



Thể thức cách ly kiểm dịch hoặc cách ly hoàn toàn nếu quý vị có hay có thể có COVID-19

Cách ly kiểm dịch và cách ly hoàn toàn có thể giúp ngăn chặn sự lây lan của COVID-19 sang những người khác. Điều này đặc biệt quan trọng với sự lan rộng đáng lo ngại của các biến thể ở Canada. Hãy làm theo lời khuyên của cơ quan y tế công cộng địa phương của quý vị về lúc nào và cách thức nào để cách ly kiểm dịch hoặc cách ly hoàn toàn.

Nếu quý vị đã đi du lịch bên ngoài Canada mới đây, lời khuyên cho thời gian cách ly kiểm dịch hoặc cách ly hoàn toàn của quý vị có thể khác. Hãy tham khảo lời khuyên về miễn trừ và hạn chế du lịch mới nhất tại travel.gc.ca/travel-covid.

Cách ly kiểm dịch

Quý vị có thể cần phải cách ly kiểm dịch nếu **không có triệu chứng** và quý vị đã tiếp xúc với một người đã được chẩn đoán là có hoặc có thể bị COVID-19

Có thể có các yêu cầu kiểm dịch khác nhau nếu quý vị hoặc bất kỳ thành viên nào trong gia đình của quý vị đã được chủng ngừa COVID-19. Hãy làm theo các hướng dẫn từ cơ quan y tế công cộng địa phương của quý vị.

Nếu đã được kiểm tra COVID-19 và đang đợi kết quả, quý vị phải cách ly cho đến khi:

đã nhận được kết quả âm tính **hoặc**
cơ quan y tế công cộng địa phương của quý vị cho quý vị biết rằng quý vị không cần phải cách ly nữa

Cách thức cách ly kiểm dịch

Khi cách ly kiểm dịch quý vị phải:

- ở nhà của quý vị hoặc nơi ở chung
- tự theo dõi các triệu chứng (dù chỉ là một triệu chứng nhẹ)
- ghi nhiệt độ của mình hàng ngày hoặc theo chỉ dẫn của cơ quan y tế công cộng địa phương của mình
- tránh dùng các loại thuốc hạ sốt như acetaminophen hoặc ibuprofen càng nhiều càng tốt, vì những loại thuốc này có thể che giấu triệu chứng ban đầu của COVID-19
- làm theo lời khuyên của cơ quan y tế công cộng địa phương về hướng dẫn xét nghiệm





Nếu quý vị đang cách ly kiểm dịch và không sống chung với người đã khiến quý vị có COVID-19, hãy đeo **khẩu trang không dùng trong y tế** được cấu trúc tốt và vừa khít khi:

- một mình hoặc với những người khác trong những khu sinh hoạt chung trong nhà, như:
 - hành lang
 - nhà bếp
 - phòng vệ sinh
- các thành viên trong gia đình của quý vị đang ở với quý vị trong một khu ngoài trời riêng, như:
 - ban công
 - sân sau
- quý vị cần được chăm sóc (chăm sóc trực tiếp cơ thể hoặc giao tiếp trong phạm vi gần)
 - người chăm sóc của quý vị cũng nên đeo khẩu trang không dùng cho y tế

Nếu quý vị thấy xuất hiện các triệu chứng trong khi cách ly kiểm dịch:

- hãy tự cô lập xa những người khác ngay khi quý vị nhận thấy dù chỉ là một triệu chứng nhẹ
- đeo khẩu trang y tế
 - nếu không có sẵn, hãy đeo khẩu trang không dùng trong y tế có cấu trúc tốt và vừa khít
- liên hệ với nhà cung cấp dịch vụ chăm sóc sức khỏe của mình hoặc cơ quan y tế công cộng địa phương để được hướng dẫn ngay lập tức

Cách ly hoàn toàn

Cô lập nếu:

