

Tờ dữ kiện

Hướng dẫn về việc cách ly tại nhà cho những người bị xác nhận nhiễm COVID-19 (Siêu vi corona)

Một số người đã bị chẩn đoán là nhiễm siêu vi corona mới (COVID-19) sẽ cần được chăm sóc trong bệnh viện, trong khi hầu hết những người nào đã nhiễm mà ít đau yếu hơn thì có thể tự chăm sóc tại nhà trong khi cách ly. Nếu quý vị đã bị chẩn đoán là nhiễm COVID-19 và hiện tự chăm sóc tại nhà, thì quý vị phải tự cách ly và làm theo lời khuyên này cho đến khi bác sĩ của quý vị hoặc ban y tế công cộng cho biết rằng quý vị không cần phải cách ly nữa.

Cập nhật lần chót: ngày 2 tháng Tư 2020

Theo dõi các triệu chứng

Nếu triệu chứng của quý vị trở nên nghiêm trọng (ví dụ: hụt hơi thở dù đang nghỉ ngơi, hoặc khó thở), quý vị nên gọi 000. Cho nhân viên cứu thương biết rằng quý vị đã bị xác nhận nhiễm COVID-19 (Siêu vi corona). Nếu các triệu chứng trở nên tệ hơn, nhưng không nghiêm trọng, hãy liên lạc bác sĩ của quý vị hoặc ban y tế công cộng.

Tôi có thể đi làm hoặc đi học không? Tôi có thể đón tiếp những người đến thăm không?

Không. Tự cách ly tại nhà có nghĩa là quý vị phải ở trong nhà mình hoặc khách sạn và hạn chế các sinh hoạt thông thường của mình.

Quý vị không thể đi làm việc, đến trường học, nhà trẻ, đại học, các cơ sở giải trí, hoặc các khu vực công cộng, hoặc mua sắm.

Những người không có nhu cầu cấp thiết để có mặt trong nhà của quý vị thì không nên đến viếng thăm trong lúc quý vị đang cách ly.

Lưu ý: Quý vị có thể rời nhà nếu cần tìm sự chăm sóc y tế hoặc vì có vụ việc gì nghiêm trọng/ khẩn cấp.

Tôi có thể ra vườn hoặc đi dạo?

Quý vị có thể đi ra sân hoặc vườn riêng của mình hoặc đi ra ban công riêng của mình nếu có.

Quý vị không thể rời nhà của mình trừ khi cần tìm sự chăm sóc y tế hoặc vì có vụ việc gì khẩn cấp.

Tự cách ly đối với những người khác trong nhà

Nếu quý vị ở chung nhà với người khác, thì nhớ gắng để:

- luôn cách ly (tách biệt) đối với những người khác
- mang khẩu trang y tế khi quý vị có mặt trong cùng một phòng với người khác
- dùng phòng tắm/nhà vệ sinh riêng rẽ, nếu có sẵn.
- tránh những khu vực sử dụng chung hoặc nơi mà mọi người hay lui tới, và luôn mang khẩu trang y tế khi đi ngang qua những nơi này.
- Nhớ đừng ở chung phòng với những người có nguy cơ bệnh nặng, chẳng hạn như người cao niên và những người bị tiểu đường hoặc có bệnh trạng về tim, phổi hoặc gan. Những người nào không có nhu cầu cần thiết phải có mặt tại nhà quý vị thì không nên đến thăm viếng trong lúc quý vị đang cách ly.

Mang khẩu trang y tế

Quý vị nên mang khẩu trang y tế khi có mặt cùng phòng với người khác (ngay cả khi họ cũng đang cách ly) và khi quý vị đi đến một cơ sở y tế.

Nhớ đảm bảo khẩu trang y tế luôn che kín mũi và miệng của quý vị, và tránh chạm tay vào khẩu trang một cách không cần thiết.

Che miệng khi ho hoặc hắt hơi

Quý vị nên dùng khăn giấy để che miệng và mũi khi ho/hắt hơi, hoặc ho/hắt hơi vào tay áo/khuỷu tay. Nên thải bỏ khăn giấy đã dùng rồi vào thùng rác, và lập tức rửa tay ít nhất là 20 giây với xà phòng và nước.

Rửa tay

Quý vị nên thường xuyên rửa tay kỹ ít nhất là 20 giây với xà phòng và nước. Quý vị cũng có thể dùng dung dịch rửa tay khô có cồn (alcohol-based hand sanitiser) nếu tay quý vị không bị dơ thấy rõ. Nhớ rửa tay hoặc dùng dung dịch rửa tay khô:

- trước khi vào một khu vực có những người khác
- trước khi chạm đến những thứ gì mà người khác đã dùng đến
- sau khi sử dụng nhà tắm/nhà vệ sinh
- sau khi ho hoặc hắt hơi
- trước khi mang và sau khi tháo khẩu trang và găng tay.

