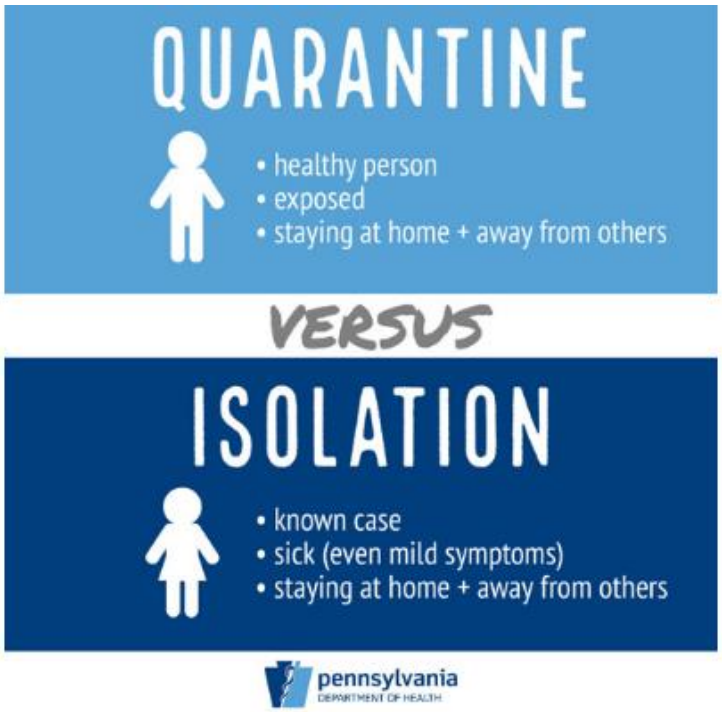
Giãn cách xã hội, cô lập và cách ly trong giai đoạn COVID-19

Ngày 31 tháng 3 năm 2020 Hans Kellner, **Ban Y tế**, **Sở Y tế Công cộng**



[Chú thích hình ảnh: Cách ly (người khỏe mạnh, bị phơi nhiễm, ở nhà và cách xa người khác) so với Cô lập (trường hợp đã biết, có bệnh [dù nhẹ], ở nhà và cách xa người khác)

Trong thời điểm hiện nay, cư dân Philadelphians (không làm những **công việc thiết yếu** hoặc những việc quan trọng để duy trì cuộc sống) cần phải ở nhà. Cách tốt nhất để ngăn chặn sự lây lan của vi-rút corona COVID-19 là không cho những người bị bệnh tiếp xúc với người khỏe mạnh. Điều này có nghĩa là tất cả mọi người cần phải thực hiện giãn cách xã hội.

Thực hiện giãn cách xã hội như thế nào?

- Giảm số lượng người có mặt chung quanh — càng ít, càng tốt, đặc biệt tránh tụ tập thành nhóm.
- Cách xa những người không ở chung nhà ít nhất 6 feet (2 m).
- Cố gắng đặt giao hàng tận nhà thay vì ra ngoài để mua đồ. Khi hàng giao đến nơi, yêu cầu đặt bên ngoài cửa nhà thay vì đích thân ra nhận trực tiếp.
- Nếu buộc phải đến cửa hàng, hãy chọn thời điểm ít đông người, tránh chạm tay vào mặt và rửa tay hoặc sử dụng nước rửa tay ngay sau khi rời khỏi cửa hàng.
- Nếu bạn đang làm những công việc thiết yếu (xin cảm ơn bạn!), hãy tránh tiếp xúc với người khác trong quá trình đi lại, giữ khoảng cách 6 feet (2 m) với đồng nghiệp và khách hàng, tránh chạm tay vào mặt và thường xuyên rửa tay (hoặc sử dụng nước rửa tay).
- Gọi điện cho người khác thay vì gặp mặt trực tiếp.

Làm thế nào để bảo vệ bản thân và người trong nhà khỏi bị nhiễm COVID-19?

- Rửa tay thường xuyên bằng xà phòng và nước, hoặc sử dụng nước rửa tay.
- Cố gắng không chạm tay vào mắt, mũi hoặc miệng nếu chưa rửa tay.
- Cố gắng tránh xa những người bị bệnh.
- Nếu bạn bị bệnh, hãy ở nhà và cố gắng tránh xa người khác.
- Luôn che miệng và mũi bằng khăn giấy hoặc tay áo khi ho hoặc hắt hơi.
- Chỉ khuyến cáo sử dụng khẩu trang đối với những người có khả năng hoặc được xác nhận mắc COVID-19 và những người chăm sóc cho họ.
- Vệ sinh các bề mặt mà mọi người thường xuyên chạm tay vào như nắm đấm cửa, mặt bàn, điện thoại hoặc vòi nước phòng tắm.
- Cố gắng tránh chạm vào các đồ vật thường phải chịu tiếp xúc nhiều như nút bấm thang máy hoặc tay vịn. \Rửa tay bằng xà phòng và nước hoặc sử dụng nước rửa tay ngay sau khi chạm vào các đồ vật này.

