

# Tờ dữ kiện COVID-19 cho những người tiếp xúc gần

- Người tiếp xúc gần (close contact) là người nào đã từng đến gần một người bị nhiễm COVID-19 và do đó có thể cũng bị nhiễm siêu vi COVID-19.
- Có hai cách để biết quý vị có phải là người tiếp xúc gần:
  1. Quý vị nhận được tin nhắn (text) hoặc điện thoại từ NSW Health cho biết rằng quý vị là người tiếp xúc gần.
  2. Quý vị xem trang mạng [các địa điểm có ca COVID-19 và các tụ điểm đáng lo ngại](#) và nhận thấy rằng mình đã ở một nơi tiếp xúc gần và vào ngày giờ mà người bị nhiễm đã có mặt ở đó. Nếu điều này xảy ra với quý vị, vui lòng gọi NSW Health qua số 1800 943 553.
- Nếu là người tiếp xúc gần của một người nhiễm COVID-19, quý vị phải tự cách ly tại nhà của mình hoặc chỗ ở phù hợp nào khác trong 14 ngày kể từ ngày bị phơi nhiễm. Quý vị cũng phải đi xét nghiệm COVID-19 càng sớm càng tốt, ngay cả nếu như không có triệu chứng. Tự cách ly có nghĩa là giữ cách biệt khỏi tất cả những người khác, kể cả những người cư ngụ cùng chỗ ở với mình.
- Nếu quý vị là người tiếp xúc gần, hãy yêu cầu những người sau đây đi xét nghiệm và cách ly cho đến khi họ nhận được kết quả âm tính:
  - Tất cả những ai cư ngụ trong nhà của quý vị
  - Tất cả những ai đã viếng thăm nhà quý vị kể từ khi quý vị bị phơi nhiễm tiếp xúc gần
  - Tất cả những ai đã di chuyển đi làm với quý vị, kể từ khi quý vị bị phơi nhiễm tiếp xúc gần, nhất là tất cả những người đã cùng đi trong xe hơi

- Nếu có bất cứ giai đoạn nào trong lúc ở sở làm mà quý vị đã không đeo khẩu trang, hãy yêu cầu tất cả những người đã nói chuyện với mình hoặc đã tiếp xúc gần với mình khi mình không đeo khẩu trang, rằng họ phải đi xét nghiệm và tự cách ly. Việc này sẽ rất quan trọng cho những người đã đến gần quý vị trong lúc quý vị đang ăn uống.
- Nếu quý vị đã có tiếp xúc với một nhân viên chăm sóc y tế, hãy yêu cầu họ thảo luận với Giám đốc của họ để được thẩm định nguy cơ trước khi họ trở lại làm việc.
- Luật pháp nêu rằng những người tiếp xúc gần phải tự cách ly; việc tự cách ly là bắt buộc chiếu theo Lệnh Y tế Công cộng (Tự Cách ly vì COVID-19), và các mức phạt có thể được áp dụng nếu không tuân theo Lệnh này.

Tờ dữ kiện này có các thông tin phụ trội đến [Hướng dẫn của Bộ Y tế NSW về việc Tự Cách ly vì COVID-19](#).

## Tôi cần phải làm gì?

### Tự cách ly ngay lập tức

Tất cả những người tiếp xúc gần đều phải tự cách ly, ngay cả nếu như quý vị đang cảm thấy khỏe.

Quý vị phải cách ly trong ít nhất là 14 ngày kể từ ngày tiếp xúc lần chót với người bị nhiễm.

Một nhân viên NSW Health được ủy quyền để dò tìm mối tiếp xúc sẽ gửi văn bản (có thể qua tin nhắn) để báo cho quý vị biết cần cách ly trong bao lâu.

Nhân viên dò tìm mối tiếp xúc (contact tracer) sẽ liên lạc quý vị - quý vị phải cho họ biết địa chỉ của nơi mà quý vị sẽ tự cách ly và xác nhận số điện thoại của quý vị.

## Đi xét nghiệm COVID-19

Ngay cả nếu như quý vị không có triệu chứng, quý vị vẫn phải đi xét nghiệm [tại địa điểm xét nghiệm gần nhà nhất](#):

1. càng sớm càng tốt, ngay khi quý vị vừa biết rằng mình là người tiếp xúc gần, và
2. vào ngày 7 sau ngày mà quý vị đã bị phơi nhiễm, nếu quý vị có thể đến trạm xá xét nghiệm dành cho người lái xe ngang qua (drive-through) hoặc có thể đi bộ hoặc xe đạp đến trạm xá xét nghiệm, và
3. trong khoảng từ ngày 12 đến ngày 14 sau khi quý vị đã bị phơi nhiễm.

