họ có nguy cơ cao mắc COVID-19 được khuyến nên tránh đám đông



- Doanh nghiệp nên tiếp tục khuyến khích nhân viên làm việc từ xa khi có thể
- Mọi người nên tiếp tục đeo khẩu trang hoặc khăn che mặt ở những nơi công cộng, doanh nghiệp và trên phương tiện giao thông công cộng
- Cư dân Maryland nên tiếp tục thực hiện giãn cách, đứng cách sáu feet/1,8 mét khi có thể

Thông tin về hoạt động phản ứng liên tục với COVID-19 của chính quyền Hogan hiện có tại <https://governor.maryland.gov/coronavirus/>.

Nếu có thắc mắc về COVID-19 mà chưa được trả lời tại đây, hãy gọi cho sở y tế địa phương của quý vị hoặc quay số 2-1-1.

Vậy sự khác nhau giữa cách ly và cô lập là gì?

Cô lập là tách riêng người nhiễm COVID-19 với những người khác. Người bị cô lập cần phải ở nhà và tách riêng mình với người khác càng nhiều càng tốt. Không dùng chung thực phẩm, đồ dùng vệ sinh, nhà tắm và chỗ ngủ nghỉ cũng như không tiếp xúc với vật nuôi.

Cách ly là biện pháp áp dụng cho người có nguy cơ lây nhiễm COVID-19 vì người đó tiếp xúc gần với người mắc COVID-19. Những người này có thể bị hoặc không bị nhiễm bệnh. Người bị cách ly phải ở yên tại nhà nhiều nhất có thể trong 14 ngày, hạn chế tiếp xúc với người khác và tự theo dõi kỹ các triệu chứng COVID-19. Nếu bị nhiễm thì hầu hết mọi người sẽ mắc bệnh trong 2-14 ngày kể từ ngày bị phơi nhiễm.

Ai cần phải cách ly?

Những người đã tiếp xúc gần với người bị mắc COVID-19 — ngoại trừ những người đã mắc COVID-19 trong vòng 3 tháng qua.

Những người có kết quả xét nghiệm dương tính với COVID-19 không cần phải cách ly hoặc xét nghiệm lại trong thời gian tối đa 3 tháng, miễn là họ không xuất hiện lại các triệu chứng. Những người bị lại các triệu chứng trong vòng 3 tháng kể từ lần đầu tiên bị COVID-19 có thể phải xét nghiệm lại nếu không có nguyên nhân nào khác được xác định là gây ra những triệu chứng đó của họ.

Như thế nào là tiếp xúc gần?



Theo định nghĩa của CDC thì tiếp xúc gần có nghĩa là tiếp xúc với người bị nhiễm bệnh trong khoảng 6 feet/1,8 mét trong thời gian ít nhất 15 phút bắt đầu từ 2 ngày trước khi người đó phát bệnh (hoặc, đối với người bệnh không có triệu chứng, thì 2 ngày trước khi lấy mẫu bệnh phẩm) cho đến khi bệnh nhân được cô lập.

Tôi vừa có kết quả xét nghiệm dương tính với COVID-19. Tôi phải làm gì?

Tuân thủ các hướng dẫn của nhà cung cấp dịch vụ chăm sóc sức khỏe. Hầu hết người mắc bệnh đều có thể tự khỏi tại nhà. Điều quan trọng là quý vị phải ở yên tại nhà và chăm sóc bản thân. Tránh xa hoặc cô lập khỏi những người khác càng nhiều càng tốt. Đọc hướng dẫn của CDC về [Quý vị phải Làm gì nếu bị Bệnh](#). Không tiếp khách trừ khi họ đang chăm sóc cho quý vị.

Khi nào tôi trở lại các hoạt động thường ngày một cách an toàn sau khi bị cô lập?

Hầu hết những người có triệu chứng của COVID đều có thể tuân thủ ba điều kiện của CDC trước khi tiếp xúc với người khác:

1. Ít nhất 10 ngày kể từ khi quý vị mới cảm thấy bị bệnh VÀ
2. Ít nhất 24 giờ kể từ khi quý vị bị sốt lần gần đây nhất mà không uống thuốc hạ sốt VÀ
3. Tất cả các triệu chứng khác của COVID-19 đều được cải thiện.

Nếu có kết quả xét nghiệm dương tính nhưng không có triệu chứng nào và quý vị vẫn ổn, thì quý vị có thể tiếp xúc với người khác sau 10 ngày sau khi có kết quả dương tính.

Khi ở gần người khác, hãy nhớ đứng cách xa sáu feet/1,8m và đeo khẩu trang.

