



Bệnh Coronavirus (COVID-19): Làm cách nào để cách ly (tự cách ly) tại nhà khi quý vị có thể bị nhiễm và không có triệu chứng

Những người mắc COVID-19 không phải lúc nào cũng nhận ra các triệu chứng ban đầu của họ. Ngay cả khi quý vị không có triệu chứng ngay bây giờ, nhưng vẫn có thể truyền COVID-19 trước khi quý vị bắt đầu thấy xuất hiện các triệu chứng hoặc không bao giờ thấy có các triệu chứng.

Quý vị cần cách ly (tự cách ly) trong 14 ngày nếu quý vị:

- đang trở về từ chuyến du lịch **bên ngoài Canada** (cách ly bắt buộc) *
- có liên hệ chặt chẽ với người bị nghi ngờ mắc COVID-19
- đã được cơ quan y tế công cộng cho biết rằng quý vị có thể đã bị nhiễm và cần cách ly (tự cách ly)

Cách ly (tự cách ly) có nghĩa là, trong 14 ngày quý vị cần:

- **ở nhà** và tự theo dõi các triệu chứng, dù chỉ một triệu chứng nhẹ
- **tránh tiếp xúc với người khác** để giúp ngăn ngừa lây truyền vi-rút trước khi phát hiện các triệu chứng hoặc ở giai đoạn sớm nhất của bệnh
- **góp phần ngăn ngừa sự lây lan** của bệnh bằng cách thi hành cách xa vật lý trong nhà mình

Nếu bắt đầu thấy các triệu chứng trong vòng 14 ngày kể từ khi cách ly, quý vị phải:

- tự cách ly xa người khác ngay khi nhận thấy triệu chứng đầu tiên của mình
- gọi ngay cho chuyên viên chăm sóc sức khỏe hoặc cơ quan y tế công cộng để thảo luận về các triệu chứng và quá trình du lịch của mình, và cẩn thận làm theo hướng dẫn của họ

Quý vị cũng có thể sử dụng công cụ tự đánh giá trực tuyến (nếu có sẵn ở tỉnh bang hoặc vùng lãnh thổ của quý vị) để xác định xem mình có cần đánh giá hoặc thử nghiệm thêm để xem có COVID-19 hay không.

Lưu ý: Nếu quý vị ở với một người bị cô lập vì họ có hoặc bị nghi ngờ mắc COVID-19, thời gian tự cách ly của quý vị có thể được kéo dài hơn 14 ngày. Nên theo hướng dẫn của cơ quan y tế công cộng của mình.

Để cách ly (tự cách ly), thi hành các biện pháp sau:





Hạn chế tiếp xúc với người khác

- Ở nhà hoặc nơi quý vị đang ở Canada (không rời khỏi nơi mình đang cư ngụ).
- Chỉ rời khỏi nhà của mình cho các cuộc hẹn cần thiết về mặt y tế (nên dùng phương tiện chuyên chở riêng cho mục đích này).
- Đừng đến trường, đến chỗ làm việc và các khu vực công cộng khác hoặc dùng phương tiện giao thông công cộng (như: xe buýt, taxi).
- Đừng tiếp khách.
- Tránh tiếp xúc với người lớn tuổi, hoặc những người có vấn đề về sức khỏe, những người có nhiều nguy cơ mắc bệnh nghiêm trọng.
- Tránh tiếp xúc với người khác, đặc biệt là những người chưa đi du lịch hoặc đã tiếp xúc với vi-rút.
- Nếu không thể tránh tiếp xúc, hãy thi hành các biện pháp phòng ngừa sau:
 - giữ khoảng cách ít nhất 2 mét giữa quý vị và người khác
 - giữ các hoạt động giao tiếp ngắn gọn
 - ở trong một phòng riêng và dùng phòng tắm riêng, nếu có thể
- Một số người có thể truyền COVID-19 mặc dù họ không có bất kỳ triệu chứng nào. Đeo khẩu trang không có công dụng y tế hoặc khăn che mặt (nghĩa là khăn che kín mũi và miệng không có khe hở buộc chặt vào đầu hay buộc vòng sau tai) – nếu không thể tránh tiếp xúc gần với người khác– có thể giúp bảo vệ những người xung quanh mình.
- Tránh tiếp xúc với động vật, vì đã có một số báo cáo về người truyền COVID-19 cho vật nuôi của họ.

Những điều quý vị có thể làm trong khi cách ly (tự cách ly)

Trong khi giữ khoảng cách vật lý là 2 mét so với người khác, quý vị có thể:

- chào bằng cách vẫy tay thay vì bắt tay, hôn hoặc ôm
- nhờ gia đình, hàng xóm hoặc bạn bè giúp đỡ những việc vặt cần thiết (ví dụ: lấy thuốc theo toa, mua thực phẩm và đồ gia dụng)
- dùng dịch vụ giao đồ ăn tại nhà hoặc mua sắm trực tuyến
- tập thể dục tại nhà
- dùng kỹ thuật như họp mặt qua video, để giữ liên lạc với gia đình và bạn bè qua các bữa ăn họp mặt và trò chơi trực tuyến
- làm việc ở nhà



- chỉ ở trong phạm vi nhà mình: đi ra ban công hoặc sàn ngồi chơi trong vườn, đi bộ trong sân nhà mình hoặc sáng tạo bằng cách vẽ phấn nghệ thuật hoặc chơi trò chơi vượt chướng ngại vật trong sân

Giữ tay sạch

- Rửa tay thường xuyên bằng xà phòng và nước trong ít nhất 20 giây và lau khô bằng khăn giấy dùng một lần hoặc khăn khô có thể tái sử dụng, thay khăn khi bị ướt.
- Quý vị cũng có thể làm sạch bụi bẩn bằng khăn ướt và sau đó dùng chất khử trùng tay chứa cồn.
- Tránh chạm vào mắt, mũi và miệng.
- Ho hoặc hắt hơi vào phần gập lại của cánh tay hoặc vào khăn giấy sấp.

