



BỆNH CORONAVIRUS (COVID-19): CÁCH THỨC CÁCH LY TẠI NHÀ KHI QUÝ VỊ CÓ THỂ MẮC BỆNH COVID-19

Cô lập có nghĩa là ở nhà khi quý vị có triệu chứng của COVID-19, và có thể đã ở môi trường có vi-rút. Tránh tiếp xúc với người khác quý vị giúp ngăn ngừa sự lây lan của bệnh sang những người khác trong nhà và cộng đồng của mình.

Quý vị phải:

- đi thẳng về nhà và/hoặc ở nhà nếu quý vị đã:
 - được chẩn đoán có mắc bệnh COVID-19 hoặc đang chờ kết quả xét nghiệm trong phòng thí nghiệm về COVID-19
 - có các triệu chứng của COVID-19, ngay cả khi nhẹ, và
 - đã tiếp xúc với người nghi, có thể hoặc được xác nhận có bệnh COVID-19
 - được cơ quan y tế công cộng cho biết (bằng cách trực tiếp qua phương tiện truyền thông cho công chúng hay qua cách tự định bệnh) rằng quý vị có thể đã tiếp xúc với COVID-19
 - đã trở về từ chuyến du lịch bên ngoài Canada với các triệu chứng COVID-19 (bắt buộc cách ly)*
- theo dõi các triệu chứng của mình theo chỉ dẫn của nhân viên cung cấp dịch vụ chăm sóc sức khỏe hoặc [Cơ quan Y tế Công cộng](#) cho đến khi họ cho quý vị biết rằng quý vị không còn nguy cơ lây truyền vi-rút sang người khác
- liên hệ ngay với người cung cấp dịch vụ chăm sóc sức khỏe của quý vị hoặc [Cơ quan Y tế Công cộng](#) và làm theo hướng dẫn của họ nếu các triệu chứng của quý vị trở nên tồi tệ hơn

Hạn chế tiếp xúc với người khác

- Đừng ra khỏi nhà trừ khi để đi tìm sự chăm sóc y tế.
- Không dùng phương tiện giao thông công cộng (như: xe buýt, taxi).
- Sắp xếp để có thực phẩm và các đồ gia dụng giao đến nhà của mình để giảm thiểu tiếp xúc.
- Ở trong một phòng riêng và dùng phòng tắm riêng khác với những người khác trong nhà, nếu có thể.





- Nếu quý vị phải tiếp xúc với người khác, hãy giữ [khoảng cách vật lý](#) và giữ ít nhất 2 mét giữa quý vị và người khác. Giao tiếp ngắn gọn và đeo khẩu trang.
- Tránh tiếp xúc với những người mắc bệnh mạn tính, hay người có hệ thống miễn dịch bị suy nhược và người lớn tuổi.
- Giữ mọi cuộc tiếp xúc ngắn và đeo khẩu trang dùng trong y tế nếu có, hoặc nếu không có, đeo khẩu trang không dùng trong y tế hoặc che mặt (nghĩa là khăn che hoàn toàn mũi và miệng mà không bị hở, và được buộc chặt vào đầu hoặc buộc vòng sau tai bằng dây) khi ho, hắt hơi hoặc nếu quý vị cần ở cùng phòng với những người khác trong nhà.
- Theo các hướng dẫn trên mạng để sử dụng an toàn và bỏ hoặc giặt khẩu trang hoặc theo hướng dẫn của Cơ quan Y tế Công cộng.
- Tránh tiếp xúc với súc vật vì đã có nhiều báo cáo về việc người truyền Covid-19 sang súc vật nuôi trong nhà.

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 có chất cồn.
- Tránh chạm vào mắt, mũi và miệng.
- Ho hoặc hắt hơi vào phần gấp lại của cánh tay hoặc vào khăn giấy.

Tránh làm nhiễm trùng các vật dụng và bề mặt thường có người chạm vào

- Ít nhất một lần mỗi ngày, làm sạch và khử trùng các bề mặt mà quý vị thường xuyên chạm vào, như bồn vệ sinh, bàn cạnh giường, tay nắm cửa, điện thoại và bộ phận điều khiển tivi từ xa.
- Không dùng chung vật dụng cá nhân với người khác, như bàn chải đánh răng, khăn tắm, khăn trải giường, đồ dùng hoặc thiết bị điện tử.
- 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 được đưa ra bởi Bộ Y tế Canada xác nhận là sản phẩm khử trùng được chấp thuận và an toàn khi sử dụng ở Canada.
- Đặt các vật phẩm bị ô nhiễm không thể làm sạch trong thùng chứa có lót, gói kín các vật bên trong và bỏ đi cùng với rác của gia đình.
- Đậy nắp bồn vệ sinh xuống trước khi xả nước.
- Đeo khẩu trang, kể cả khẩu trang không dùng trong y tế hoặc che mặt (nghĩa là khăn che hoàn toàn mũi và miệng mà không bị hở, và được buộc chặt vào đầu hoặc buộc vòng



sau tai bằng dây) có thể chặn các giọt nước nhỏ trong hơi thở và không làm nhiễm trùng các bề mặt xung quanh quý vị - nhưng đeo khẩu trang không làm giảm sự cần thiết phải làm sạch các bề mặt.

Chăm sóc bản thân

- Theo dõi các triệu chứng của mình theo chỉ dẫn của người cung cấp dịch vụ chăm sóc sức khỏe hoặc [cơ quan y tế công cộng](#).
- Nếu các triệu chứng của quý vị trở nên tồi tệ hơn, hãy liên hệ ngay với người cung cấp dịch vụ chăm sóc sức khỏe hoặc cơ quan y tế công cộng và làm theo hướng dẫn của họ.
- Nghỉ ngơi, ăn uống cân bằng và giữ liên lạc với những người khác thông qua các thiết bị liên lạc.

* Đạo luật Kiểm dịch

Chính phủ Canada đang 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 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.

Vật tư cần có trong nhà khi cách ly

- Khẩu trang dùng trong y tế cho người mắc bệnh và người săn sóc nếu có, hoặc nếu không có, khẩu trang không dùng trong y tế hoặc che mặt (nghĩa là khăn che hoàn toàn mũi và miệng mà không bị hở, và được buộc chặt vào đầu hoặc buộc vòng sau tai bằng dây)
- Bảo hộ mắt (tấm che mặt hay kính bảo hộ) cho người săn sóc
- Bao tay dùng một lần rồi bỏ đi cho người săn sóc
- Khăn giấy dùng một lần rồi bỏ đi
- Giấy sớ (tissue paper)
- Thùng đựng chất thải có lót nhựa
- Nhiệt kế
- Thuốc không cần kê đơn để hạ sốt (như: ibuprofen hoặc acetaminophen)
- Nước máy
- Xà phòng rửa tay
- Chất khử trùng có cồn chứa ít nhất 60% cồn
- Xà phòng rửa bát đĩa



- ❑ Xà phòng giặt thường xuyên
- ❑ Sản phẩm tẩy rửa gia dụng thông thường
- ❑ Chất khử trùng bề mặt cứng, hoặc nếu không có sẵn, chất lỏng tẩy trắng đậm đặc (5%) và một hộp đựng riêng để pha loãng
- ❑ Khăn lau cồn (prep wipes) hay chất làm sạch thích hợp cho các dụng cụ điện tử hay sờ mó tới

SẮP XẾP ĐỂ ĐƯỢC GIAO HÀNG THỰC PHẨM VÀ ĐỒ GIA DỤNG CHO MÌNH

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 liên hệ với số 1-833-784-4397