Quý vị phải dùng xe riêng, hoặc đi bộ hoặc đi xe đạp để đến nơi xét nghiệm. Quý vị không được dùng phương tiện chuyên chở công cộng, taxi hoặc đi chung xe để đến xét nghiệm COVID-19. Đeo khẩu trang che mũi và miệng của quý vị vào mọi lúc, và lập tức cho nhân viên biết rằng quý vị là người tiếp xúc gần với một người bị nhiễm COVID-19.

Nếu kết quả xét nghiệm là âm tính, quý vị vẫn cần tiếp tục tự cách ly cho đến khi thời kỳ cách ly kết thúc. Việc này là vì có thể mất đến 14 ngày để quý vị có dương tính với COVID-19 sau khi phơi nhiễm.

Nếu khởi phát [triệu chứng](#) vào bất cứ giai đoạn nào trong thời kỳ tự cách ly, quý vị phải đi xét nghiệm ngay lập tức.

Quý vị chỉ có thể được phép ngừng cách ly nếu có đi xét nghiệm trong khoảng từ ngày 12 đến ngày 14, và kết quả cuộc xét nghiệm này là âm tính. Nếu quý vị không có xét nghiệm vào ngày hoặc sau ngày 12, quý vị sẽ bị buộc phải cách ly trong 24 ngày kể từ ngày tiếp xúc lần chót với người bị nhiễm.

## Báo tin cho những người đã đến gần quý vị

Yêu cầu bất cứ người nào mà:

- ở cùng chỗ ở với quý vị, và
- đã có mặt ở khoảng cách gần với quý vị (ví dụ bạn bè, đồng nghiệp) trong hai ngày qua

hãy đi xét nghiệm và tự cách ly cho đến khi họ nhận được kết quả âm tính. Quý vị phải giữ cách biệt khỏi những người này vào mọi lúc. Quý vị cần báo cho họ biết rằng quý vị là người tiếp xúc gần, và yêu cầu họ đọc [Hướng dẫn dành cho người tiếp xúc gần thứ-cấp](#) và làm theo các yêu cầu.

Nếu quý vị làm việc ở nơi có nguy cơ cao (chẳng hạn như nhà dưỡng lão, cơ sở quân đội, nơi cư trú hoặc chương trình ban ngày cho người khuyết tật, trường nội trú, ký túc xá, nhà trú ẩn cho người vô gia cư, các cơ sở cải huấn, chỗ ở nơi công trường hẻo lánh, chỗ ở cho công nhân di dân, cộng đồng hẻo lánh, lò mổ), quý vị phải thông báo cho ban giám đốc, hoặc yêu cầu Đội Dò tìm mối Tiếp xúc (contact tracing team) thuộc NSW Health giúp thông báo cho họ. Các đồng nghiệp của quý vị có thể cần phải xét nghiệm và tự cách ly cho đến khi họ nhận được kết quả âm tính.

## Tôi tự cách ly bằng cách nào?

- Tự cách ly có nghĩa là quý vị phải ở trong nhà hoặc chỗ ở của mình 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 (lockdown). Khi đang tự cách ly, quý vị **không** được phép rời khỏi nhà để tập thể dục ngoài trời, mua sắm, làm việc hoặc học tập.

Để tự cách ly, quý vị phải:

- Đến thẳng chỗ ở mà quý vị sẽ tự cách ly (nhà, khách sạn hoặc chỗ ở nào khác)
- Không được rời khỏi nơi đó, trừ khi để đi xét nghiệm COVID-19, hoặc cần chăm sóc y tế khẩn cấp, hoặc trong trường hợp khẩn cấp (kể cả để tránh thương tích hoặc để thoát khỏi bạo hành trong nhà). Nếu rời nhà vì bất cứ các lý do này quý vị phải đeo khẩu trang, duy trì khoảng cách 1,5 mét với bất cứ ai khác, và di chuyển trực tiếp đến nơi muốn đến và về lại.

