

Làm Thế Nào Để Cách Ly Tại Nhà Khi Có Triệu Chứng COVID-19

Nhà cung cấp dịch vụ chăm sóc sức khỏe của bạn đã quyết định rằng bạn có thể hồi phục tốt nhất khi cách ly tại nhà. Vui lòng tuân theo những bước dưới đây để hồi phục tốt nhất có thể và tránh lây nhiễm cho người khác.

Ở nhà trừ khi bạn cần tiếp nhận chăm sóc y tế

Bạn nên giới hạn các hoạt động ngoài trời, trừ khi cần tiếp nhận chăm sóc y tế. Không đi làm, đi học hay tới khu vực công cộng. Tránh sử dụng phương tiện giao thông công cộng, đi chung xe hay bắt taxi.

Tự cách ly khỏi động vật và những người cùng sống trong nhà

Người: Bạn nên ở trong phòng riêng và cách xa những người sống cùng nhà nhiều nhất có thể. Bạn cũng nên sử dụng một phòng tắm riêng biệt, nếu có thể.

Động vật: Bạn nên hạn chế tiếp xúc với vật nuôi và những động vật khác khi đang nhiễm COVID-19, như cách bạn cách ly khỏi những người khác. Mặc dù chưa có báo cáo về việc vật nuôi hay những động vật khác mắc COVID-19, nhưng những người mắc COVID-19 vẫn được khuyến cáo hạn chế tiếp xúc với động vật cho tới khi có thêm thông tin về virus. Khi có thể, hãy nhờ một thành viên sống cùng nhà chăm sóc cho vật nuôi của bạn khi bạn bị bệnh. Nếu bạn bị bệnh vì COVID-19, tránh tiếp xúc với vật nuôi của bạn, bao gồm việc vuốt ve, ôm ấp, hôn hoặc liếm, và chia sẻ đồ ăn. Nếu bạn phải chăm sóc cho vật nuôi hoặc ở gần động vật khi đang mắc bệnh, hãy rửa tay trước và sau khi tiếp xúc với vật nuôi và đeo khẩu trang. Xem [COVID-19 và Động Vật](#) để biết thêm thông tin.

Gọi điện trước khi đến thăm khám với bác sĩ của bạn

Nếu bạn có cuộc hẹn y tế, hãy gọi cho nhà cung cấp dịch vụ chăm sóc sức khỏe và báo với họ rằng bạn đã hoặc có thể đã nhiễm COVID-19. Việc này sẽ giúp văn phòng của nhà cung cấp dịch vụ chăm sóc sức khỏe chuẩn bị trước để giữ cho những người khác không bị lây nhiễm hay phơi nhiễm.

Hãy đeo khẩu trang

Bạn nên đeo khẩu trang khi ở gần người khác (ví dụ: ở chung một phòng hoặc cùng phương tiện) hay vật 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 khẩu trang khiến bạn khó thở), những người sống cùng nhà không nên ở chung phòng với bạn, hoặc họ nên đeo khẩu trang nếu bước vào phòng bạn.

Che chắn khi bạn ho hay hắt hơi

Che miệng và mũi bằng khăn giấy khi bạn ho hay hắt hơi. Bỏ khăn giấy đã sử dụng vào thùng rác lót túi giấy; rửa tay ngay lập tức bằng xà phòng và nước trong ít nhất 20 giây hoặc vệ sinh tay bằng dung dịch rửa tay chứa 60 đến 95% cồn, bôi dung dịch lên tất cả các bề mặt của bàn tay và xoa tay cho đến khi khô. Nên rửa tay bằng xà phòng và nước nếu thấy bẩn.

Vệ sinh tay thường xuyên

Thường xuyên rửa tay bằng xà phòng và nước trong ít nhất 20 giây hoặc vệ sinh tay bằng dung dịch rửa tay chứa 60 đến 95% cồn, bôi dung dịch lên tất cả các bề mặt của bàn tay và xoa tay cho đến khi khô. Nên rửa tay bằng xà phòng và nước nếu thấy bẩn. Tránh chạm vào mắt, mũi và miệng khi chưa rửa tay.