Giữ sạch bề mặt và tránh dùng chung vật dụng cá nhân

- Ít nhất một lần mỗi ngày, làm sạch và khử trùng các bề mặt mà quý vị thường chạm vào, như nhà vệ sinh, bàn cạnh giường, tay nắm cửa, điện thoại và bộ phận điều khiển tivi từ xa.
- Để khử trùng, chỉ dùng các chất khử trùng bề mặt cứng đã được chấp thuận có Mã số Nhận dạng Thuốc (DIN). DIN là một số gồm 8 chữ số do Bộ Y tế Canada cấp để xác nhận sản phẩm khử trùng đã được chấp thuận và an toàn khi sử dụng ở Canada.
- Khi không có chất khử trùng bề mặt cứng đã được chấp thuận, đối với việc khử trùng trong gia đình, có thể dùng dung dịch thuốc tẩy pha loãng được pha chế theo hướng dẫn trên nhãn, hoặc theo tỷ lệ 5 mi-li-lít (mL) chất tẩy cho 250 mL nước HOẶC 20 mL chất tẩy cho mỗi lít nước. Tỷ lệ này áp dụng cho chất tẩy có chứa 5% sodium hypochlorite, để tạo ra dung dịch sodium hypochlorite 0,1%. Theo các hướng dẫn để xử lý đúng quy định chất tẩy gia dụng (chlorine).
- Nếu các thiết bị điện tử có thể chịu được việc sử dụng chất lỏng để khử trùng, các thiết bị điện tử hay dụng cụ chạm tới (như: bàn phím, màn hình cảm ứng) có thể được khử trùng bằng cồn 70% ít nhất mỗi ngày.
- Không dùng chung vật dụng cá nhân với người khác, như bàn chải đánh răng, khăn tắm, khăn trải giường, khẩu trang không dùng trong y tế, đồ dùng hoặc thiết bị điện tử.



Tự theo dõi các triệu chứng của bản thân

- Tự theo dõi các triệu chứng, đặc biệt là sốt và các triệu chứng về hô hấp như ho hoặc khó thở.
- Đo và ghi lại nhiệt độ hàng ngày (hoặc theo chỉ dẫn của [cơ quan y tế công cộng](#)) và tránh dùng thuốc hạ sốt (như: acetaminophen, ibuprofen) càng nhiều càng tốt. Những loại thuốc này có thể che dấu một triệu chứng sớm của COVID-19.

Vật tư có sẵn trong nhà khi cách ly (tự cách ly)

- Khẩu trang hoặc khăn che mặt không dùng trong y tế (nghĩa là khăn che kín mũi và miệng không có khe hở buộc chặt vào đầu hay buộc vòng sau tai)
- Khăn giấy dùng một lần
- Nhiệt kế
- Nước máy
- Xà phòng rửa tay
- Chất khử trùng có cồn chứa ít nhất 60% cồn
- Xà bông rửa chén
- Xà phòng giặt thường xuyên
- Sản phẩm tẩy rửa gia dụng thông thường
- Chất khử trùng bề mặt cứng có Mã số Nhận dạng Thuốc (DIN) hoặc nếu không có sẵn, chất tẩy dạng lỏng (5%) và đồ chứa riêng để pha loãng
- Sản phẩm làm sạch thích hợp cho thiết bị điện tử hay sờ mó tới

* Đạo luật Kiểm dịch

Chính phủ Canada đã thi hành Lệnh khẩn cấp theo Đạo luật Kiểm dịch yêu cầu những người vào Canada – dù bằng đường hàng không, đường biển hay đất liền – phải tự cách ly trong 14 ngày nếu họ không có triệu chứng, để hạn chế việc du nhập và lây lan của COVID-19. Thời hạn 14 ngày bắt đầu vào ngày người đó vào Canada.

Đi công tác đối với những người làm công việc thiết yếu

Một số người thường xuyên qua biên giới để đảm bảo dòng hàng hóa và [dịch vụ thiết yếu](#) được tiếp tục, hoặc những cá nhân nhận hoặc cung cấp các dịch vụ thiết yếu khác cho người Canada,



được miễn không cần phải cách ly (tự cách ly) do đi ra ngoài Canada, miễn là họ không có triệu chứng COVID-19.

Họ phải:

- giữ khoảng cách vật lý (xã hội)
- tự theo dõi các triệu chứng (nếu thấy một triệu chứng, hãy làm theo hướng dẫn của cơ quan y tế công cộng địa phương)
- ở lại nơi cư trú của mình càng nhiều càng tốt.

Nếu quý vị được cơ quan y tế công cộng cho biết cần cách ly vì bất kỳ lý do nào khác (ví dụ: đã tiếp xúc gần với một trường hợp có bệnh), hãy thông báo cho cơ quan y tế công cộng địa phương về tình trạng mình là một nhân viên thiết yếu và làm theo chỉ dẫn của họ.

Tất cả chúng ta đều có thể góp phần ngăn chặn sự lây lan của COVID-19.

Để biết thêm thông tin, hãy vào trang mạng Canada.ca/coronavirus hoặc gọi số [1-833-784-4397](tel:1-833-784-4397)