

Tờ dữ kiện của Bộ Y tế NSW cho những người tiếp xúc gần thứ-cấp COVID 19

Những người diện tiếp xúc gần: vui lòng đưa tờ dữ kiện này cho những người trong hộ gia đình, bạn bè thân thiết và đồng nghiệp của quý vị.

- COVID-19 rất dễ lây lan, nhất là trong vòng các hộ gia đình và bạn bè.
- Quý vị là người tiếp xúc gần thứ-cấp (secondary close contact) nếu có đến gần một người nào đã bị phơi nhiễm với COVID-19.
- Quý vị cần đi xét nghiệm và tự cách ly cho đến khi quý vị và người tiếp xúc gần (close contact) đều có kết quả xét nghiệm COVID-19 âm tính và quý vị tự cách ly hoàn toàn khỏi người tiếp xúc gần.
- Nếu quý vị không thể hoàn toàn tự cách ly khỏi người đó, quý vị sẽ phải tự cách ly trong 14 ngày.
- Cám ơn sự giúp đỡ của quý vị. Bằng cách làm theo các hướng dẫn này, quý vị giúp giữ cho gia đình của mình và cộng đồng được an toàn.

Ai là người tiếp xúc gần thứ-cấp?

Quý vị là người tiếp xúc gần thứ-cấp nếu quý vị có đến gần người nào kể từ khi họ bị phơi nhiễm với COVID-19. Điều này kể cả bất cứ người nào mà:

- Sống cùng nhà với một người tiếp xúc gần người bị nhiễm COVID-19.
- Đã viếng thăm nhà của một người tiếp xúc gần (close contact) của một người nhiễm COVID-19.
- Người tiếp xúc gần (của người nhiễm COVID-19) đã có đến thăm nhà họ.

- Đã cùng có mặt trong một không gian chật hẹp (chẳng hạn như một xe hơi) với một người bạn mà người bạn đó lại là người tiếp xúc gần của một người nhiễm COVID-19.

NSW Health đã yêu cầu những người đã được nhận ra là tiếp xúc gần hãy chuyển tờ dữ kiện này cho những người có thể là tiếp xúc gần thứ-cấp. Tờ dữ kiện này có hướng dẫn về những gì quý vị cần làm để bảo vệ chính mình và cộng đồng.

Tôi có cần đi xét nghiệm và tự cách ly?

Nếu là người tiếp xúc gần thứ-cấp, quý vị cần đi xét nghiệm COVID-19 [tại địa điểm xét nghiệm gần nhất](#) (ngay cả khi quý vị không có triệu chứng) và tự cách ly ít nhất là cho đến khi quý vị và người tiếp xúc gần đều có kết quả âm tính.

Nếu quý vị là nhân viên chăm sóc y tế mà cần trở lại làm việc trước khi người tiếp xúc gần (close contact) nhận được kết quả xét nghiệm âm tính, quý vị sẽ cần phải thảo luận với giám đốc của mình để được thẩm định nguy cơ trước khi mình trở lại làm việc.

Xin vui lòng lái xe, đi bộ hoặc đi xe đạp khi quý vị đi xét nghiệm. Quý vị không được di chuyển bằng phương tiện chuyên chở công cộng, taxi hoặc đi chung xe. 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 gần thứ-cấp (secondary close contact).

Nếu quý vị sống cùng nhà với một người tiếp xúc gần (close contact), quý vị phải tự cách ly hoàn toàn khỏi người đó. Quý vị sẽ cần phải:

- Giữ hoàn toàn cách biệt khỏi họ vào mọi lúc.
- Ở và ngủ trong một phòng riêng rẽ.
- Dùng phòng tắm/nhà vệ sinh riêng (nếu chỉ có một phòng tắm/nhà vệ sinh, quý vị phải lau chùi phòng tắm/nhà vệ sinh, kể cả các vòi nước, tay nắm cửa, nút bấm và bất cứ thứ nào khác mà quý vị có thể đã đụng chạm tới, bằng chất diệt khuẩn sau mỗi lần dùng).
- Không dùng chung các thứ gia dụng kể cả đĩa, ly tách, khăn, khăn trải giường, hoặc các thứ nào khác. Sau khi dùng các thứ này, quý vị phải giặt rửa kỹ lưỡng với xà phòng và nước hoặc dùng máy giặt/máy rửa chén.
- Tránh lui tới các khu vực chung/khu vực nhiều người sử dụng. Nếu không tránh được, nhớ đảm bảo quý vị đeo khẩu trang che mũi và miệng những khi phải dùng các nơi này (ví dụ, nhà bếp, hành lang). Bất cứ bề mặt chung nào trong khu vực (ví dụ vòi nước, tủ bếp, tay nắm cửa) đều phải được lau chùi với chất diệt khuẩn sau mỗi lần dùng.

Nếu quý vị và người tiếp xúc gần đều nhận được kết quả âm tính và quý vị đã duy trì sự cách biệt hoàn toàn khỏi người tiếp xúc gần kể từ lúc xét nghiệm, thì quý vị sẽ không cần phải cách ly nữa. Nếu quý vị hoặc người đó có kết quả dương tính, vui lòng gọi đến Ban Y tế Công cộng qua số 1300 066 055 để được hướng dẫn.

Tự cách ly có nghĩa là gì?

Tự cách ly (self-isolation) có nghĩa là quý vị phải ở trong nhà hoặc chỗ ở của quý vị và giữ hoàn toàn cách biệt khỏi những người khác. Quý vị không được 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 mình trừ khi họ thường cư ngụ ở đó, hoặc họ vào vì mục đích y tế hoặc khẩn cấp.