Các hướng dẫn này có thể thay đổi. Liên hệ với bác sĩ nếu quý vị có bệnh tiềm ẩn nguy cơ cao hoặc 65 tuổi trở lên. Quý vị phải tránh xa người khác trong thời gian dài hơn.

Khi nào tôi trở lại các hoạt động thường ngày một cách an toàn sau khi bị cách ly?

Nếu quý vị không có triệu chứng, thông thường sẽ mất khoảng 14 ngày kể từ lần tiếp xúc gần đây nhất với người mắc COVID-19 thì quý vị có thể trở lại hoạt động thường ngày một cách an toàn.



Kết quả xét nghiệm COVID-19 dương tính của tôi có được công bố cho mọi người không?

Có. Theo luật của Maryland, kết quả xét nghiệm dương tính COVID-19 sẽ được báo cáo cho Bộ Y tế Maryland và Sở Y tế địa phương. Tuy nhiên, thông tin của quý vị sẽ không được công bố hoặc tiết lộ trong quá trình điều tra truy dấu tiếp xúc với người có tiếp xúc gần với quý vị. Tham khảo [covidLINK](#).

Những triệu chứng nào cần được chăm sóc y tế ngay lập tức?

Gọi 911 hoặc đến cơ sở chăm sóc cấp cứu gần nhất nếu quý vị:

- Khó thở
- Đau hoặc tức ngực dai dẳng
- Mỏi bị lú lẫn
- Ngủ li bì hoặc không thể thức dậy
- Môi hoặc mặt xanh xao

Cho 911 hoặc cơ sở y tế biết là quý vị bị mắc COVID-19. Điều này sẽ giúp họ biết cách chăm sóc cho quý vị và giúp người khác không bị lây nhiễm.

Làm thế nào để tôi có thể bảo vệ gia đình hoặc người chăm sóc khi điều trị COVID-19 tại nhà?

Cố gắng cách xa người khác nhiều nhất có thể. Cố gắng ở trong một phòng và nếu có thể, thì không sử dụng chung phòng tắm với họ. Khi ở gần người khác, hãy đeo khẩu trang và yêu cầu họ cũng đeo khẩu trang. Thường xuyên rửa tay. Tránh dùng chung đồ vật như đĩa, khăn tắm hoặc giường ngủ. Đảm bảo vệ sinh khử trùng hàng ngày tất cả những nơi tiếp xúc nhiều. Tham khảo Chăm sóc cho [Người Bệnh tại Nhà](#).

Lời khuyên dành cho Người chăm sóc:

- Rửa tay thường xuyên.
- Tránh sờ lên mắt, mũi và miệng.
- Những nơi sinh hoạt chung trong nhà luôn phải thông thoáng. Nếu có thể, hãy mở cửa sổ hoặc dùng quạt. Điều này giúp loại bỏ các giọt bắn COVID-19 ra khỏi không khí.



- Đeo khẩu trang và găng tay dùng một lần khi quý vị sờ vào hoặc tiếp xúc với bệnh nhân, đặc biệt là khi quý vị tiếp xúc với máu, phân hoặc dịch của bệnh nhân như nước bọt, đờm, chất nhầy mũi, chất nôn, nước tiểu.
- Giặt sạch quần áo hoặc chăn ga giường có máu, phân hoặc dịch của bệnh nhân. Giữ các vật dụng bị bẩn ra xa khỏi người. Giặt ủi kỹ đồ dùng.
- Khi tháo găng tay và khẩu trang, trước tiên tháo và vứt bỏ găng tay. Sau đó rửa tay ngay. Tiếp theo, tháo và vứt bỏ khẩu trang rồi rửa tay lần nữa.
- Vứt bỏ khẩu trang và găng tay dùng một lần sau khi sử dụng. Không sử dụng lại.
- Vứt bỏ tất cả găng tay, khẩu trang dùng một lần và các đồ vật bị nhiễm bẩn vào thùng rác được bọc lót kín. Rửa tay sau khi xử lý những đồ vật này.
- Vệ sinh hàng ngày tất cả các bề mặt “tiếp xúc nhiều” như mặt quầy, mặt bàn, tay nắm cửa, đồ dùng trong phòng tắm, nhà vệ sinh, điện thoại, bàn phím, máy tính bảng và bàn cạnh giường ngủ. Đồng thời cũng vệ sinh mọi bề mặt có máu, phân hoặc dịch của bệnh nhân.
- Người trong hộ gia đình nên chăm sóc vật nuôi trong nhà. Không chăm sóc vật nuôi hoặc động vật khác khi bị bệnh. Để biết thêm thông tin, [vui lòng tham khảo COVID-19 và Động vật.](#)