

Hướng dẫn Nhân viên Chăm sóc Sức khỏe và Nhân viên Thiết yếu là người Tiếp xúc Gần hoặc là Thành viên Gia đình với Người bị nhiễm COVID-19

Cách ly là một cách để ngăn chặn vi rút lây lan sau khi quý vị đã tiếp xúc gần với một người đã xác nhận bị nhiễm COVID-19, mặc dù quý vị có thể không cảm thấy bị bệnh. Trong thời gian cách ly, quý vị sẽ cần phải ở nhà và tự theo dõi bản thân xem có bất kỳ dấu hiệu bị bệnh nào không, nhưng với tư cách là nhân viên chăm sóc sức khỏe hoặc nhân viên thiết yếu, quý vị có thể tiếp tục làm việc nếu chủ sử dụng lao động của quý vị cần nhân viên tiếp tục hoạt động. Quý vị sẽ phải thông báo cho chủ sử dụng lao động của mình về việc quý vị tiếp xúc gần với một trường hợp có xét nghiệm xác nhận bị COVID-19. Chủ sử dụng lao động sẽ quyết định, dựa trên nhu cầu nhân sự, xem quý vị có cần phải báo cáo để làm việc trong thời gian cách ly không.

Trong thời gian cách ly, vui lòng làm theo các hướng dẫn dưới đây:

Ở trong nhà của quý vị ngoài giờ làm việc với vai trò thiết yếu của quý vị, nếu cần thiết.

1. Không đi làm, trừ khi có chỉ dẫn của chủ sử dụng lao động. Không đi học hoặc tham gia các lớp học hoặc hoạt động tại cơ sở.
2. Nếu quý vị cần đi làm, thì trong khi làm việc phải:
 - a. Đeo khẩu trang và tiếp tục thực hiện các biện pháp phòng ngừa khác như duy trì giãn cách xã hội với các đồng nghiệp khác (duy trì khoảng cách 6 feet (2 mét) giữa quý vị và những người khác càng nhiều càng tốt).
 - b. Theo dõi chặt chẽ các triệu chứng của mình và đo nhiệt độ của quý vị trước khi bắt đầu mỗi ca làm việc hoặc thường xuyên hơn. Chủ sử dụng lao động có thể chủ động theo dõi nhiệt độ và triệu chứng của quý vị.
 - c. Nếu quý vị làm việc với các bệnh nhân có nguy cơ cao (như bệnh nhân bị suy giảm miễn dịch, hóa trị liệu, lọc máu, sống trong một cơ sở chăm sóc dài hạn, v.v.) **chủ sử dụng lao động nên xem xét phân công quý vị đến một khu vực chăm sóc bệnh nhân khác hoặc để làm các công việc y tế hoặc hành chính không tiếp xúc trực tiếp với bệnh nhân, nếu có thể, trong thời gian cách ly.**
3. Không đi đến cửa hàng tạp hóa hoặc xử lý các việc cần thiết khác (ví dụ: đi đến nhà thuốc) trừ khi thực sự cần thiết. Lên kế hoạch nhờ thành viên trong gia đình hoặc bạn bè giúp cho những việc cần thiết.
4. Không tiếp khách trong suốt thời gian cách ly.
5. Rửa tay thường xuyên bằng xà phòng và nước, đặc biệt là sau khi ho, hắt hơi, xì mũi, đi vệ sinh hoặc tiếp xúc trực tiếp với các vật liệu ẩm như khăn giấy, tã lót và khẩu trang đã qua sử dụng. Ngoài ra, có thể sử dụng dung dịch khử trùng tay có chứa hơn 60% ethanol hoặc 70% isopropanol là hoạt chất thay cho xà phòng và nước nếu tay không nhìn thấy bị bẩn.
6. Che miệng và mũi bằng khăn giấy khi quý vị hắt hơi hoặc ho. Vứt khăn giấy vào thùng rác và rửa tay ngay bằng xà phòng cùng với nước hoặc sử dụng dung dịch khử trùng tay.
7. Không dùng chung bàn chải đánh răng, đồ uống hoặc dụng cụ ăn uống.

