

Thông tin cho những người bị phơi nhiễm với COVID-19

Làm sao để tôi biết mình đã bị phơi nhiễm với COVID-19?

COVID-19 là bệnh phổ biến trong cộng đồng. Chúng tôi yêu cầu những người bị COVID-19 hãy báo cho những người mà mình đã tiếp xúc trong vòng 2 ngày trước khi mình bắt đầu có triệu chứng hoặc 2 ngày trước khi mình có xét nghiệm dương tính (tùy ngày nào đến trước) rằng mình bị COVID-19.

Nếu ai đó cho quý vị biết rằng quý vị đã tiếp xúc với một người bị COVID-19, quý vị hãy dùng hướng dẫn này để hiểu được nguy cơ của mình và những gì mình có thể làm để bảo vệ chính mình, gia đình và cộng đồng của mình.

Ai có nguy cơ bị nhiễm bệnh?

Nguy cơ nhiễm COVID-19 gia tăng:

- với lượng thời gian quý vị trải qua với người bị COVID-19 và mức độ tiếp xúc gần của quý vị với người đó
- khi quý vị có mặt trong các tòa nhà (nguy cơ thấp hơn nếu ở ngoài trời)
- khi quý vị không đeo khẩu trang (nguy cơ thấp hơn nhiều nếu người tiếp xúc với quý vị cũng đeo khẩu trang).

Chủng ngừa giúp giảm nguy cơ nhiễm COVID-19, nhưng sự bảo vệ này giảm qua thời gian và có thể kém hữu hiệu đối với một số biến thể của COVID-19, chẳng hạn như Omicron. Các liều tăng cường (booster) giúp gia tăng sự bảo vệ này, kể cả đối với biến thể Omicron. Việc chủng ngừa cũng quan trọng trong việc bảo vệ chống bệnh tật trầm trọng. Tất cả mọi người nên tiêm mũi tăng cường sớm ngay khi họ hợp lệ để nhận được.

Để đặt hẹn chủng ngừa COVID-19, vui lòng xem trang mạng [COVID-19 Vaccine Clinic Finder](#) (Công cụ Tìm Trạm xá Chủng ngừa COVID-19).

Tôi có nguy cơ trong bao lâu?

Sau khi phơi nhiễm (tiếp xúc) với một người bị COVID-19, quý vị có nguy cơ bị nhiễm trong vòng 14 ngày. Hầu hết những người mà khởi phát COVID-19 sẽ phát bệnh trong 7 ngày đầu và do đó đây là lúc quý vị có nguy cơ cao nhất. Tuy nhiên, khoảng 25% các ca nhiễm sẽ khởi phát COVID-19 trong khoảng từ ngày 7 đến ngày 14.

Tôi nên làm gì nếu đã phơi nhiễm với người nào bị COVID-19?

Nguy cơ mắc COVID-19 của quý vị sẽ tùy thuộc loại tiếp xúc mà quý vị đã có với người bị COVID-19. Khi nghĩ đến việc xét nghiệm và các yêu cầu cách ly, hãy nghĩ về hoàn cảnh của quý vị, kể cả nguy cơ quý vị có thể gây lây nhiễm đến những người yếu thế đang sinh sống hoặc làm việc với quý vị.

Tất cả những người đã có tiếp xúc với người bị COVID-19 đều phải theo dõi cẩn thận xem mình có các [symptoms](#) (triệu chứng) không. Nếu triệu chứng xảy ra, hãy đi xét nghiệm ngay lập tức. Xem bản kê dưới đây để biết thêm thông tin về những gì nên làm tiếp.

Các yêu cầu pháp lý đối với tôi?

Nếu quý vị sống với người nào bị COVID-19 thì quý vị phải làm theo [NSW Health Self Isolation Guidelines](#) (Các Hướng dẫn của Bộ Y tế NSW về việc Tự Cách ly) và tự cách ly trong 7 ngày. Quý vị cũng phải làm theo các hướng dẫn Tự Cách ly của Bộ Y tế NSW trong 7 ngày nếu quý vị đã nhận được thông báo của Bộ Y tế NSW yêu cầu quý vị làm như vậy.

Nếu quý vị đã phơi nhiễm với người nào bị COVID-19 mà người đó không thuộc hộ gia đình của quý vị, vui lòng thẩm định nguy cơ của quý vị bằng cách dùng bản kê dưới đây. Hãy xét đến tính chất việc tiếp xúc của quý vị với người bị COVID-19 và hoàn cảnh riêng của quý vị, chẳng hạn như nguy cơ quý vị có thể gây lây nhiễm đến những người sống chung hoặc làm việc chung với mình, nhất là nếu họ có các bệnh trạng (ví dụ bệnh mãn tính, hoặc đang có hóa trị) làm cho họ dễ bị ảnh hưởng hơn.

Một vài ví dụ của việc phơi nhiễm nguy cơ cao và phơi nhiễm nguy cơ thấp là gì?

Dùng bản liệt kê này để thẩm định nguy cơ mắc COVID-19 của quý vị, và biết nên làm những gì, nếu quý vị được cho biết mình có tiếp xúc với một người bị COVID-19.

