

Ngày 9 tháng Chín 2022

Kể từ thứ Sáu ngày 9 tháng Chín, các luật lệ về việc tự cách ly khi nhiễm COVID-19 sẽ thay đổi.

Nếu quý vị có xét nghiệm dương tính với COVID-19 thì phải:

- Đăng ký kết quả xét nghiệm kháng nguyên nhanh (RAT) trên trang mạng Service NSW.**
Nếu quý vị không thể đăng ký trực tuyến, hãy gọi đến Service NSW qua số 13 77 88. Nếu quý vị có kết quả dương tính qua xét nghiệm PCR, thì không cần đăng ký kết quả.
- Lập tức tự cách ly trong 5 ngày kể từ ngày làm xét nghiệm.** Nếu quý vị tiếp tục có các triệu chứng cấp tính, như đau họng, sổ mũi, ho hoặc hụt hơi thở, hãy cách ly 7 ngày kể từ ngày làm xét nghiệm.
- Không vào các cơ sở có nguy cơ cao trong 7 ngày kể từ ngày quý vị làm xét nghiệm.** Việc này gồm các cơ sở y tế, cơ sở chăm sóc người già và người khuyết tật.
- Báo cho những người sống chung với quý vị biết và tự cách ly khỏi họ.** Những người tiếp xúc thuộc hộ gia đình của quý vị phải làm theo [Hướng dẫn của NSW Health cho những người thuộc Hộ Gia đình và người Tiếp xúc gần](#) trong **7 ngày** sau khi quý vị đã xét nghiệm dương tính.
- Báo cho những người nào mà quý vị đã tiếp xúc** trong vòng hai ngày trước khi quý vị khởi phát các triệu chứng hoặc hai ngày trước khi quý vị có xét nghiệm dương tính (tùy việc nào đến trước). Những người này gồm gia đình và bạn bè, đồng nghiệp, và trường học. Những người này phải làm theo hướng dẫn trong [tờ thông tin cho những người đã phơi nhiễm với COVID-19](#).

Quý vị có thể gây lây nhiễm COVID-19 đến người khác cho tới 10 ngày sau khi quý vị đã có xét nghiệm dương tính.

Để bảo vệ những người chung quanh quý vị, chúng tôi mạnh mẽ khuyên quý vị hãy làm những việc sau trong 10 ngày kể từ ngày quý vị làm xét nghiệm:

- Đeo khẩu trang khi quý vị ở bên trong một tòa nhà mà không phải là nhà mình.
- Tránh đến các cơ sở y tế, cơ sở chăm sóc người già và người khuyết tật, và cơ sở cải huấn, trừ khi quý vị cần được chăm sóc y tế khẩn cấp.
- Tránh tiếp xúc với những người có nguy cơ cao để bị bệnh nặng. Điều này gồm những người 60 tuổi trở lên, các thai phụ và những người có hệ miễn dịch suy yếu.
- Tránh các cuộc tụ tập đông người hoặc gặp gỡ đông đảo bên trong các tòa nhà.
- Làm xét nghiệm kháng nguyên nhanh (RAT) trước khi quý vị định đến một nơi bên trong tòa nhà để gặp gỡ những người không sống cùng nhà với mình. Không đến cuộc gặp nếu kết quả xét nghiệm là dương tính.
- Thảo luận với chủ nhân sở làm trước khi quý vị trở lại làm việc.
- Làm việc hoặc học tập tại nhà.

Nên theo dõi các triệu chứng của quý vị. Nếu quý vị lo lắng thì nên gọi đến bác sĩ gia đình, Đường dây Hỗ trợ Chăm sóc Cúm và COVID-19 tại nhà của NSW Health qua số 1800 960 933 hoặc gọi đến National Coronavirus Helpline qua số 1800 020 080.

Để được giúp đỡ qua tiếng Việt, gọi đến dịch vụ Thông Phiên dịch (TIS National) qua số 13 14 50.

Nếu các triệu chứng trở nên trầm trọng, gọi đến Ba Số Không (000) ngay lập tức. Một số người có nguy cơ cao để bị bệnh nặng có thể đủ điều kiện nhận được thuốc chống siêu vi.