

Xét nghiệm dương tính với COVID-19 và quản chế COVID-19 một cách an toàn tại nhà

Nếu quý vị đã nhận được kết quả xét nghiệm PCR dương tính, quý vị phải làm theo hướng dẫn này.

Nếu quý vị đã có kết quả xét nghiệm kháng nguyên nhanh (RAT) dương tính, quý vị cần phải làm theo hướng dẫn này.

Làm thế nào để tôi biết mình bị COVID-19?

Hiện nay hầu hết mọi người có thể dùng kết quả xét nghiệm kháng nguyên nhanh (RAT) để xác nhận họ bị dương tính với COVID-19.

Việc này kể cả những người có triệu chứng, những người sống chung với người nào bị COVID-19, và những người đã trải qua một thời gian dài với, hoặc đã tiếp xúc gần với người nào bị COVID-19.

Chỉ có một số người cần phải có xét nghiệm quệt PCR (mũi và miệng) để xác nhận (xem bên dưới).

Nếu quý vị đã có xét nghiệm dương tính với COVID-19 và đã nhận được tin nhắn từ NSW Health, vui lòng bấm vào nối kết thăm dò ý kiến (survey link) và trả lời các câu hỏi.

Bệnh COVID-19 của tôi sẽ được quản chế ra sao?

Nếu quý vị dưới 65 tuổi, đã nhận được hai liều thuốc chủng ngừa COVID-19, không có bất cứ bệnh trạng mãn tính nào và không có thai, thì quý vị có thể quản chế COVID-19 một cách an toàn tại nhà.

Hầu hết những người mắc COVID-19 sẽ đau yếu nhẹ và sẽ bình phục trong vòng vài ngày, và có một số người không có triệu chứng gì cả.

Hầu hết các triệu chứng có thể được quản chế bằng cách:

- nằm nghỉ
- uống thuốc paracetamol và ibuprofen đều đặn để giúp giảm đau và sốt
- dùng kẹo ho (lozenges) để bớt đau cổ họng
- giữ cơ thể có đủ nước bằng cách uống nước đều đặn từng ngụm nhỏ.

Tiếp tục dùng bất cứ các thuốc theo toa như thường lệ nếu có. Nếu quý vị không biết chắc có nên tiếp tục với thuốc men hoặc chữa trị hiện có, hoặc có bất cứ quan ngại gì về sức khỏe của mình, hãy gọi bác sĩ gia đình.

Liên lạc bác sĩ gia đình hoặc gọi đến **NSW Health COVID-19 Care at Home Support Line qua số 1800 960 933** nếu quý vị có thai, hoặc có bệnh trạng mãn tính kể cả:

- béo phì
- các bệnh trạng trầm trọng, mãn tính hoặc phức tạp (kể cả tim mạch, hô hấp, thận hoặc rối loạn phát triển thần kinh)
- tiểu đường
- suy yếu hệ miễn dịch, kể cả bệnh ung thư
- bệnh tâm thần trầm trọng.

Có sẵn các chữa trị hữu hiệu cho những người có nguy cơ bị bệnh nặng do COVID-19. Nếu quý vị cần sự chăm sóc y tế nào khác hoặc có câu hỏi gì liên quan đến y tế mà không khẩn cấp trong lúc đang cách ly, gọi đến **NSW Health COVID-19 Care at Home Support Line qua số 1800 960 933**.

Nếu quý vị khởi phát triệu chứng (nhất là choáng váng trầm trọng, ngầy ngật hoặc bối rối, hụt hơi thở, tức ngực hoặc đau ngực lâu hơn 10 phút, không thể đứng được) thì nên **gọi đến Ba số Không (000) ngay lập tức và cho nhân viên cứu thương biết rằng quý vị đã có chẩn đoán bị COVID-19**.

Tôi cần làm gì?

Nếu quý vị là người có nguy cơ cao đối với các biến chứng về sức khỏe, chẳng hạn như là phụ nữ mang thai, là Thổ dân hoặc dân Đảo Torres Strait, trên 16 tuổi và không chủng ngừa, hoặc bị suy yếu hệ miễn nhiễm thì quý vị cần gọi đến **NSW Health COVID-19 Care at Home Support Line qua số 1800 960 933**.

Xét nghiệm thêm

Nếu quý vị có kết quả dương tính từ xét nghiệm quét PCR, thì không cần phải xét nghiệm thêm nữa.