Về quý vị	Nguy cơ bị COVID-19	Tôi cần làm gì?
Tôi sống với một người bị COVID-19 (Tôi là người tiếp xúc thuộc hộ gia đình)	Cao	<p>Tất cả người tiếp xúc thuộc hộ gia đình phải:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Làm theo hướng dẫn Tự cách ly và tự cách ly trong 7 ngày kể từ ngày người bị COVID-dương tính đầu tiên trong hộ gia đình của quý vị đã được xét nghiệm. • Làm xét nghiệm kháng nguyên nhanh (RAT) càng sớm càng tốt và làm xét nghiệm lần nữa vào Ngày 6. Làm thêm một xét nghiệm RAT nữa nếu quý vị khởi phát triệu chứng. • Nếu quý vị có triệu chứng hoặc là <u>at risk of severe disease*</u> (có nguy cơ bị bệnh nặng) từ COVID-19, vui lòng làm xét nghiệm PCR vì xét nghiệm này chính xác hơn và có nghĩa là quý vị có thể được thẩm định để chữa trị nhanh hơn. Nếu tất cả kết quả xét nghiệm đều âm tính, quý vị có thể chấm dứt cách ly sau 7 ngày. • Nguy cơ khởi phát COVID-19 là cao trong 14 ngày sau khi phơi nhiễm, do đó, trong 7 ngày sau khi chấm dứt cách ly quý vị phải: <ul style="list-style-type: none"> - tránh các nơi nguy cơ cao (cơ sở chăm sóc y tế, nhà dưỡng lão, cơ sở chăm sóc người khuyết tật, cơ sở cải huấn) - đeo khẩu trang khi có mặt trong các tòa nhà không thuộc dân cư - theo dõi các triệu chứng và làm xét nghiệm PCR ngay lập tức nếu quý vị khởi phát triệu chứng - tránh các địa điểm đông người, và nên làm việc tại nhà nếu được • Quý vị không cần phải cách ly lần nữa nếu người khác trong hộ gia đình của quý vị có kết quả dương tính trong 14 ngày sau khi thời hạn cách ly của quý vị chấm dứt • Nếu người khác trong hộ gia đình của quý vị có kết quả dương tính với COVID-19 mà quá 14 ngày sau khi thời hạn cách ly của quý vị chấm dứt, quý vị sẽ phải cách ly lần nữa và làm theo các hướng dẫn đối với người tiếp xúc thuộc hộ gia đình của người bị COVID-19. <p>Nếu quý vị có kết quả dương tính vào bất kỳ lúc nào, quý vị phải tiếp tục cách ly và làm theo hướng dẫn Testing positive to COVID-19 and managing COVID-19 safely at home (Xét nghiệm dương tính với COVID-19 và quản chế COVID-19 một cách an toàn tại nhà). Muốn biết thêm thông tin, xem Get tested for COVID-19 (Xét nghiệm COVID-19).</p>

Về quý vị	Nguy cơ bị COVID-19	Tôi cần làm gì?
Tôi đã trải qua thời gian dài với một người bị COVID-19 (ví dụ, tôi đã ở qua đêm tại nhà họ hoặc tôi trải qua buổi tối ở trong nhà họ) hoặc tôi đã tiếp xúc gần với một người bị nhiễm COVID-19 và cả hai chúng tôi đều không đeo khẩu trang (ví dụ, chúng tôi đã cùng nhau lái xe đường dài, hoặc tôi đã chăm sóc trẻ em mà bây giờ trẻ em đó bị dương tính).	Cao	<p>Tự cách ly trong 7 ngày kể từ lần chót quý vị tiếp xúc với người bị COVID-19 là cách hữu hiệu nhất để bảo vệ những người khác.</p> <p>Làm xét nghiệm kháng nguyên nhanh (RAT) càng sớm càng tốt và làm lần nữa vào Ngày 6. Làm thêm một xét nghiệm RAT nữa nếu quý vị khởi phát triệu chứng (hoặc xét nghiệm PCR nếu quý vị at risk of severe disease*) (có nguy cơ bị bệnh nặng). Nếu tất cả các xét nghiệm đều âm tính, quý vị có thể chấm dứt cách ly sau 7 ngày. Trong 7 ngày thêm nữa sau khi đã chấm dứt cách ly, quý vị có thể giúp ngăn ngừa lây lan COVID-19 bằng cách làm theo các khuyến nghị trong trang mạng How can we all help slow the spread of COVID-19? (Cách thức để tất cả chúng ta có thể giúp làm chậm lại sự lây lan của COVID-19?)</p> <p>Nếu quý vị có kết quả dương tính, quý vị phải cách ly trong 7 ngày kể từ lần xét nghiệm dương tính đó và làm theo hướng dẫn Testing positive to COVID-19 and managing COVID-19 safely at home.</p> <p>Muốn biết thêm thông tin, xem Get tested for COVID-19.</p>
Tôi đã trải qua thời gian với người bị COVID-19 (ví dụ chúng tôi đã ăn tối với nhau hoặc gặp tại một quán rượu, một câu lạc bộ hoặc tiệc tùng nào khác).	Trung bình	<p>Quý vị nên có xét nghiệm kháng nguyên nhanh (RAT) càng sớm càng tốt và làm theo các hướng dẫn về xét nghiệm kháng nguyên nhanh trong Getting tested for COVID-19 factsheet (Tờ dữ kiện về việc xét nghiệm COVID-19).</p> <p>Nếu kết quả xét nghiệm là âm tính và quý vị không có triệu chứng, thì không cần phải cách ly. Quý vị nên có xét nghiệm kháng nguyên nhanh (RAT) lần thứ nhì vào Ngày 6. Cũng nên lập tức có xét nghiệm kháng nguyên nhanh nếu khởi phát các triệu chứng (hoặc xét nghiệm PCR nếu quý vị là at risk of severe disease*).</p>
Tôi đã có tiếp xúc nhanh hoặc tiếp xúc có khoảng cách với người bị COVID-19 (ví dụ tôi đã đem đến dùm các thứ mua sắm, hoặc chúng tôi đã cùng nhau đi bộ ngoài trời), hoặc tôi đã nhận tin nhắn qua Service NSW App cảnh báo về một ca nhiễm.	Thấp	<p>Theo dõi xem có triệu chứng.</p> <p>Nếu triệu chứng xảy ra, hãy lập tức làm xét nghiệm kháng nguyên nhanh (RAT). Nếu kết quả RAT là âm tính, hãy tự cách ly và làm một xét nghiệm RAT nữa trong 24 giờ, hoặc đi xét nghiệm PCR và tự cách ly trong lúc chờ kết quả. Nếu kết quả lần hai là âm tính, cứ tiếp tục cách ly cho đến khi không còn triệu chứng. Nếu kết quả là dương tính, phải tiếp tục cách ly và làm theo hướng dẫn Testing positive to COVID-19 and managing COVID-19 safely at home.</p> <p>Nếu quý vị có triệu chứng và thuộc diện at risk of severe disease*, hãy đi xét nghiệm PCR.</p>

