

# Theo dõi Tiếp xúc: Hãy thực hiện phần việc của bạn để giữ an toàn cho gia đình, bạn bè và cộng đồng của bạn.

**BẠN CÓ THỂ MONG ĐỢI ĐIỀU GÌ XẢY RA TRONG THỜI GIAN THEO DÕI TIẾP XÚC NẾU BẠN ĐÃ ĐƯỢC CHẨN ĐOÁN NHIỄM COVID-19.**

1

Nếu bạn đã được chẩn đoán nhiễm COVID-19, thì nhân viên y tế công cộng sẽ gọi cho bạn để kiểm tra sức khỏe.



Họ sẽ hỏi bạn rằng bạn đã tiếp xúc với những ai và bạn đã dành thời gian ở đâu trong khi bạn bị bệnh và có thể đã lây truyền COVID-19 cho những người khác.

Bất kỳ thông tin nào bạn chia sẻ với nhân viên y tế công cộng đều được giữ **BẢO MẬT**.

Điều này có nghĩa là thông tin cá nhân và y tế của bạn sẽ được giữ kín.

2

Bạn cũng sẽ được yêu cầu **ở nhà và tự cách ly**, nếu bạn chưa làm như vậy.

Tự cách ly có nghĩa là **ở nhà trong một căn phòng riêng cách xa người khác và các vật nuôi**, và sử dụng phòng tắm riêng biệt, nếu có thể.

Tự cách ly giúp làm chậm sự lây truyền bệnh COVID-19 và có thể giữ an toàn cho gia đình, bạn bè và cộng đồng của bạn.

3



Nếu bạn cần hỗ trợ hoặc giúp đỡ trong khi tự cách ly, thì phòng y tế hoặc tổ chức cộng đồng địa phương **có thể cung cấp hỗ trợ**.

Tiếp tục theo dõi sức khỏe của bạn. **Nếu các triệu chứng của bạn xấu đi hoặc trở nên nghiêm trọng, bạn nên tìm đến sự chăm sóc y tế.** Các triệu chứng nghiêm trọng bao gồm khó thở, đau dai dẳng hoặc có áp lực trong lồng ngực, lú lẫn, không thể tỉnh thức hoặc tỉnh táo, nhợt nhạt, xám xịt, hoặc da, môi, hoặc nền móng tay màu xanh, phụ thuộc vào tông da.

[cdc.gov/coronavirus](https://cdc.gov/coronavirus)

# THEO DÕI TIẾP XÚC: ĐIỀU GÌ SẼ XẢY RA NẾU BẠN CÓ THỂ ĐÃ TIẾP XÚC VỚI NGƯỜI NÀO ĐÓ NHIỄM COVID-19

1

Nếu bạn đã tiếp xúc gần gũi với người nhiễm COVID-19, thì nhân viên y tế công cộng sẽ gọi cho bạn để thông báo rằng bạn có thể đã nhiễm COVID-19.



2

Bạn nên ở nhà và **tự cách ly trong 14 ngày**, bắt đầu từ ngày mà bạn có thể đã tiếp xúc với COVID-19.

Tự cách ly có nghĩa là **ở nhà, theo dõi sức khỏe của bạn và luôn duy trì cách ly xã hội** (ít nhất 6 bước chân) với những người khác.



Cách tốt nhất để bảo vệ bản thân và những người khác là **ở nhà trong 14 ngày** nếu bạn nghĩ rằng mình đã tiếp xúc với người mắc COVID-19. Kiểm tra **trang web của sở y tế địa phương** để biết thông tin về các lựa chọn trong khu vực của bạn để có thể rút ngắn thời gian cách ly này.

3

Nhân viên **y tế công cộng** có thể **cung cấp thông tin** về thử nghiệm COVID-19 trong khu vực của bạn.

Nếu bạn cần hỗ trợ hoặc giúp đỡ cho sự tự kiểm dịch, phòng y tế của bạn hoặc các tổ chức cộng đồng có thể cung cấp hỗ trợ.



4

Bạn nên **đo nhiệt độ hai lần một ngày**, theo dõi sốt và các triệu chứng khác của bệnh COVID-19 và thông báo cho phòng y tế của bạn nếu bạn có phát triển các triệu chứng.



5



Nếu bạn bị ốm trong thời gian 14 ngày tự cách ly, thì bạn nên thông báo cho phòng y tế và tìm đến sự chăm sóc y tế nếu các triệu chứng của bạn xấu đi hoặc trở nên nặng hơn. Các dấu hiệu cảnh báo khẩn cấp bao gồm **khó thở, đau dai dẳng hoặc có áp lực trong lồng ngực, lú lẫn, không thể tỉnh dậy hoặc tỉnh táo, nhợt nhạt, xạm tím, hoặc da, môi, hoặc nền móng tay màu xanh, phụ thuộc vào tông da**.

Tất cả chúng ta có thể làm việc cùng nhau để giúp làm chậm sự lây truyền của COVID-19.

Hãy thực hiện phần việc của bạn để giữ cho gia đình và cộng đồng của bạn được an toàn:

**Đáp ứng lời kêu gọi để làm chậm sự lây truyền.**