- Di chuyển bằng xe hơi riêng, hoặc đi bộ hoặc xe đạp. Quý vị chỉ có thể đi chung với người khác nếu họ cũng đang cách ly cùng với quý vị. Quý vị không được đi bằng phương tiện chuyên chở công cộng, taxi hoặc đi chung xe với người khác.
- Quý vị không được rời khỏi nơi cách ly để đi chích ngừa COVID-19. Nếu quý vị có cuộc hẹn, sẽ cần phải dời hẹn cho đến khi quý vị đã hoàn tất thời kỳ cách ly.
- Ở tại nơi cách ly của quý vị trong suốt thời kỳ cách ly. Quý vị có thể đi ra vườn riêng, ban công hoặc sân trong nếu có.
- Không đến sở làm, trường học, nhà giữ trẻ hoặc nơi công cộng.
- Không có khách viếng thăm.
- Thực hành giữ vệ sinh tốt:
  - Che miệng khi ho hoặc hắt hơi
  - Thường xuyên rửa tay, ít nhất là trong 20 giây với xà phòng và nước. Quý vị cũng có thể dùng dung dịch rửa tay khô có cồn.  
Rửa tay:
    - trước khi vào nơi nào có người lui tới
    - trước khi sờ chạm những thứ mà người khác đã dùng
    - sau khi dùng nhà vệ sinh/phòng tắm
    - sau khi ho hoặc hắt hơi
    - trước khi đeo, và sau khi tháo găng tay và khẩu trang.
  - Làm sạch tất cả bề mặt mà quý vị thường xuyên chạm đến (quầy, mặt bàn, tay nắm cửa, các thứ lắp gắn trong phòng tắm, nhà vệ sinh, điện thoại, bàn phím, máy tính bảng [tablet], và bàn cạnh giường ngủ) ít nhất một lần mỗi ngày và mang găng tay (loại dùng một lần) khi lau dọn. Sau khi lau dọn, lau lại bằng dung dịch tẩy rửa pha loãng hoặc dung dịch khử khuẩn gia dụng.
- Nhờ người thân, bạn bè đi mua/lấy dùm hàng tạp hóa và thuốc men, hoặc quý vị đặt mua trực tuyến hoặc qua điện thoại. Nhớ đừng đến gần những người này khi họ mang các thứ đến giao cho quý vị. Nếu vẫn cần giúp đỡ trong việc nhận hàng hóa và các nhu yếu phẩm, gọi đến Ban Y tế Công cộng qua số 1300 066 055.

### **Nếu như tôi nhận được thông báo rằng tôi là người tiếp xúc gần và tôi đang ở xa nhà?**

Nếu quý vị đang ở xa nhà khi được cho biết rằng mình là người tiếp xúc gần, phải lập tức đi xét nghiệm, sau đó trở về chỗ mình đang ở và tự cách ly.

Quý vị có thể quyết định trải qua thời kỳ cách ly 14 ngày 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 cách biệt khỏi những người khác.

Nếu quý vị hiện đang ngụ tại chỗ ở tạm thời mà kết thúc trước khi quý vị hoàn tất thời kỳ cách ly, 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 nơi thường trú của mình để hoàn tất thời kỳ cách ly. Vui lòng gọi đến Ban Y tế Công cộng nơi địa phương quý vị qua số 1300 066 055 để được giúp đỡ.

Muốn biết thêm thông tin, xem [Hướng dẫn cho những người tiếp xúc gần COVID-19 muốn xin phép đặc cách được về nhà để tự cách ly](#).

### **Tôi làm thế nào để cách ly khỏi những người sống chung với tôi?**

Nếu quý vị ở chung nhà với những người khác và định trải qua thời kỳ cách ly tại nhà, thì quý vị phải hoàn toàn cách biệt khỏi những người khác trong nhà. Việc này giúp họ tránh lây bệnh. Quý vị phải:

- giữ cách biệt khỏi những người khác vào mọi lúc
- ở và ngủ trong một phòng khác
- dùng phòng tắm/nhà vệ sinh riêng rẽ, nếu được (nếu không, quý vị phải lau chùi phòng tắm/nhà vệ sinh, kể cả tất cả các nút vặn vòi nước, nút bấm và bất cứ thứ nào khác mà quý vị có thể đã đụng chạm, bằng chất diệt khuẩn sau mỗi lần dùng)

- không dùng chung các thứ gia dụng kể cả đĩa, ly tách, khăn, tấm trải giường, hoặc các thứ khác. Sau khi dùng các thứ này, nên rửa/giặt kỹ lưỡng với xà phòng và nước hoặc dùng máy rửa chén/máy giặt
- tránh tối đa việc lui tới các khu vực chung trong nhà. Nếu không tránh được, nhớ đảm bảo chắc quý vị đeo khẩu trang những khi phải dùng các nơi này (ví dụ nhà bếp, hành lang)

Nếu quý vị không biết chắc mình có thể hoàn toàn cách ly khỏi những người khác trong nhà không, gọi đến [Ban Y tế Công cộng](#) địa phương và họ sẽ giúp tìm nơi khác để quý vị ở trong thời kỳ cách ly. Gọi đến 1300 066 055.