Cô lập và Cách ly khác nhau như thế nào?

Tương tự như giãn cách xã hội, cô lập và cách ly bảo vệ công chúng khỏi tiếp xúc với các bệnh truyền nhiễm, như vi-rút corona COVID-19.

- **Cô lập** là tách biệt những người bị bệnh và có triệu chứng của COVID-19, với những người khác không bị bệnh. Cô lập đảm bảo những người đã biết bị nhiễm bệnh cách xa những người khỏe mạnh.
- **Cách ly** là tách biệt những người biết họ có tiếp xúc với một người bị vi-rút corona COVID-19, hoặc những người gần đây có đi qua một địa điểm đang bùng phát dịch. Cách ly áp dụng cho những người không có triệu chứng, nhưng cần phải được ở riêng vì họ có khả năng phơi nhiễm với bệnh cao hơn mức trung bình. Những người bị cách ly không được phép rời khu vực cách ly trong ít nhất 14 ngày.

Khi nào cần cô lập với người khác?

Nếu bạn đang có các triệu chứng thường gặp của COVID-19: sốt, ho khan, khó thở và mệt mỏi.

- Nếu bạn có các triệu chứng nhẹ, hãy ở nhà, nghỉ ngơi và tránh tiếp xúc với người khác cho đến khi bạn cảm thấy khỏe hơn.
- Bởi vì COVID-19 không có thuốc chữa, nên khi xuất hiện các triệu chứng nhẹ thì ở nhà là biện pháp an toàn hơn là đi đến một nơi khác có nguy cơ làm lây nhiễm cho người khác hoặc bị lây nhiễm từ người khác.
- Tìm hiểu thêm về **những người cần được xét nghiệm**.

Khi nào cần cách ly với người khác?

- Nếu gần đây bạn đã tiếp xúc với một người có kết quả xét nghiệm dương tính với vi-rút corona COVID-19.
- Nếu gần đây bạn đã tiếp xúc với một người có triệu chứng của COVID-19.

- Nếu gần đây bạn có đi du lịch bên ngoài Philadelphia và có thể đã tiếp xúc với một người bị nhiễm bệnh.
- Nếu bạn có đi du lịch đến một khu vực có số ca mắc bệnh cao.
- Nếu bạn đã đi du lịch đến một quốc gia có nguy cơ cao trong vòng 14 ngày qua. Truy cập trang web của CDC dành cho **du khách trở về từ các quốc gia có nguy cơ cao.**
- Nếu bạn đã đi đến thành phố New York hoặc các quận lân cận (quận Nassau, Westchester hoặc Suffolk ở NY hoặc quận Bergen ở NJ) trong vòng 14 ngày cách ly vừa qua và theo dõi triệu chứng trong vòng 14 ngày.

Bạn nên cách ly trong bao lâu?

- Ở nhà trong 14 ngày kể từ ngày bạn rời khỏi khu vực có COVID-19 lây lan trong cộng đồng, hoặc từ thời điểm bạn có thể đã tiếp xúc với một người bị lây nhiễm.

Phải chuẩn bị như thế nào khi được yêu cầu ở nhà trong 14 ngày?

- Trao đổi với nhà cung cấp dịch vụ chăm sóc sức khỏe chính và dược sĩ của bạn để xem liệu bạn có đủ thuốc kê toa dùng trong 90 ngày cho bản thân và cho thành viên khác trong gia đình hay không.
- Ngoài ra cũng nên dự trữ một ít thuốc không kê đơn, như thuốc giảm sốt Tylenol, hoặc các loại thuốc khác mà các thành viên trong gia đình sử dụng thường xuyên.
- Hãy cân nhắc trữ thêm nước hoặc thức ăn không dễ bị hư hỏng ở nhà đề phòng trường hợp không thể đến cửa hàng tạp hóa để mua đồ được.
- Cần có một số đồ gia dụng thiết yếu, như sản phẩm vệ sinh, chất tẩy rửa, đồ dùng chăm sóc vật nuôi và tã lót (nếu bạn có con nhỏ).
- Văn phòng Quản lý Trường hợp Khẩn cấp Philadelphia có cung cấp một số lời khuyên về những **vật dụng thiết yếu** mà bạn cẫn trữ ở nhà để chuẩn bị cho mọi trường hợp khẩn cấp.
- Trao đổi với chủ lao động của bạn để biết thông tin về chế độ làm việc từ xa và nghỉ ốm.
- Nếu bạn có cha mẹ hoặc người thân lớn tuổi, hãy chuẩn bị phương án chăm sóc cho họ nếu họ bị bệnh. Nếu họ cần phải có người chăm sóc, hãy lập kế hoạch dự phòng trong trường hợp người chăm sóc đó bị bệnh và không thể làm việc được.