* Những người được xem là có nguy cơ cao của bệnh nặng (*high risk of severe disease*) gồm có các thai phụ, Thổ dân và dân đảo Torres Strait (nhất là người có bệnh trạng nền), dân Đảo Thái Bình Dương, những người đã không chủng ngừa (16 tuổi trở lên) và những người có hệ miễn dịch suy yếu.

Nếu quý vị cần được xét nghiệm và không thể có được việc xét nghiệm kháng nguyên nhanh, quý vị có thể đi xét nghiệm tại [testing clinic](#) (trạm xá xét nghiệm). Muốn biết thêm về các phơi nhiễm nơi làm việc, tham khảo [NSW Government - Guidance for businesses with a worker who tests positive for COVID-19](#) (Chính quyền NSW – Hướng dẫn cho các thương nghiệp mà có một nhân viên đã xét nghiệm dương tính COVID-19).

Cách thức để tất cả chúng ta giúp làm chậm lại sự lây lan của COVID-19?

Có các bước đơn giản mà tất cả chúng ta đều có thể thực hiện để giúp làm chậm lại sự lây lan của COVID-19.

- Đừng đi bất cứ nơi đâu nếu quý vị đang bệnh. Xét nghiệm ngay lập tức và cách ly cho đến khi nhận được kết quả âm tính.
- Nếu quý vị thuộc diện phơi nhiễm cao hoặc trung bình, đừng thăm viếng các nơi có nguy cơ cao (cơ sở chăm sóc y tế, nhà dưỡng lão, cơ sở chăm sóc người khuyết tật, cơ sở cải huấn); nếu quý vị thuộc diện phơi nhiễm thấp và cần thăm viếng một trong các nơi này, chúng tôi khuyến khích quý vị nên làm xét nghiệm kháng nguyên nhanh (RAT) ngay trước khi đến đó và đeo khẩu trang trong khi thăm viếng.
- Giữ khoảng cách 1,5 mét đối với những người khác nếu được và tránh các đám đông
- Đeo khẩu trang
- Rửa tay thường xuyên với dung dịch rửa tay khô, hoặc với xà phòng và dưới vòi nước chảy và trong 20 giây
- Nếu có các dịp hội họp xã giao thì nên tổ chức ngoài trời, với số người giới hạn
- Đăng ký (check in) khi vào các cơ sở/địa điểm với mã QR nếu họ có sẵn.

Tôi xem ở đâu để được hướng dẫn về các hỗ trợ có sẵn trong khi tôi tự cách ly?

Muốn biết thêm thông tin về các hỗ trợ hiện có, xem [Self-Isolation Guideline](#) (Hướng dẫn về việc Tự cách ly).

Giúp đỡ qua ngôn ngữ của quý vị

Nếu quý vị cần dịch vụ thông dịch hoặc phiên dịch, gọi đến Đường dây nóng về Siêu vi Corona Toàn quốc (National Coronavirus Hotline) qua số 1800 020 080 (và lựa chọn bấm số 8). Dịch vụ này miễn phí và bảo mật.