

Hướng dẫn của Bộ Y Tế NSW về tự cách ly khi có sự tiếp xúc gần gũi

(NSW Health self-isolation guidelines for close contacts)

Quý vị cần tự cách ly tại nhà hoặc trong khách sạn nếu quý vị được nhận ra là đã có sự tiếp xúc gần gũi với một người được xác định là bị nhiễm COVID-19. Cách ly tại nhà sau khi có sự tiếp xúc gần gũi là bắt buộc theo Mục 62 của Đạo luật Y tế Công cộng năm 2010 (Public Health Act 2010).

Tôi cần cách ly tại nhà trong bao lâu? (How long do I need to be in home isolation?)

Nếu quý vị đã tiếp xúc với người bị nhiễm COVID-19 khi họ bị bệnh, quý vị cần cách ly trong 14 ngày sau khi gặp người này lần cuối.

Cách ly tại nhà áp dụng cho tất cả các sự tiếp xúc gần gũi, ngay cả khi quý vị đang cảm thấy khỏe.

Về nhà hoặc tới khách sạn nếu quý vị được xác định là người có sự tiếp xúc gần gũi (Getting to your home or a hotel if you are identified as a close contact)

Những người được xác định là có sự tiếp xúc gần gũi nên đi thẳng tới nơi mà họ sẽ tự cách ly (nhà hoặc khách sạn). Họ có thể di chuyển bằng xe hơi riêng, phương tiện giao thông công cộng, xe tắc xi hoặc đi xe chung, miễn là họ vẫn khỏe.

• Tôi có cần được xét nghiệm COVID-19?

- Nếu quý vị có tiếp xúc gần gũi với người nào bị nhiễm COVID-19, quý vị nên đi xét nghiệm càng sớm càng tốt, bất kể các triệu chứng.
- Nếu kết quả xét nghiệm của quý vị là âm tính, quý vị vẫn cần tự cách ly cho đến khi thời kỳ cách ly kết thúc.

Theo dõi các triệu chứng và xin được giúp đỡ nếu triệu chứng phát triển (Monitor symptoms and seek help if they develop)

Điều rất quan trọng là phát hiện bất kỳ dấu hiệu nhiễm bệnh nào càng sớm càng tốt.

Quý vị nên theo dõi bản thân để coi có bất kỳ triệu chứng mới nào hay không. Đặc biệt để ý tới:

- sốt (37,5°C trở lên) hoặc có tiền sử bị sốt (đổ mồ hôi đêm, ớn lạnh)
- ho
- hụt hơi (khó thở)
- đau cổ họng
- không ngửi thấy mùi
- không nếm thấy vị.

Các triệu chứng khác của COVID-19 đã được báo cáo gồm có mệt mỏi, sổ mũi, đau bắp thịt, đau khớp, tiêu chảy, buồn nôn/ói mửa và chán ăn.

Nếu có sự phát triển triệu chứng, quý vị nên tìm kiếm sự giúp đỡ càng sớm càng tốt.

Quý vị có bốn cách làm:

- Đến [phòng khám COVID-19 hoặc phòng khám lái xe chạy ngang qua \(COVID-19 clinic or drive through clinic\)](#) ở gần nhất. Khi đến nơi, nói ngay cho nhân viên biết là quý vị đã có sự tiếp xúc gần gũi với một người bị COVID-19.
- Điện thoại cho bác sĩ tại địa phương của mình để xin hẹn và cho bác sĩ biết là quý vị đã sự tiếp xúc gần gũi.

- Gọi cho đường dây nóng Healthdirect theo số 1800 022 222 và cho họ biết là quý vị đã có sự tiếp xúc gần gũi.
- Nếu không thể di chuyển để tới chỗ làm xét nghiệm, quý vị cũng có thể xin một bộ xét nghiệm để tự lấy mẫu xét nghiệm tại nhà thông qua [Histopath](#).

Lưu ý: Nếu đi gặp bác sĩ, hãy bảo đảm là quý vị đeo khẩu trang y khoa trong khi đi đến đó. Quý vị nên đi thẳng đến bác sĩ hoặc phòng khám COVID-19 bằng xe hơi riêng. Bộ Y Tế NSW thông báo quý vị không dùng phương tiện giao thông công cộng.

Nếu quý vị trở bệnh nặng và đây là trường hợp khẩn cấp, quý vị nên gọi điện thoại số 000. Cho nhân viên cứu thương biết là quý vị đang ở nhà cách ly vì COVID-19.

Tôi có thể đi làm hoặc đi học không? Tôi có thể tiếp khách không? (Can I go to work or school? Can I have visitors?)

Không. Cách ly ở nhà có nghĩa là quý vị phải ở nhà hoặc khách sạn và hạn chế các sinh hoạt bình thường.

Quý vị không thể đi làm, đi học, tới nơi giữ trẻ em, trường đại học, các cơ sở giải trí, hoặc khu vực công cộng, hoặc đi mua sắm.

Quý vị không nên cho phép những người không có nhu cầu thiết yếu tới nhà thăm khi quý vị đang cách ly.

Lưu ý: Quý vị có thể rời khỏi nhà để tìm sự chăm sóc y tế hoặc vì gặp trường hợp khẩn cấp (kể cả việc tránh bị thương hoặc để thoát khỏi nguy cơ bị hại vì bạo hành tại gia) nhưng quý vị phải đeo khẩu trang y khoa.

Tôi có thể đi ra vườn không? (Can I go into the garden?)