Tránh dùng chung các vật dụng trong nhà

Quý vị không nên chia sẻ món ăn, không dùng chung ly, tách, vật dụng cho bữa ăn (như dao nĩa muỗng đĩa), khăn, vật dụng giường ngủ (như mền, gối, tấm trải), hoặc những thứ khác với những người ở chung nhà. Sau khi sử dụng, quý vị nên rửa kỹ lưỡng các thứ này với xà phòng và nước hoặc dùng máy rửa chén/máy giặt.

Các bước phòng ngừa dành cho người chăm sóc và những người khác ở chung nhà với người đã xác nhận nhiễm bệnh

Chỉ những người nào rất cần thiết cho việc chăm sóc người bị cách ly, và những người không tìm được chỗ ở nào khác, mới ở cùng nhà với người đang bị cách ly.

Người chăm sóc và những người ở trong nhà nên làm theo các hướng dẫn sau đây để giảm nguy cơ lây nhiễm.

Theo dõi các triệu chứng

Nếu quý vị là người chăm sóc hoặc ở cùng nhà và bắt đầu bị sốt, ho, đau cổ họng hoặc hụt hơi thở, hãy điện thoại đến bác sĩ gia đình hoặc ban cấp cứu của bệnh viện, trừ khi đó là trường hợp cấp cứu y tế (lúc đó quý vị cần gọi số 000). Hãy cho bác sĩ hoặc ban cấp cứu biết rằng quý vị là người đang chăm sóc một người có xác nhận nhiễm COVID-19. Hãy dùng khẩu trang y tế khi có mặt những người khác, hoặc khi đến trạm xá y tế.

Rửa tay

Thường xuyên rửa tay kỹ với xà phòng và nước ít nhất là trong 20 giây. Quý vị có thể dùng dung dịch rửa tay khô có cồn nếu tay quý vị không bị bẩn thấy rõ. Khi chưa rửa tay, tránh dùng tay chạm mắt, mũi và miệng của quý vị. Luôn luôn rửa tay trước khi mang và sau khi tháo găng tay và khẩu trang.

Mang khẩu trang y tế

Mang khẩu trang y tế và găng tay (loại dùng xong rồi bỏ) khi quý vị có mặt cùng phòng với người đã xác nhận bị nhiễm, hoặc khi quý vị chạm vào hoặc tiếp xúc với máu, dịch cơ thể và/hoặc các chất bài tiết khác của người bệnh, chẳng hạn như mồ hôi, nước bọt, đờm dãi, chất nhầy trong mũi, chất ói, nước tiểu, hoặc tiêu chảy.

- Nhớ đảm bảo khẩu trang luôn che kín mũi và miệng
- Thải bỏ các khẩu trang y tế/găng tay sau khi dùng
- Rửa tay ngay lập tức sau khi gỡ bỏ khẩu trang y tế và găng tay.

Lau sạch bề mặt các đồ đạc trong nhà

Hãy lau sạch ít nhất là mỗi ngày một lần tất cả những bề mặt 'thường xuyên chạm đến', chẳng hạn như quầy bếp, mặt bàn, tay nắm cửa, các thứ lắp gắn trong phòng tắm, nhà vệ sinh, điện thoại, bàn phím máy tính, máy tính bảng, bàn phòng ngủ, và khi lau chùi nhớ mang găng tay loại dùng xong rồi bỏ. Ngoài ra, hãy lau chùi bất cứ bề mặt nào mà trên đó có thể vương máu, dịch cơ thể và/hoặc dịch tiết ra hoặc chất bài tiết.

- Đọc nhãn của sản phẩm tẩy rửa và làm theo hướng dẫn trên nhãn sản phẩm. Các nhãn có hướng dẫn việc sử dụng an toàn và hữu hiệu các sản phẩm tẩy rửa kể cả các biện pháp đề phòng mà quý vị nên làm theo khi sử dụng sản phẩm, chẳng hạn như đeo găng tay hoặc tạp dề và nhớ kiểm tra các khu vực được thông thoáng khi quý vị sử dụng sản phẩm tẩy rửa.

- Dùng chất tẩy trùng (disinfectant) gia dụng hoặc dung dịch thuốc tẩy (bleach solution) đã pha nước để lau chùi các bề mặt cứng. Để pha dung dịch thuốc tẩy tại nhà, cho 1 muỗng (muỗng canh) thuốc tẩy vào 4 tách nước (mỗi tách (cup) là 250ml).
- Mang khẩu trang y tế và găng tay (loại dùng xong rồi bỏ) trong khi lau chùi các thứ bị bẩn. Rửa tay ngay lập tức sau khi tháo bỏ găng tay và khẩu trang.
- Giặt quần áo kỹ lưỡng.
- Lập tức tháo bỏ và giặt quần áo hoặc tấm trải giường/áo gối mà có dính máu, dịch cơ thể và/hoặc nước bọt/nhầy mũi hoặc chất bài tiết.
- Đọc và làm theo các hướng dẫn của đồ giặt hoặc quần áo và thuốc giặt. Nói chung, nên giặt và phơi/sấy với nhiệt độ ấm nhất đã được khuyến trên nhãn quần áo.
- Nên rửa chén đĩa trong máy rửa chén nếu được.