- quý vị đã được chẩn đoán có COVID-19, bất kể có các triệu chứng **hoặc**
- có **bất kỳ** triệu chứng nào của COVID-19, ngay cả khi nhẹ và:
 - đã tiếp xúc với một người đã được chẩn đoán có **hoặc** có thể có COVID-19 **hoặc**
 - đã được kiểm tra COVID-19 và đang chờ nghe kết quả **hoặc**
 - được cơ quan y tế công cộng địa phương thông báo rằng quý vị cần phải cách ly

Nếu quý vị đang cách ly hoàn toàn ở nhà, các thành viên trong gia đình của quý vị có thể cần phải cách ly kiểm dịch sau lần mới nhất họ tiếp xúc với quý vị. Cơ quan y tế công cộng địa phương của quý vị sẽ xác định thời gian cách ly của họ dựa trên nhiều yếu tố, bao gồm:

- tình trạng tiềm chủng của quý vị **và**
- họ có thể tách riêng kỹ lưỡng với quý vị như thế nào trong nhà hoặc trong nơi sinh hoạt chung của quý vị (chẳng hạn như có dùng phòng ngủ và phòng vệ sinh riêng biệt hay không)



Cách ly hoàn toàn như thế nào

- Đến và ở ngay trong nhà hoặc nơi ở chung của quý vị.
- Theo dõi các triệu chứng của mình.
 - Liên hệ ngay với nhà cung cấp dịch vụ chăm sóc sức khỏe của quý vị hoặc cơ quan y tế công cộng địa phương và làm theo hướng dẫn của họ nếu các triệu chứng của quý vị trở nên tồi tệ hơn.
- Làm theo lời khuyên của cơ quan y tế công cộng địa phương của quý vị để được hướng dẫn về xét nghiệm.

Đeo khẩu trang y tế khi:

- một mình hoặc với những người khác trong khu sinh hoạt chung trong nhà, như:
 - hành lang
 - nhà bếp
 - phòng vệ sinh
- các thành viên trong gia đình của quý vị đang ở với quý vị trong một nơi ngoài trời riêng, như:
 - ban công
 - sân sau
- quý vị cần được chăm sóc (chăm sóc trực tiếp cơ thể hoặc các tương tác trong phạm vi gần)
 - người chăm sóc của quý vị cũng nên đeo khẩu trang y tế

Nếu quý vị phải ở trong một nơi sinh hoạt chung trong nhà hoặc với các thành viên trong gia đình, họ nên đeo:

- khẩu trang y tế **hoặc**
- khẩu trang không dùng trong y tế được cấu trúc tốt và vừa khít

Một số thành viên trong gia đình có thể có nguy cơ mắc bệnh hoặc kết quả nghiêm trọng hơn từ COVID-19 do tuổi tác hoặc tình trạng bệnh mãn tính của họ. Họ nên đeo khẩu trang y tế khi ở chung trong nhà hoặc nơi sinh hoạt ngoài trời riêng với quý vị.

Nếu được khuyến nghị cần đeo khẩu trang y tế nhưng không có sẵn, hãy đeo khẩu trang không dùng cho y tế có cấu trúc tốt và vừa khít.



Những gì quý vị có thể làm và không thể làm trong khi cách ly kiểm dịch hoặc cách ly hoàn toàn

Làm

Khi ở trong tình trạng cách ly kiểm dịch hoặc cách ly hoàn toàn, quý vị phải:

- tuân theo mọi lời khuyên và chỉ đạo từ cơ quan y tế công cộng địa phương của mình
- giữ khoảng cách vật lý lớn nhất có thể với các thành viên khác trong gia đình
- mở cửa sổ để giữ cho các phòng được thông gió, khi có thể
- làm sạch và khử trùng các bề mặt và vật dụng hay tiếp xúc
- rửa tay thường xuyên bằng xà phòng và nước
 - nếu không có sẵn, hãy dùng chất khử trùng tay có ít nhất 60% cồn

Nếu có thể, quý vị cũng nên:

- làm việc ở nhà
- tập thể dục ở nhà
- nghỉ ngơi và ăn một chế độ ăn uống cân bằng
- đi ra ngoài trên ban công, sàn lộ thiên (deck) hoặc sân sau riêng của nhà mình
- nhờ một thành viên trong gia đình, hàng xóm hoặc bạn bè mang đến những thứ cần thiết cho mình
- sử dụng công nghệ, như gọi điện video, để giữ liên lạc với gia đình và bạn bè

Giữ cho mình và các thành viên trong gia đình đeo loại khẩu trang được khuyến nghị trong các tình huống thích hợp.