Theo dõi sức khỏe của quý vị:

- Tự theo dõi các triệu chứng của quý vị. Nếu cần phải đi làm việc thì quý vị hoặc chủ sử dụng lao động nên xem xét theo dõi nhiệt độ và các triệu chứng của quý vị nhiều lần trong ca làm việc. Quý vị cũng cần tiếp tục thực hiện các biện pháp phòng ngừa như đeo khẩu trang/khăn che mặt và giãn cách xã hội với những người khác.
 - Nếu xuất hiện bất kỳ dấu hiệu bị bệnh tiềm tàng nào thì quý vị nên ở nhà và tự cô lập. Những triệu chứng phổ biến nhất của COVID-19 là sốt, ho hoặc khó thở, nhưng

3/1/2022



mệt mỏi bất thường, đau nhức cơ thể, buồn nôn, mới mất mùi hoặc vị, nhức đầu, đau họng, chảy nước mũi và nghẹt mũi, nôn mửa hoặc tiêu chảy là tất cả các triệu chứng nhắc nhở quý vị nên ở nhà

- Nếu quý vị bị sốt hoặc bất kỳ triệu chứng nào trong khi làm việc thì hãy thông báo cho chủ sử dụng lao động và về nhà ngay lập tức để tự cô lập. Những triệu chứng phổ biến nhất của COVID-19 là sốt, ho hoặc khó thở, nhưng mệt mỏi bất thường, đau nhức cơ thể, nhức đầu, mới mất mùi hoặc vị, nghẹt mũi hoặc chảy nước mũi, buồn nôn, đau họng, nôn mửa hoặc tiêu chảy là tất cả các triệu chứng nhắc nhở quý vị nên về nhà.
- Nếu bắt đầu cảm thấy bị bệnh, hãy liên lạc với bác sĩ của mình và cho họ biết là quý vị đã tiếp xúc với người đã có xét nghiệm dương tính với COVID-19.
- Nếu quý vị có các triệu chứng và không thể đi xét nghiệm ngay thông qua chủ lao động hoặc nhà cung cấp dịch vụ chăm sóc sức khỏe thì quý vị có thể gọi cho Sức khỏe Cộng đồng Contra Costa theo số (844) 421-0804, 8:00 sáng - 3:30 chiều hàng ngày hoặc truy cập vào <https://www.coronavirus.cchealth.org/get-tested> để lên lịch hẹn xét nghiệm COVID-19.
- Nếu được chẩn đoán bị mắc COVID-19, quý vị sẽ phải cách ly tại nhà cho đến khi quý vị hết bị nhiễm trùng. Vui lòng truy cập vào <https://www.coronavirus.cchealth.org/for-covid-19-patients> và xem các hướng dẫn tự cách ly đối với các trường hợp đã xác nhận bị mắc COVID-19.

Khi nào thì hết cách ly?

- Quá trình cách ly sẽ kết thúc nếu quý vị không có các triệu chứng:
 - Sau 10 ngày kể từ lần cuối cùng quý vị tiếp xúc với người đã biết là dương tính với COVID-19, có hoặc không có xét nghiệm. Quý vị phải tiếp tục tự theo dõi các triệu chứng COVID-19 đủ 14 ngày sau lần phơi nhiễm cuối cùng, như nêu trên trong phần *Theo dõi Sức khỏe của Quý vị*. Quý vị cũng cần tiếp tục thực hiện các biện pháp phòng ngừa như đeo khẩu trang/khăn che mặt và giãn cách xã hội với những người khác.
 - HOẶC**
 - Sau 5 ngày kể từ lần cuối cùng quý vị tiếp xúc với người đã biết là dương tính với COVID-19 nếu thực hiện xét nghiệm COVID-19 sau ngày thứ 5 kể từ lần cuối cùng quý vị tiếp xúc với người bị nhiễm COVID-19. Quý vị phải tiếp tục tự theo dõi các triệu chứng COVID-19 đủ 14 ngày sau lần phơi nhiễm cuối cùng, như nêu trên trong phần *Theo dõi Sức khỏe của Quý vị*. Quý vị cũng cần tiếp tục thực hiện các biện pháp phòng ngừa như đeo khẩu trang/khăn che mặt và giãn cách xã hội với những người khác.
- Nếu thành viên gia đình quý vị bị dương tính với COVID-19 thì quý vị sẽ cần phải cách ly 10 hoặc 5 ngày, như nêu trên, sau khi thành viên trong gia đình của quý vị không còn phải cách ly nữa.
 - Cần xem xét các hạn chế về công việc sau khi tiếp xúc gần tại nơi làm việc của quý vị.
 - Nơi làm việc cũng có thể yêu cầu quý vị nghỉ làm đủ 10 ngày, bất kể xét nghiệm âm tính.
 - Nếu quý vị làm việc với nhóm người dễ bị tổn thương trong các cơ sở tập trung nhiều người có nguy cơ cao, chẳng hạn như cơ sở chăm sóc nội trú cho người cao tuổi, phục vụ ăn ở và chăm sóc, cơ sở điều dưỡng lành nghề, cơ sở giam giữ và không có nhu cầu về nhân sự thì quý vị cần ở nhà trong ít nhất 7 ngày và có

