COVID-19

Hướng dẫn dành cho người đã bị phơi nhiễm với COVID-19

Nếu quý vị đã tiếp xúc với một người nhiễm COVID-19, do vi-rút SARS-CoV2 gây ra, quý vị có thể bị nhiễm vi-rút này. Vì sự an toàn của quý vị và những người khác, DHEC khuyến nghị quý vị nên tuân theo hướng dẫn dưới đây.

Sau khi bị phơi nhiễm với COVID-19

Bắt đầu thực hiện các biện pháp phòng ngừa ngay lập tức:

Đeo khẩu trang ngay khi quý vị phát hiện mình đã bị phơi nhiễm.

Làm xét nghiệm vào Ngày thứ 6, kể cả khi quý vị không xuất hiện các triệu chứng

- Ngày 0 là ngày gần nhất quý vị tiếp xúc với người bị mắc COVID-19
- Ngày 1 là ngày đầu tiên sau lần tiếp xúc gần nhất của quý vị

Tiếp tục thực hiện các biện pháp phòng tránh trong 10 ngày.

Nếu quý vị xuất hiện các triệu chứng bất cứ lúc nào, hãy làm xét nghiệm và cách ly cho đến khi quý vị biết kết quả.

Quý vị vẫn có thể ủ bệnh COVID-19 lên tới 10 ngày sau khi quý vị đã bị phơi nhiễm.

Các Biện pháp Phòng ngừa COVID-19

1. Đeo khẩu trang hoặc mặt nạ phòng độc (vd: N95) bất cứ lúc nào quý vị ở gần người khác ở trong nhà của quý vị hoặc ở trong không gian công cộng.
2. Không đi đến những nơi quý vị không thể đeo mặt nạ.
3. Thực hiện thêm các biện pháp phòng ngừa nếu quý vị ở gần người có khả năng bị ốm nặng từ COVID-19.
   - Đeo khẩu trang hoặc mặt nạ phòng độc
   - Cải thiện hệ thống thông gió
     - Mở cửa sổ
     - Thường xuyên thay bộ lọc điều hòa
     - Sử dụng máy hút bụi có bộ lọc không khí hiệu suất cao (HEPA, high-efficiency particulate air)
     - Chuyển các bộ điều nhiệt thông minh sang vị trí “ON” (Bật) thay vì “AUTO” (Tự động) để liên tục trao đổi và lọc không khí
     - Bật quạt thông gió
   - Chuyển các hoạt động trong nhà ra bên ngoài
   - Làm xét nghiệm nếu cần
   - Tăng không gian và khoảng cách giữa mọi người

Theo dõi các Triệu chứng

- Sốt (100.4° F hoặc cao hơn) hoặc ớn lạnh
- Ho
- Thở gấp
- Mệt mỏi
- Đau cơ hoặc đau người
- Đau đầu
- Mới bị mất vị giác hoặc khứu giác
- Đau họng
- Nghẹt mũi hoặc sổ mũi
- Buồn nôn hoặc nôn mửa
- Tiêu chảy

Nếu quý vị xuất hiện các triệu chứng bất cứ lúc nào, hãy làm xét nghiệm và cách ly cho đến khi quý vị biết kết quả.

Nếu quý vị bắt đầu cảm thấy bị bệnh bất cứ lúc nào kèm theo sốt, ho, thở gấp hoặc các triệu chứng khác của COVID-19

- Tự cách ly ngay lập tức và tránh tiếp xúc với người khác.
- Tìm kiếm dịch vụ xét nghiệm COVID-19.
- Tìm kiếm dịch vụ y tế, nếu cần thiết.
  - Gọi điện trước khi quý vị đến văn phòng bác sĩ hoặc phòng cấp cứu và cho họ biết về khả năng phơi nhiễm với COVID-19 và các triệu chứng của quý vị.
  - Tránh tiếp xúc với những người khác khi quý vị tới nơi.
  - Nhiều hệ thống y tế tại Nam Carolina đang cung cấp các lựa chọn sàng lọc y tế từ xa cho công chúng.
- Truy cập scdhec.gov/covid19 để biết thêm thông tin.

Điểm khác biệt giữa Cúm và COVID-19 là gì?

Influenza (Cúm) và COVID-19 đều là bệnh đường hô hấp dễ lây lan, nhưng chúng do các loại vi-rút khác nhau gây nên. COVID-19 do bị nhiễm loại vi-rút corona lần đầu được phát hiện vào 2019 gây nên, và cúm thì do bị nhiễm các loại vi-rút cúm gây nên. Để biết thêm chi tiết, truy cập cdc.gov/flu/symptoms/flu-vs-covid19.htm

dhec
Healthy People. Healthy Communities.

Truy cập scdhec.gov/COVID19 để biết thêm thông tin hoặc gọi CARELINE theo số 1-855-472-3432 nếu có những câu hỏi chung.

CR-012805 11/22