

**Nếu bạn bị vướng căn bệnh COVID-19 hoặc nghi ngờ là bạn bị nhiễm vi-rút gây ra COVID-19, hãy làm theo các bước dưới đây để giúp ngăn ngừa bệnh lây lan sang những người trong nhà và cộng đồng của bạn.**

## Ở trong nhà trừ khi đi ra ngoài để được chăm sóc y tế

Bạn nên hạn chế các hoạt động bên ngoài nhà của bạn, ngoại trừ việc chăm sóc y tế. Không đi làm, đi học hoặc đến khu vực công cộng. Tránh sử dụng phương tiện giao thông công cộng, đi chung xe, hoặc taxi.

## Ngăn cách mình khỏi những người khác và các động vật trong nhà của bạn

**Người:** Càng nhiều càng tốt, bạn nên ở trong một căn phòng nhất định và tránh xa những người khác trong nhà của bạn. Ngoài ra, bạn nên sử dụng một phòng tắm riêng, nếu có sẵn.

**Động vật:** Không lo liệu cho vật nuôi hoặc động vật khác trong khi đang bị bệnh. Xem [COVID-19 and Animals](#) (COVID-19 và Thú Vật) để biết thêm thông tin.

## Gọi trước khi đến bác sĩ của bạn

Nếu bạn có một cuộc hẹn y tế, hãy gọi cho nhà cung cấp dịch vụ chăm sóc sức khỏe và nói với họ rằng bạn có hoặc có thể đang bị COVID-19. Điều này sẽ giúp văn phòng của nhà cung cấp dịch vụ chăm sóc sức khỏe thực hiện các bước để giữ cho người khác khỏi bị lây nhiễm hoặc tiếp xúc.

## Đeo khẩu trang

Bạn nên đeo khẩu trang khi bạn ở xung quanh những người khác (ví dụ, dùng chung phòng hoặc xe) hoặc thú nuôi và trước khi bạn vào văn phòng của nhà cung cấp dịch vụ chăm sóc sức khỏe. Nếu bạn không thể đeo khẩu trang (ví dụ: vì nó gây khó thở), thì những người sống cùng bạn không nên ở cùng phòng với bạn, hoặc họ nên đeo khẩu trang nếu họ vào phòng của bạn.

## Che miệng bạn lại khi ho và hắt hơi

Che miệng và mũi bằng khăn giấy khi bạn ho hoặc hắt hơi. Vứt khăn giấy đã sử dụng vào thùng rác có lót bao rác; ngay lập tức rửa tay bằng xà phòng và nước trong ít nhất 20 giây hoặc làm sạch tay bằng dung dịch rửa tay có cồn có chứa ít nhất từ 60 đến 95% cồn, phủ lên tất cả các bề mặt đôi bàn tay của bạn và chà xát chúng vào nhau cho đến khi chúng cảm thấy khô. Tốt hơn hết là nên sử dụng xà phòng và nước nếu nhìn thấy tay bẩn rõ ràng.

## Tránh dùng chung đồ dùng cá nhân trong nhà

Bạn không nên dùng chung bát đĩa, ly uống nước, cốc, dụng cụ ăn uống, khăn hoặc giường với người khác hoặc thú vật nuôi trong nhà. Sau khi sử dụng những vật dụng này, nên rửa kỹ chúng bằng xà phòng và nước.

## Rửa đôi bàn tay thường xuyên

Rửa tay thường xuyên bằng xà phòng và nước trong ít nhất 20 giây. Nếu không có xà phòng và nước, hãy làm sạch tay bằng chất khử trùng tay có cồn chứa ít nhất 60% chất cồn, phủ lên tất cả các bề mặt của đôi bàn tay và chà xát chúng vào với nhau cho đến khi chúng cảm thấy khô. Tốt hơn hết là nên sử dụng xà phòng và nước nếu nhìn thấy tay bẩn rõ ràng. Tránh chạm vào mắt, mũi và miệng bằng tay chưa rửa sạch.

## Làm sạch tất cả các bề mặt “đụng chạm đến nhiều” mỗi ngày

Các bề mặt được đụng chạm đến nhiều bao gồm quầy, mặt bàn, tay nắm cửa, đồ đạc trong phòng tắm, nhà vệ sinh, điện thoại, bàn phím, máy tính bảng và bàn cạnh giường ngủ. Ngoài ra, làm sạch bất kỳ bề mặt nào có thể có máu, phân hoặc chất dịch cơ thể trên chúng. Sử dụng bình xịt hoặc khăn lau làm sạch dùng trong nhà, theo hướng dẫn trên nhãn. Nhãn chứa hướng dẫn cách sử dụng an toàn và hiệu quả sản phẩm làm sạch bao gồm các biện pháp phòng ngừa bạn nên thực hiện khi dùng sản phẩm, chẳng hạn như đeo găng tay và đảm bảo bạn có thông gió tốt trong thời gian sử dụng sản phẩm.

## Theo dõi các triệu chứng của bạn

Tìm kiếm sự chăm sóc y tế nhanh chóng nếu bệnh của bạn đang bị xấu đi (ví dụ, khó thở). **Trước khi** tìm kiếm sự chăm sóc, hãy gọi cho nhà cung cấp dịch vụ chăm sóc sức khỏe của bạn và nói với họ rằng bạn có hoặc đang được đánh giá cho, COVID-19. Đeo khẩu trang trước khi bạn vào cơ sở. Những bước này sẽ giúp văn phòng nhà cung cấp dịch vụ chăm sóc sức khỏe của bạn giữ cho những người khác trong văn phòng hoặc phòng chờ không bị nhiễm bệnh hoặc tiếp xúc.

Yêu cầu nhà cung cấp dịch vụ chăm sóc sức khỏe của bạn gọi cho ban y tế địa phương hoặc tiểu bang. Những người được đặt dưới sự giám sát tích cực hoặc tạo điều kiện cho việc tự giám sát nên tuân theo các hướng dẫn được cung cấp bởi ban y tế địa phương hoặc các chuyên gia y tế nghề nghiệp, nếu phù hợp.

Nếu bạn có một trường hợp khẩn cấp về y tế và cần gọi 911, hãy thông báo cho nhân viên điều phối mà bạn có hoặc đang được đánh giá cho COVID-19. Nếu có thể, hãy đeo khẩu trang trước khi dịch vụ y tế khẩn cấp đến.

## Ngưng cách ly ở nhà

Bệnh nhân được xác nhận là bị COVID-19 nên giữ cảnh giác về tình trạng cách ly tại nhà cho đến khi nguy cơ lây truyền thứ cấp đối với người khác được cho là thấp. Quyết định ngừng biện pháp phòng ngừa cách ly tại nhà nên được đưa ra trên cơ sở từng trường hợp cụ thể, tham khảo ý kiến với các nhà cung cấp chăm sóc sức khỏe và các sở y tế tiểu bang và địa phương.