3/1/2022



thể trở lại nếu thực hiện xong xét nghiệm vào hoặc sau ngày thứ 5. Quý vị phải tiếp tục tự theo dõi các triệu chứng của COVID-19 và thực hiện các biện pháp phòng ngừa trong khoảng thời gian 14 ngày sau lần phơi nhiễm cuối cùng, như đã nêu ở trên trong phần *Theo dõi Sức khỏe của Quý vị*.

Đối với người đã tiêm nhắc lại vắc xin COVID-19 (đã tiêm đủ và đã tiêm tăng cường khi đủ điều kiện)

Nếu quý vị đã được tiêm nhắc lại vắc xin COVID-19 và tiếp xúc gần với người bị nghi ngờ hoặc đã xác nhận bị nhiễm COVID-19 thì quý vị không cần phải cách ly nếu:

- Quý vị đã được tiêm vắc xin đầy đủ (đã từ 2 tuần trở lên sau khi tiêm liều thứ hai trong loại vắc xin 2 liều hoặc 2 tuần trở lên sau khi tiêm vắc xin loại một liều) và không đủ điều kiện tiêm liều tăng cường vắc xin COVID-19 **HOẶC**
- Đối với người đủ điều kiện tiêm liều tăng cường vắc xin COVID-19 (quý vị đủ 16 tuổi trở lên và đã tiêm mũi thứ hai được 6 tháng vắc xin COVID-19 loại mRNA [ví dụ: Pfizer hoặc Moderna] hoặc 2 tháng sau vắc xin liều đơn loại Johnson and Johnson) **VÀ**
- Quý vị đã không xuất hiện bất kỳ triệu chứng nào kể từ khi đã tiếp xúc gần.

Nếu không cần cách ly, quý vị vẫn nên làm theo các khuyến nghị xét nghiệm và xét nghiệm 5-7 ngày sau khi tiếp xúc gần với người bị nghi ngờ hoặc đã xác nhận bị nhiễm COVID-19. Quý vị cũng nên đeo khẩu trang khi ở những nơi công cộng trong nhà và tuân theo mọi hướng dẫn của địa phương hoặc tiểu bang về việc đeo khẩu trang.

Bất kể tình trạng tiêm vắc xin thế nào thì quý vị cũng nên tiếp tục theo dõi các triệu chứng của COVID-19 trong 14 ngày sau khi tiếp xúc gần.

Nếu bắt đầu cảm thấy bị bệnh, quý vị nên cách ly ngay lập tức và làm theo hướng dẫn trong phần *Theo dõi Sức khỏe của Quý vị* ở trên. Nếu đến cơ sở chăm sóc sức khỏe (phòng khám, bệnh viện, v.v.) thì quý vị nên thông báo cho cơ sở đó biết là quý vị đã được tiêm vắc xin nhưng tiếp xúc gần với một trường hợp bị nhiễm hoặc nghi ngờ. Là người tiếp xúc gần, quý vị vẫn có thể được cơ quan y tế công cộng liên lạc để biết thêm thông tin và hướng dẫn.

Nếu không đáp ứng tất cả các tiêu chí trên, quý vị nên tiếp tục tuân theo hướng dẫn cách ly hiện tại (trên trang một của tài liệu này) sau khi tiếp xúc gần với người bị mắc COVID-19.

Nếu có thắc mắc hoặc quan ngại, vui lòng gọi cho Bộ phận Sức khỏe Cộng đồng theo giờ làm việc bình thường từ Thứ Hai-Thứ Sáu, 8:00 sáng-5:00 chiều theo số 925-313-6740 hoặc gửi email cho chúng tôi theo địa chỉ CoCoHelp@cchealth.org. Quý vị cũng có thể tìm thêm thông tin trực tuyến tại cchealth.org/coronavirus.

3/1/2022

