

Tiếp xúc ngẫu nhiên COVID-19

Tờ dữ kiện cho những người tiếp xúc ngẫu nhiên

- Người tiếp xúc ngẫu nhiên (casual contact) là người đã đến gần một người bị nhiễm COVID-19 khiến cho họ có nguy cơ bị nhiễm nhưng thấp hơn so với người tiếp xúc gần.
- Có hai cách để biết xem quý vị có phải là người tiếp xúc ngẫu nhiên:
 - NSW Health (Bộ Y tế NSW) sẽ gửi tin nhắn (text) hoặc gọi điện thoại đến quý vị.
 - Quý vị đã kiểm tra danh sách [các địa điểm có ca COVID-19 và các tụ điểm đáng lo ngại](#) và quý vị đã có mặt tại một trong các nơi tiếp xúc ngẫu nhiên vào giờ giấc đã nêu.
- Tất cả những người tiếp xúc ngẫu nhiên cần được xét nghiệm và cách ly ngay lập tức.
- Tờ dữ kiện này đã được dịch ra nhiều thứ tiếng cộng đồng khác nhau, xem [nguồn tài liệu đã được dịch](#).

Tôi có cần tự cách ly và đi xét nghiệm?

Có. Tất cả những ai là người tiếp xúc ngẫu nhiên đều phải đi xét nghiệm và tự cách ly cho đến khi nhận được kết quả âm tính.

Vui lòng làm theo hướng dẫn từ NSW Health.

Nếu cách đây chưa tới 4 ngày, quý vị đã có mặt tại một nơi tiếp xúc ngẫu nhiên:

- hãy đi xét nghiệm COVID-19 tại [nơi xét nghiệm gần nhất](#), và tự cách ly
- đi xét nghiệm COVID-19 lần nữa vào ngày thứ 5 sau ngày quý vị đã có mặt tại nơi tiếp xúc ngẫu nhiên
- quý vị có thể ngừng cách ly khi nhận được kết quả âm tính từ lần xét nghiệm đầu tiên – nhưng vui lòng:
 - đeo khẩu trang khi có mặt trong cùng một căn phòng với bất cứ người nào

- đừng rời khỏi nhà trừ khi cần thiết, hoặc để tập thể dục ngoài trời
- chỉ đi làm nếu việc đó là thiết yếu cho sở làm của quý vị.
- theo dõi [các triệu chứng COVID-19](#) và xét nghiệm lại vào bất cứ lúc nào nếu quý vị khởi phát bất cứ triệu chứng nào. Quý vị sẽ cần cách ly cho đến khi nhận được kết quả xét nghiệm âm tính.

Nếu cách đây 4 ngày hoặc hơn, quý vị đã có mặt tại nơi tiếp xúc ngẫu nhiên:

- hãy đi xét nghiệm COVID-19 [ở nơi xét nghiệm gần nhất](#), và tự cách ly
- tiếp tục cách ly cho đến khi nhận được kết quả xét nghiệm âm tính
- theo dõi [các triệu chứng COVID-19](#) và xét nghiệm lại vào bất cứ lúc nào nếu quý vị khởi phát bất cứ triệu chứng nào. Quý vị sẽ cần cách ly cho đến khi nhận được kết quả xét nghiệm âm tính.

Vui lòng lưu ý: Quý vị không được rời khỏi nhà để đi chích ngừa COVID-19 trong khi đang cách ly. Một khi đã nhận được kết quả âm tính, quý vị có thể đến trung tâm chủng ngừa.

Cách ly có nghĩa là gì?

Cách ly có nghĩa là quý vị phải ở tại một chỗ ở hoặc nhà của quý vị, và tách biệt khỏi những người khác vào mọi lúc. Quý vị không thể rời khỏi nhà hoặc chỗ ở của mình, trừ khi để được chăm sóc y tế (kể cả việc xét nghiệm COVID-19), hoặc trong trường hợp khẩn cấp. Quý vị không được cho người khác vào nhà hoặc chỗ ở của quý vị trừ khi họ thường cư ngụ ở đó, hoặc họ vào vì mục đích y tế hoặc khẩn cấp.