Nếu quý vị sống với những người khác và không thể cách ly riêng rẽ khỏi họ (ví dụ họ là con cái hoặc người chăm sóc của quý vị, và không tìm được thu xếp nào khác), họ sẽ phải cách ly cùng với quý vị trong suốt thời kỳ cách ly của quý vị (14 ngày kể từ ngày quý vị phơi nhiễm đến COVID-19), và hoàn tất việc xét nghiệm thêm.

Nếu quý vị trở nên dương tính với COVID-19, và đang cách ly với (những) người khác, (những) người đó sẽ trở thành người tiếp xúc gần (close contact) và họ sẽ phải tiếp tục cách ly thêm 14 ngày nữa sau ngày quý vị cách biệt khỏi họ, hoặc lâu hơn nữa nếu quý vị không thể cách biệt khỏi họ.

Nếu con của quý vị có triệu chứng hoặc cần cách ly, xem [hướng dẫn cho phụ huynh và người chăm sóc](#).

## Nếu tôi khởi phát triệu chứng COVID-19 hoặc cảm thấy không khỏe?

Nếu quý vị khởi phát [triệu chứng](#), phải đi xét nghiệm ngay lập tức. Quý vị không được dùng phương tiện chuyên chở công cộng, taxi hoặc đi chung xe. Đeo khẩu trang che mũi và miệng của quý vị vào mọi lúc, và lập tức báo cho nhân viên biết rằng quý vị là người tiếp xúc gần với người bị nhiễm COVID-19.

Quý vị nên lưu ý kỹ các triệu chứng sau:

- sốt 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
- đau cơ

Các triệu chứng COVID-19 khác có thể gồm có nghẹt mũi cấp tính, mệt mỏi, 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 cảm thấy đau yếu trầm trọng và 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.

## Tôi làm sao để đương đầu với việc tự cách ly?

- Bàn luận với người thân trong gia đình về COVID-19 để giảm bớt lo lắng. Quý vị có thể tìm thông tin chính xác, cập nhật tại [COVID-19 – Các câu hỏi thường gặp](#).
- Trấn an trẻ em.
- Giữ thông lệ bình thường hàng ngày càng nhiều càng tốt.
- Giữ liên lạc với người thân trong gia đình và bạn bè qua điện thoại, email hoặc mạng xã hội.
- Thường xuyên tập thể dục tại nhà. Các lựa chọn có thể gồm có tập thể dục qua hướng dẫn DVD, nhảy múa, thể dục sàn, yoga, đi bộ quanh vườn sau hoặc dùng thiết bị tập thể dục tại nhà, chẳng hạn như xe đạp cố định để tập nếu có. Tập thể dục đã được chứng minh là cách trị liệu cho chứng trầm cảm và căng thẳng.

- Thu xếp với chủ nhân sở làm để quý vị làm việc tại nhà nếu được.
- Nghĩ về cách quý vị đã đối phó với hoàn cảnh khó khăn trong quá khứ và tự trấn an rằng mình cũng sẽ đối phó được với tình huống này. Nhớ rằng việc tự cách ly sẽ không kéo dài mãi.

## Khi nào tôi có thể chấm dứt việc cách ly?

Quý vị có thể chấm dứt tự cách ly một khi đã hoàn tất thời hạn cách ly đã được hướng dẫn, đã nhận được kết quả xét nghiệm âm tính từ cuộc xét nghiệm lần chót, không có triệu chứng và một **nhân viên có thẩm quyền dò tìm mối tiếp xúc đã liên lạc để cho biết rằng quý vị có thể chấm dứt việc cách ly.**

Nếu không biết chắc mình đã hoàn tất thời kỳ tự cách ly chưa, hãy gọi đến [Ban Y tế Công cộng](tel:1300066055) địa phương qua số 1300 066 055.

## Việc gì xảy ra nếu tôi không làm theo các luật lệ về việc tự cách ly?

Không làm theo luật lệ sẽ dẫn đến việc gia đình, bạn bè và cộng đồng có nguy cơ bị bệnh nặng. Không tuân theo các luật lệ này cũng bị xem là tội hình sự và dẫn đến việc bị phạt nặng. Đối với cá nhân, hình phạt tối đa là \$11.000, 6 tháng tù, hoặc cả hai và thêm \$5.500 tiền phạt cho mỗi ngày tiếp tục vi phạm.

## Việc gì xảy ra sau khi tôi chấm dứt tự cách ly?

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

Quý vị phải tiếp tục thực hành giữ vệ sinh tốt và giữ khoảng cách tiếp xúc nhằm giúp giảm lây lan tất cả các bệnh truyền nhiễm:

- 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
- Hãy đi xét nghiệm nếu quý vị khởi phát triệu chứng, và tự cách ly lần nữa cho đến khi quý vị có kết quả âm tính.
- 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.
- [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 \(Coronavirus\)](#)