Trẻ em dưới 2 tuổi **không** nên đeo khẩu trang. Trẻ em từ 2 đến 5 tuổi có thể đeo khẩu trang nếu:

- có thể chịu đựng được
- được giám sát
- biết cách đeo hoặc bỏ khẩu trang

Trẻ em trên 5 tuổi nên đeo khẩu trang trong các tình huống hoặc hoàn cảnh giống như người lớn.

Hãy đề phòng với vật nuôi làm cảnh của mình bằng cách:

- giữ vệ sinh tốt
- tránh tiếp xúc gần với vật nuôi
- chỉ dắt vật nuôi đi trong khuôn viên riêng của mình
- nhờ một thành viên khác trong gia đình chăm sóc vật nuôi của mình
 - nếu không thể, hãy tìm người giúp chăm sóc vật nuôi, chẳng hạn như người trong gia đình, bạn bè hoặc các dịch vụ xã hội



Đừng làm

Khi ở trong tình trạng cách ly kiểm dịch hoặc cách ly hoàn toàn, **đừng**:

- đến các nơi công cộng
- đi làm hoặc đi học
- thăm bạn bè hoặc bà con
- có khách đến nhà mình
- tham gia vào các hoạt động chung của gia đình như:
 - ăn chung
 - trò chơi gia đình
 - xem tivi cùng nhau
- rời khỏi nhà hoặc nơi chung sống trừ khi cần chăm sóc y tế
- tiếp xúc với bất kỳ ai có nguy cơ mắc bệnh hoặc bệnh nặng hơn (theo tuổi tác hoặc tình trạng bệnh mãn tính của họ)
- dùng chung các vật dụng cá nhân

Đừng dùng các nơi sinh hoạt chung trong nhà hoặc nơi ngoài trời riêng với các thành viên trong gia đình của mình. Nếu không thể, hãy dùng riêng:

- phòng để ngủ, hoặc nếu không thể:
 - ngủ trên giường riêng với tư thế xoay trở đầu chân càng xa nhau càng tốt
- phòng vệ sinh, hoặc nếu không thể:
 - mở cửa sổ
 - đậy nắp bồn cầu xuống trước khi xả nước
 - làm sạch và khử trùng các bề mặt và đồ vật đã chạm vào sau mỗi lần dùng



Nếu quý vị thấy có các triệu chứng nghiêm trọng

Gọi 911 hoặc số điện thoại khẩn cấp tại địa phương nếu thấy có các triệu chứng nghiêm trọng, như:

- khó thở đáng kể
- đau hoặc tức ngực
- bắt đầu thấy thiếu minh mẫn
- khó thức dậy

Nếu đi xe cấp cứu đến bệnh viện, hãy cho người điều phối biết rằng mình có hoặc có thể có COVID-19.

Nếu đi xe riêng đến bệnh viện, hãy gọi điện trước để cho họ biết rằng quý vị có hoặc có thể bị COVID-19.

Nếu có thể, chỉ có một người khỏe mạnh nên lái xe cho quý vị. Khi ở trong xe:

- nên giữ khoảng cách vật lý (ngồi ở phía sau xe cách xa người lái xe)
- quý vị và bất kỳ hành khách nào khác nên đeo khẩu trang y tế (hoặc nếu không có, hãy đeo khẩu trang không dùng dùng cho y tế có cấu trúc tốt và vừa khít)
- mở cửa sổ xe trong khi đi đến bệnh viện

Không dùng phương tiện giao thông công cộng để đến nơi có sự chăm sóc y tế trừ khi không còn lựa chọn nào khác.

Để biết thêm thông tin: **1-833-784-4397** Canada.ca/coronavirus

ID 04-05-04 / DATE 2021.07.27