Nếu hoàn toàn khỏe mạnh và không có triệu chứng gì, quý vị có thể:

- đi ra khu vườn hoặc sân riêng hoặc ra ban công riêng nếu có
- đi tới khu vườn chung khi có đeo khẩu trang y khoa. Hãy đi nhanh qua bất kỳ khu vực chung nào trên đường đi tới nơi đó.

Tách biệt với những người khác trong nhà quý vị (Separate yourself from the other people in your home)

Nếu đang sống chung với những người khác trong nhà, quý vị nên làm như sau, được càng nhiều càng tốt:

- giữ sự cách biệt với những người khác
- đeo khẩu trang y khoa khi quý vị ở trong cùng một phòng với người nào khác
- dùng phòng tắm, nhà vệ sinh riêng, nếu có
- tránh các khu vực chung hoặc công cộng, và đeo khẩu trang y khoa khi đi ngang qua những nơi này.
- đừng ở chung phòng với những người có nguy cơ mắc bệnh nặng, chẳng hạn như người già, người bị suy giảm miễn dịch và những người mắc bệnh tim, phổi hoặc thận, và bị tiểu đường
- trong trường hợp quý vị không thể sống tách biệt với những người khác trong nhà, họ cũng nên cách ly trong 14 ngày (điều này thường áp dụng cho trẻ em).

Rửa tay (Wash your hands)

Quý vị nên rửa tay thường xuyên và kỹ lưỡng bằng xà phòng và nước trong 20 giây đồng hồ hoặc dùng thuốc khử trùng tay. Hãy bảo đảm là quý vị rửa tay:

- trước khi vào nơi có các người khác
- trước khi chạm vào những thứ mà người khác cũng dùng
- sau khi dùng phòng tắm, nhà vệ sinh
- sau khi ho hoặc hắt hơi
- trước khi đeo và sau khi tháo khẩu trang.

Đeo khẩu trang đúng cách (Wear your mask properly)

Quý vị nên đeo khẩu trang y khoa khi ở trong cùng một phòng với người khác (ngay cả khi họ cũng đang cách ly) và khi quý vị tới gặp một nhà cung cấp dịch vụ chăm sóc sức khỏe.

Hãy bảo đảm là khẩu trang lúc nào cũng che mũi và miệng của quý vị, và tránh chạm vào khẩu trang khi quý vị đang đeo.

Lời khuyên giúp quý vị và gia đình đối phó với sự cách ly tại nhà (Tips for you and your family to help cope with home isolation)

Cách ly tại nhà có thể là điều đáng sợ, nhất là đối với trẻ em. Chúng tôi gom lại một số lời khuyên để đối phó với việc này:

- Nói chuyện với những người khác trong gia đình về COVID-19 để giảm bớt lo lắng. Quý vị có thể tìm được các thông tin chính xác, cập nhật. Hãy Truy cập [NSW Health - COVID-19 \(Coronavirus\)](#).
- Trấn an trẻ em, dùng ngôn ngữ phù hợp với lứa tuổi các em.
- Giữ thói quen hàng ngày cho bình thường, được càng nhiều càng tốt.
- Sắp xếp với chủ nhân của quý vị để làm việc tại nhà, nếu được.
- Nếu con quý vị đã có sự tiếp xúc gần gũi, hãy yêu cầu trường của con quý vị dùng email cung cấp thông tin về bài học và bài tập làm tại nhà.
- Nghĩ về cách trước kia quý vị đã đối phó với các tình huống khó khăn ra sao, và tự trấn an là quý vị cũng sẽ đối phó được với tình huống này. Hãy nhớ là sự cách ly không kéo dài.
- Giữ liên lạc với người nhà và bạn bè bằng cách dùng điện thoại, email hoặc phương tiện truyền thông xã hội.
- Tập thể dục thường xuyên ở nhà. Các lựa chọn có thể bao gồm DVD tập thể dục, khiêu vũ, tập thể dục trên sàn nhà, yoga, đi bộ quanh sân sau hoặc dùng dụng cụ tập thể dục tại nhà, chẳng hạn như xe đạp tập thể dục, nếu có. Tập thể dục đã được chứng minh là chữa trị được sự căng thẳng và trầm cảm.
- Nhờ người thân, bạn bè hoặc những người khác trong gia đình đi lấy giùm đồ tạp hóa và thuốc men cho quý vị. Nếu không thể làm được điều này thì quý vị có thể đặt mua hàng tạp hóa và thuốc men (kể cả thuốc mua theo toa bác sĩ) trực tuyến hoặc qua điện thoại.

Thông tin thêm và sự hỗ trợ (More information and support)

Để biết thêm thông tin và được hỗ trợ trong khi cách ly ở nhà:

- [Đường dây Cứu hộ Úc \(Lifeline Australia\)](#): 13 11 14
Dịch vụ hỗ trợ trong cơn khủng hoảng, cung cấp sự hỗ trợ ngắn hạn vào bất kỳ lúc nào cho những người gặp khó khăn trong việc đối phó với tình huống hoặc giữ cho mình được an toàn.
- [Đường dây Trợ giúp Trẻ em \(Kids Helpline\)](#): 1800 551800
Dịch vụ tư vấn trực tuyến và qua điện thoại, 24/7, miễn phí, riêng tư và bảo mật, dành cho những người trẻ tuổi, từ 5 đến 25 tuổi.
- Đường Dây Y tế Tâm thần NSW (NSW Mental Health Line): 1800 011 511
Dịch vụ điện thoại y tế tâm thần trong cơn khủng hoảng ở NSW.
- Hãy truy cập [Bộ Y Tế NSW – COVID-19 \(Coronavirus\) \(NSW Health - COVID-19 \(Coronavirus\)\)](#)