Tự cách ly khác với lệnh bắt buộc ở nhà. Khi quý vị tự cách ly, quý vị **không** được phép rời khỏi nhà để tập thể dục ngoài trời, mua sắm, làm việc hoặc học tập.

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

Nếu tôi không thể tự cách ly khỏi người tiếp xúc gần?

Ban Y tế Công cộng có thể giúp thu xếp chỗ ở khác cho quý vị nếu quý vị sống với một người tiếp xúc gần và không thể tự cách ly riêng rẽ khỏi họ. Nếu việc này không thích hợp (ví dụ họ là con cái hoặc người chăm sóc của quý vị, và không tìm được các thu xếp nào khác), quý vị sẽ phải tự cách ly với họ trong suốt thời gian cách ly của họ (14 ngày kể từ ngày họ phơi nhiễm đến người bị COVID-19) và hoàn tất việc xét nghiệm thêm nữa.

Cách ly cùng với một người tiếp xúc gần có nghĩa là gia tăng nguy cơ bị nhiễm, và có khả năng quý vị sẽ phải tự cách ly trong thời gian lâu hơn.

Nếu tôi khởi phát triệu chứng COVID-19 hoặc cảm thấy không khỏe trong lúc tự cách ly?

Nếu quý vị khởi phát triệu chứng vào bất cứ lúc nào trong lúc đang tự cách ly, quý vị phải đi xét nghiệm ngay lập tức. Quý vị không được di chuyển bằng phương tiện chuyên chở công cộng, taxi hoặc đi chung xe. Đeo khẩu trang che mũi và miệng vào mọi lúc, và lập tức báo cho nhân viên y tế biết rằng quý vị là người tiếp xúc gần thứ-cấp (secondary close contact) của một người đã được nhận ra là tiếp xúc gần.

Các triệu chứng mà quý vị cần lưu ý kỹ là:

- sốt (37.5°C hoặc cao hơn) hoặc bệnh sử là sốt (đổ mồ hôi ban đêm, ớn lạnh)
- ho

- sổ mũi
- hụt hơi thở (khó thở)
- đau cổ họng
- mất vị giác
- mất khứu giác

Các triệu chứng COVID-19 khác có thể gồm có nghẹt mũi cấp tính, mệt mỏi, đau cơ, 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).

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 gần (close contact) với một người bị nhiễm COVID-19.

Việc gì xảy ra sau khi tôi hết thời hạn tự cách ly?

Quý vị có thể trở lại sinh hoạt hàng ngày theo với các hướng dẫn y tế công cộng.

Nếu quý vị khởi phát triệu chứng vào bất cứ lúc nào sau thời hạn cách ly, vui lòng đi xét nghiệm ngay lập tức và tự cách ly cho đến khi quý vị có kết quả âm tính.

Quý vị phải tiếp tục thực hiện việc giữ vệ sinh tốt và duy trì khoảng cách tiếp xúc để giảm lây lan sự nhiễm trùng:

- Giữ khoảng cách 1,5 mét đối với những người không ở chung nhà với mình
- Thường xuyên rửa tay khoảng 20 giây với xà phòng và nước, hoặc dùng dung dịch rửa tay khô có cồn
- Tránh chạm tay lên mặt, nhất là mắt và miệng
- Che miệng và mũi bằng khăn giấy khi ho hoặc hắt hơi, hoặc ho/hắt hơi vào khuỷu tay
- Cập nhật thông tin để biết COVID-19 rules (luật lệ trong thời kỳ COVID-19) của Chính phủ NSW bằng cách xem trang mạng sau đây: <https://www.nsw.gov.au/covid-19/rules>

Thông tin và hỗ trợ thêm

Hỗ trợ tài chính cho cá nhân và hộ gia đình

Nếu quý vị bị ảnh hưởng bởi COVID-19 và gặp khó khăn tài chính, vui lòng viếng [trang mạng của Chính phủ NSW](#) để biết thông tin về hỗ trợ tài chính nào có sẵn.

Muốn biết thông tin và sự hỗ trợ thêm trong khi cách ly tại nhà:

- [Lifeline Australia](#): 13 11 14
Dịch vụ hỗ trợ khi khủng hoảng 24/7 nhằm cung ứng hỗ trợ ngắn hạn vào bất cứ lúc nào cho những ai gặp khó khăn hoặc khó giữ an toàn.
- Ứng dụng (app) hỗ trợ an lành cá nhân 24 giờ của Sonder, tải ứng dụng miễn phí tại <https://activate.sonder.io/nswhealth>
- [Beyond Blue Coronavirus Mental Wellbeing Support Service](#) (Dịch vụ Hỗ trợ An lành Tâm thần trong thời kỳ Siêu vi Corona): 1800 512 348
- [Kids Helpline](#): 1800 551 800
Dịch vụ tư vấn qua điện thoại và trực tuyến 24/7 miễn phí, riêng tư và bảo mật, dành cho người trẻ từ 5 đến 25 tuổi.
- NSW Mental Health Line: 1800 011 511
Dịch vụ điện thoại hỗ trợ sức khỏe tâm thần tại NSW.
- National Coronavirus Health Information line (Thông tin Y tế Toàn quốc về Siêu vi Corona): 1800 020 080
- Viếng [NSW Health - COVID-19 \(Coronavirus\)](#)