Tránh sử dụng chung đồ dùng cá nhân

Bạn không nên dùng chung chén đĩa, ly uống nước, tách, dụng cụ ăn uống, khăn hoặc chăn ga gối đệm với người khác hay động vật trong nhà. Sau khi sử dụng những vật dụng này, nên rửa kỹ bằng xà phòng và nước.

Vệ sinh hàng ngày tất cả những bề mặt “thường xuyên chạm vào”

Những bề mặt “thường xuyên chạm vào” bao gồm bàn bếp, mặt bàn, tay nắm cửa, trang thiết bị phòng tắm, bồn cầu, điện thoại, bàn phím, máy tính bảng và bàn đầu giường. Hãy vệ sinh cả những bề mặt có thể dính máu, phân hay dịch cơ thể. Sử dụng bình xịt hay khăn vệ sinh gia dụng, theo hướng dẫn trên nhãn. Trên nhãn có hướng dẫn để sử dụng an toàn và hiệu quả sản phẩm vệ sinh bao gồm những biện pháp phòng ngừa bạn nên thực hiện khi sử dụng sản phẩm, như đeo găng tay và đảm bảo rằng bạn có hệ thống thông gió tốt khi sử dụng sản phẩm.

Tự giám sát các triệu chứng

Tìm kiếm sự chăm sóc y tế khẩn cấp nếu bệnh tình của bạn biến chuyển xấu (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 thông báo với họ rằng bạn đã nhiễm, hoặc đang được xét nghiệm nhiễm, COVID-19. Đeo khẩu trang trước khi bạn vào cơ sở. Những bước này sẽ giúp văn phòng của nhà cung cấp dịch vụ chăm sóc sức khỏe giữ cho những người khác trong văn phòng hoặc phòng đợi không bị lây nhiễm hay phơi nhiễm. Hãy yêu cầu

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

Nếu bạn gặp trường hợp y tế khẩn cấp và cần gọi 911, hãy báo trước cho nhân viên điều phối rằng bạn đã nhiễm, hoặc đang được xét nghiệm vì nghi nhiễm, COVID-19. Nếu có thể, hãy đeo khẩu trang trước khi bên dịch vụ y tế khẩn cấp đến nơi.

Ngừng cách ly tại nhà

Bệnh nhân được xác nhận nhiễm COVID-19 nên tuân theo biện pháp đề phòng cách ly tại nhà cho tới khi nguy cơ lây nhiễm thứ phát cho người khác được xem là ở mức thấp. Quyết định ngừng cách ly tại nhà nên được xem xét dựa trên cơ sở từng vụ việc, khi đã hội ý với nhà cung cấp dịch vụ chăm sóc sức khỏe, và sở y tế tiểu bang và địa phương.

Nguồn: Các Trung Tâm Kiểm Soát Bệnh Dịch (CDC.gov)

Hãy gọi cho phòng khám của bạn hoặc sử dụng Tổng Đài Y Tế Avera nếu có thắc mắc

Hãy gọi cho phòng khám của bạn hay Tổng Đài Y Tế Avera theo số 877-282-8372. Số điện thoại này được túc trực 24/7 bởi một y tá được phép hành nghề và có thể kết nối với bác sĩ đang trong ca trực. Vui lòng lựa chọn tùy chọn cho COVID-19. Đội ngũ được đào tạo của chúng tôi rất vui lòng giúp đỡ nếu bạn có câu hỏi.



© Bản Quyền 2020 Nội dung của Avera được bảo hộ bởi luật bản quyền Hoa Kỳ. Bảo lưu mọi quyền. Thông tin liên quan đến sức khỏe này không nhằm mục đích thay thế cho lời khuyên của chuyên gia y tế hay sự chăm sóc mà bệnh nhân tiếp nhận từ nhà cung cấp dịch vụ chăm sóc sức khỏe của họ.

Nhiệm vụ của Avera là tác động tích cực đến cuộc sống và sức khỏe của con người và cộng đồng bằng cách cung cấp dịch vụ chất lượng được dẫn đường bởi các giá trị của đạo Cơ-Đốc. Nếu bạn nghĩ bạn có thể có vấn đề chi trả một phần hóa đơn của mình, hãy liên hệ với văn phòng kinh doanh địa phương hoặc nhân viên xuất hóa đơn. Chúng ta có thể thảo luận về những tùy chọn chi trả khả dụng cho bạn.