Nếu quý vị có kết quả dương tính từ xét nghiệm kháng nguyên nhanh (RAT) và quý vị là người tiếp xúc thuộc hộ gia đình của người bị nhiễm, hoặc quý vị đã phơi nhiễm ở mức độ nguy cơ cao (xem [Information for people exposed to COVID-19 \(Thông tin cho những người đã phơi nhiễm với COVID-19\)](#)) với một ca COVID-19 đã được biết, quý vị không cần xét nghiệm PCR để xác nhận mình bị COVID-19, trừ khi quý vị là:

- một người có nguy cơ cao đối với các biến chứng sức khỏe, chẳng hạn như là phụ nữ mang thai, người gốc Thổ dân hoặc dân Đảo Torres Strait, không chủng ngừa và trên 16 tuổi, hoặc người bị suy yếu hệ miễn nhiễm.
- nhân viên, cư dân hoặc bệnh nhân trong bối cảnh nguy cơ cao mà đã được cơ sở sau đây yêu cầu việc xét nghiệm:
 - chăm sóc y tế
 - nhà dưỡng lão
 - chăm sóc người khuyết tật
 - các cơ sở cải huấn
- do bác sĩ gia đình yêu cầu.

Quý vị và những người tiếp xúc thuộc hộ gia đình của quý vị phải tự cách ly tại nhà

Quý vị phải tự cách ly tại nhà trong 7 ngày kể từ ngày được xét nghiệm, ngay cả nếu như quý vị đã được chủng ngừa đầy đủ. Tự cách ly có nghĩa là ở trong nhà hoặc chỗ ở của quý vị và tách biệt khỏi những người khác. Vui lòng xem [Self-Isolation Guideline \(Hướng dẫn về việc Tự cách ly\)](#) để biết thêm thông tin về cách thức tự cách ly và các hỗ trợ gì có sẵn nếu quý vị cần.

Quý vị phải báo tin cho những người sống chung với mình biết rằng mình bị nhiễm COVID-19. Những người tiếp xúc thuộc hộ gia đình của quý vị cũng phải tự cách ly trong 7 ngày, và làm xét nghiệm kháng nguyên nhanh (RAT) ngay khi có thể và một lần nữa vào Ngày 6 (xem [Information for people exposed to COVID-19 \(Thông tin cho những người đã phơi nhiễm với COVID-19\)](#) và [Get tested for COVID-19 \(Xét nghiệm COVID-19\)](#))).

Báo tin cho những người giao tiếp biết rằng quý vị đã có xét nghiệm dương tính

Xét nghiệm dương tính với COVID-19 có nghĩa là quý vị có thể đã lây lan COVID-19 đến những người khác. Quý vị có thể đã lan truyền bệnh từ hai ngày trước khi phát khởi triệu chứng, hoặc hai ngày trước khi được xét nghiệm dương tính nếu quý vị đã không có triệu chứng.

Quý vị cần báo tin cho bất cứ những người tiếp xúc xã giao mà quý vị đã trải qua thời gian với họ trong khi quý vị lây nhiễm, để báo cho họ biết rằng quý vị đã có xét nghiệm dương tính. Việc này kể cả những bạn bè và những người mà quý vị đã gặp ngoài xã hội, chẳng hạn như bạn bè đã cùng đi ăn với quý vị, những người quý vị gặp tại quán rượu, câu lạc bộ hoặc tiệc tùng, bạn bè hoặc người thân đã viếng thăm quý vị tại nhà.

Báo tin cho những người tiếp xúc của quý vị hãy thẩm định nguy cơ của họ và các bước kế tiếp bằng cách xem [Information for people exposed to COVID-19 \(Thông tin cho những người đã phơi nhiễm với COVID-19\)](#) và làm xét nghiệm kháng nguyên nhanh.

Báo tin cho sở làm hoặc trường học của quý vị biết rằng quý vị đã có xét nghiệm dương tính

Quý vị cũng phải báo cho quản lý nơi làm việc của quý vị, hoặc trưởng khoa/nhân viên thích ứng của cơ sở giáo dục biết rằng quý vị đã có xét nghiệm dương tính với COVID-19, nếu quý vị đã có mặt tại cơ sở đó trong lúc lây nhiễm.

Báo tin cho sở làm/nhà trường biết về ngày quý vị xét nghiệm, ngày quý vị bị bệnh (nếu quý vị có triệu chứng), và những ngày nào mà quý vị đã có mặt tại

sở làm/trường trong khi lây nhiễm. Họ sẽ dùng thông tin này để thẩm định nguy cơ đối với đồng nghiệp hoặc bạn học của quý vị. Sở làm hoặc nhà trường có thể thông báo cho họ biết rằng họ đã phơi nhiễm với COVID-19, và họ nên làm gì.

Quý vị có thể báo tin cho quản lý của mình qua điện thoại hoặc tin nhắn (text) hoặc nhờ một đồng nghiệp gọi cho họ. Nếu quý vị đã có đến một cơ sở giáo dục, quý vị có thể gọi số điện thoại chính của học xá mà quý vị đã đến.