Thải bỏ các thứ đã nhiễm bẩn

Thải bỏ tất cả găng tay (loại dùng một lần rồi bỏ) và khẩu trang đã dùng rồi và các thứ đã nhiễm bẩn vào thùng rác có bao lót trước khi thải bỏ cùng với các rác thải của hộ gia đình. Rửa tay ngay sau khi thải bỏ các thứ này.

Bí quyết để quý vị và gia đình đối phó với việc cách ly tại nhà

Cách ly tại nhà có thể là điều đáng e sợ, nhất là đối với trẻ em. Có một số bí quyết để đối phó:

- Thảo luận với những người trong nhà về COVID-19 để giúp giảm sự lo lắng. Quý vị có thể tìm thấy thông tin chính xác và cập nhật qua trang mạng của Bộ y tế [NSW Health - COVID-19 \(Coronavirus\)](#).
- Trấn an trẻ em bằng cách giải thích và dùng từ ngữ thích hợp lứa tuổi của các em.
- Giữ các thông lệ bình thường hàng ngày nếu được.
 - Thu xếp với chủ nhân quý vị để làm việc tại nhà nếu được.
 - Yêu cầu trường học của con em mình cung cấp các bài vở, bài tập và bài làm ở nhà, gửi đến quý vị qua bưu điện hoặc email.
- Suy nghĩ về cách thức quý vị đã đối phó với các tình huống khó khăn trong quá khứ và tự trấn an rằng mình cũng sẽ vượt qua tình huống này. Nhớ rằng việc cách ly sẽ không kéo dài mãi mãi.
- Giữ liên lạc với thân nhân và bạn bè qua điện thoại, email hoặc mạng xã hội.
- Tập thể dục/vận động thường xuyên tại nhà. Các phương cách có thể bao gồm các DVD tập thể dục, nhảy múa, tập thể dục trên sàn, yoga, đi bộ quanh sân sau hoặc dùng các thiết bị tập thể dục, ví dụ thiết bị xe đạp tập tại chỗ nếu có. Tập thể dục được xem là cách chữa trị đã được thực chứng đối với căng thẳng và trầm cảm.
- Nhờ người thân, bạn bè hoặc người nào trong nhà giúp lấy hàng tạp hóa/thực phẩm và thuốc men dùng quý vị. Nếu không được, quý vị có thể đặt hàng tạp hóa và thuốc men (kể cả thuốc men theo toa) trực tuyến hoặc qua điện thoại.
- Xem việc cách ly như là cơ hội để làm một số việc mà quý vị thường không có thì giờ để làm, chẳng hạn như chơi cờ bàn (board games), thủ công, vẽ và đọc truyện.

Tôi có cần được xét nghiệm trước khi kết thúc việc cách ly?

Nếu quý vị vẫn mạnh khỏe sau 14 ngày, thì không cần có bất cứ xét nghiệm gì trước khi kết thúc cách ly.

Nếu trong khi cách ly mà quý vị bắt đầu có bất cứ triệu chứng hô hấp nào hoặc bị sốt, hãy liên lạc bác sĩ của quý vị hoặc ban y tế công cộng địa phương qua số 1300 066 055 để được thăm định và xét nghiệm đối với COVID-19.

Ngay cả nếu như kết quả xét nghiệm là âm tính, quý vị sẽ vẫn cần tiếp tục cách ly cho đủ thời gian cách ly 14 ngày đã quy định lúc đầu.

Vẫn còn thắc mắc hoặc cần hỗ trợ trong lúc cách ly?

- **Lifeline Australia: 13 11 14**

Là dịch vụ hỗ trợ khi khủng hoảng, giúp cung ứng hỗ trợ ngắn hạn vào bất cứ lúc nào, dành cho những người nào gặp khó khăn trong việc đối phó khủng hoảng hoặc cần hỗ trợ để được an toàn.

- **Kids Helpline: 1800 551800**

Là dịch vụ tư vấn trực tuyến và qua điện thoại 24/7 (24 giờ mỗi ngày, 7 ngày mỗi tuần) miễn phí, riêng tư và bảo mật, dành cho giới trẻ từ 5 đến 25 tuổi.

- **NSW Mental Health Line: 1800 011 511**

Dịch vụ hỗ trợ/tư vấn qua điện thoại về y tế tâm thần tại NSW.

- Gọi đến đường dây **National Coronavirus Health Information (Thông tin Y tế Toàn quốc về Siêu vi corona)** qua số **1800 020 080**.

Muốn biết thêm thông tin

Viếng trang mạng [NSW Health - COVID-19 \(Coronavirus\)](https://www.health.nsw.gov.au/Infectious/factsheets/Pages/advice-for-confirmed.aspx).