Cách ly (isolation) khác với lệnh bắt buộc ở nhà. Khi quý vị cách ly, quý vị **không** được phép rời khỏi nhà để tập thể dục ngoài trời, mua sắm, làm việc hoặc học tập. Các thành viên khác trong hộ gia đình của quý vị không cần phải cách ly trong thời kỳ này.

Vui lòng xem [Hướng dẫn của Bộ Y tế NSW về việc Tự cách ly](#) để biết thêm chi tiết.

Tôi cần theo dõi các triệu chứng?

Tất cả những người tiếp xúc ngẫu nhiên cần theo dõi [các triệu chứng](#) ít nhất là 14 ngày sau ngày họ có mặt tại nơi tiếp xúc ngẫu nhiên. Các triệu chứng cần lưu ý gồm có:

- sốt hoặc bệnh sử là sốt (đổ mồ hôi ban đêm, ớn lạnh)
- ho
- đau cổ họng
- hụt hơi thở (khó thở)
- sổ mũi
- mất vị giác
- mất khứu giác
- đau cơ

Các triệu chứng COVID-19 khác đã được báo cáo gồm có mệt mỏi, nghẹt mũi cấp tính, đau khớp, nhức đầu, tiêu chảy, buồn nôn/ói mửa, ăn mất ngon, đau ngực mà không rõ nguyên do, và đau mắt đỏ (viêm kết mạc).

Tôi nên làm gì nếu khởi phát các triệu chứng?

Nếu khởi phát [các triệu chứng](#) quý vị phải đi xét nghiệm ngay lập tức. Quý vị không được đi bằng phương tiện chuyên chở công cộng, taxi hoặc đi chung xe với người khác. Đeo khẩu trang che mũi và miệng vào mọi lúc, và lập tức báo cho nhân viên biết rằng quý vị là người tiếp xúc ngẫu nhiên (casual contact). Trong trường hợp hiếm hoi khi quý vị không thể đến địa điểm xét nghiệm, thì có thể gọi đến Public Health Unit (Ban Y tế Công) qua số 1300 066 055 và họ sẽ hướng dẫn về cách thức để quý vị được xét nghiệm.

Nếu quý vị trở nên đau yếu trầm trọng và đó là trường hợp khẩn cấp y tế, hãy gọi Ba Số Không (000). Cho nhân viên cứu thương biết rằng quý vị là người tiếp xúc (contact) với một người bị nhiễm COVID-19.

Nếu tôi đã được nhận ra là người tiếp xúc ngẫu nhiên và tôi đang ở xa nhà?

Nếu đang ở xa nhà khi phát hiện rằng mình là người tiếp xúc ngẫu nhiên, quý vị phải đi xét nghiệm ngay lập tức và di chuyển thẳng đến chỗ ở của mình để cách ly.

Nếu có thể, quý vị nên trải qua thời gian cách ly ngay tại nơi mình đang ở. Đó có thể là khách sạn, chỗ trọ (motel) hoặc hình thức chỗ ở nào khác, miễn là quý vị có thể ở đó một cách an toàn và tách biệt khỏi tất cả những người khác trong lúc quý vị chờ kết quả xét nghiệm của mình.

Nếu quý vị hiện đang ngụ tại chỗ ở tạm thời mà kết thúc trước khi quý vị nhận được kết quả xét nghiệm, hoặc chủ nhà hoặc quản lý nhà trọ yêu cầu quý vị rời khỏi nơi đó, NSW Health sẽ giúp quý vị. Trong các tình huống ngoại lệ, quý vị có thể được phép di chuyển về nhà để hoàn tất thời gian cách ly của mình. Vui lòng gọi đến Public Health Unit nơi địa phương quý vị qua số 1300 066 055 để được giúp đỡ trong tình huống này.

Nếu như tôi đã có mặt ở một tụ điểm đã có một ca COVID-19 nhưng nhân viên y tế chưa liên lạc tôi?

Nếu quý vị biết rằng mình đã có mặt ở một tụ điểm mà một ca COVID-19 đã được báo cáo, nhưng NSW Health chưa liên lạc quý vị, [vui lòng kiểm tra các địa điểm mới đây nhất có ca COVID-19](#) và làm theo các hướng dẫn dành cho khu vực đó.