Khi nào tôi có thể chấm dứt tự cách ly?

Quý vị phải tự cách ly 7 ngày kể từ ngày được xét nghiệm. Quý vị chỉ có thể chấm dứt cách ly sau 7 ngày nếu quý vị không bị đau cổ họng, sổ mũi, ho hoặc hụt hơi thở. Quý vị sẽ nhận được tin nhắn SMS từ NSW Health sau 7 ngày, nhưng quý vị không cần phải chờ cho đến khi có tin nhắn SMS này mới chấm dứt tự cách ly nếu đã được 7 ngày kể từ khi quý vị được xét nghiệm. Ví dụ, nếu quý vị đã được xét nghiệm vào lúc 10 giờ sáng vào ngày thứ Ba, thì quý vị có thể chấm dứt cách ly vào 10g sáng ngày thứ Ba của tuần sau đó nếu quý vị không có bất cứ triệu chứng nào nói trên. Quý vị không cần phải xét nghiệm lại trước khi chấm dứt tự cách ly tại NSW.

Nếu quý vị bị đau cổ họng, sổ mũi, ho hoặc hụt hơi thở trong vòng 24 giờ cuối của thời kỳ cách ly, vui lòng tiếp tục cách ly thêm cho đến 24 giờ sau khi đã hết triệu chứng. Nếu quý vị lo lắng, hãy gọi đến bác sĩ. Nếu quý vị đang được đội y tế chăm sóc, nhân viên sẽ cho biết khi nào thì quý vị sẽ được chấm dứt việc cách ly.

Nên đeo khẩu trang khi giao tiếp với người khác và tránh viếng thăm những nơi nguy cơ cao (cơ sở chăm sóc y tế, dưỡng

lão, chăm sóc người khuyết tật hoặc cơ sở cải huấn) trong vòng 3 ngày sau khi chấm dứt tự cách ly. Nếu quý vị làm việc tại một trong các cơ sở này, hãy thảo luận với chủ nhân trước khi trở lại làm việc. Muốn biết thêm thông tin, xem NSW Health [Release and recovery from COVID-19 \(Chăm dứt cách ly và bình phục từ COVID-19\)](#).

Cách thức để tôi lo liệu cho trẻ em bị COVID-19?

Hầu hết trẻ em nào bị dương tính với COVID-19 đều có thể được chăm sóc một cách an toàn tại nhà bởi người chăm sóc thường lệ trong nhà của em, ngay cả nếu khi họ chưa được chủng ngừa. Khi chăm sóc tại nhà cho trẻ em nhiễm COVID-19:

- mặc quần áo phù hợp cho trẻ, để em cảm thấy thoải mái – không đồ mồ hôi hoặc bị lạnh
- cho các em uống nhiều thức uống. Các em có thể không thích uống do đó quý vị nên giúp đỡ và khuyến khích
- khuyến khích các em nghỉ ngơi và không hoạt động quá sức
- dùng paracetamol hoặc ibuprofen, chỉ khi nào quý vị nghĩ rằng con em mình bị đau hoặc có vẻ không an ổn do sốt. Hãy làm theo hướng dẫn trên nhãn hộp thuốc, và đừng cho nhiều hơn số thuốc được khuyến dùng cho thời khoảng 24 giờ, vì việc này có thể nguy hại đối với trẻ em.
- theo dõi con em mình để xem có dấu hiệu bệnh trở nặng.

Nên theo dõi tình trạng của con em quý vị và gọi đến **gọi đến bác sĩ gia đình hoặc NSW Health COVID-19 Care at Home Support Line qua số 1800 960 933 (8g30 sáng đến 8g30 tối) hoặc gọi đến National Coronavirus Helpline qua số 1800 020 080 (24/7)** nếu quý vị nhận thấy:

- sốt dai dẳng (hơn 39°C) mà không bớt khi được điều trị
- hơi hụt hơi thở
- uống chỉ một nửa lượng thức uống mà em thường uống
- lượng nước tiểu ít hơn một nửa thể tích thông thường, và nước tiểu sẫm màu
- tiêu chảy hoặc ói mửa ở mức trung bình
- không thể đứng hoặc bước đi.

Nếu quý vị lo rằng con em mình đang đau yếu trầm trọng, khó khở, mất nước trầm trọng hoặc xỉu, **hãy gọi đến Ba số Không (000) ngay lập tức và cho nhân viên tổng đài biết rằng con của quý vị nhiễm COVID-19.**

Nếu quý vị cần thông dịch viên, gọi đến **Dịch vụ Thông dịch và Phiên dịch (TIS Toàn quốc) qua số 131 450**. Dịch vụ này miễn phí và bảo mật.