Tôi cần làm gì trong thời gian cách ly hoặc cô lập

- Theo dõi sức khoẻ của mình và đo thân nhiệt hai lần một ngày.
- Ở nhà và tránh tiếp xúc với người khác.
- Thực hiện giãn cách xã hội. Không sử dụng phương tiện giao thông công cộng, tránh những nơi đông người và giữ khoảng cách với những người khác.
- Vệ sinh các bề mặt mà mọi người thường xuyên chạm tay vào như nắm đấm cửa, mặt bàn, điện thoại hoặc vòi nước phòng tắm. Lưu ý làm theo hướng dẫn trên nhãn.
- Để biết hướng dẫn vệ sinh tại nhà, hãy truy cập **trang tài nguyên về vi-rút corona COVID-19** của Sở Y tế.
- Đặt giao hàng nhu yếu phẩm đến tận nhà.
- Rửa tay thường xuyên bằng xà phòng và nước.
- Che miệng và mũi bằng khăn giấy khi hắt hơi hoặc ho.
- Tránh chạm vào mặt nếu chưa rửa tay.

- Tránh dùng chung thức uống và dụng cụ ăn uống như dĩa và thìa.

Những người khác trong gia đình có thể làm gì để tự bảo vệ mình nếu có người mắc COVID-19?

- Người không bị bệnh cần ngủ trong phòng riêng cách xa bệnh nhân và tránh tiếp xúc gần gũi, chẳng hạn như hôn nhau.
- Không dùng chung các vật dụng cá nhân như bàn chải đánh răng, dụng cụ ăn uống hoặc thức uống.
- Mọi người trong nhà cần rửa tay thường xuyên, sử dụng nhiều nước ấm và xà phòng dạng cục hoặc dạng lỏng.
- Có thể dùng thêm nước rửa tay gốc cồn sau khi rửa tay bằng xà phòng hoặc khi người chăm sóc cho bệnh nhân chưa thể rửa tay bằng xà phòng và nước ngay được.
- Bất cứ ai đang chăm sóc bệnh nhân đều phải đeo khẩu trang y tế. Khẩu trang cần có kích thước vừa khít với mặt. Không được chạm tay hoặc dịch chuyển khẩu trang trong quá trình sử dụng. Cần thay khẩu trang ít nhất là mỗi ngày, hoặc sớm hơn nếu khẩu trang bị ướt hoặc dính bẩn.
- Dù người chăm sóc bệnh nhân có đeo găng tay, họ vẫn cần phải rửa tay thường xuyên. Sau khi tháo găng tay ra, cần phải vứt bỏ ngay và người mang găng tay cần phải rửa tay. Tuyệt đối không giặt hoặc tái sử dụng găng tay.
- Các bề mặt mà bệnh nhân thường xuyên chạm vào cần được vệ sinh bằng chất khử trùng gia dụng ít nhất là mỗi ngày. Người làm vệ sinh cần đeo găng tay cao su.
- Phòng tắm mà bệnh nhân sử dụng cần được vệ sinh hằng ngày, nếu có thể. Phải đeo găng tay cao su trong quá trình làm vệ sinh.

Tìm hiểu thêm về **hướng dẫn chăm sóc tại nhà đối với dịch vi-rút corona COVID-19** .

Để biết thêm thông tin, hãy truy cập trang thông tin **những việc cần làm khi bạn bị bệnh** của CDC.

Chúng tôi biết những biện pháp này có thể khó thực hiện. Nhưng giãn cách xã hội, cách ly và cô lập là những biện pháp mà chúng ta phải thực hiện nếu chúng ta muốn ngăn chặn sự lây lan của COVID-19 ở Philadelphia. Để tìm hiểu thêm về cách ly và cô lập, hãy truy cập **trang web của CDC** .

Cảm ơn sự hợp tác của bạn và cảm ơn bạn đã góp phần giữ gìn sức khỏe cho bản thân và cho toàn thể Philadelphia.