

Cố vấn về việc Tiếp xúc Gần gũi với COVID-19 dành cho Nhân viên ngoài ngành Y tế



Việc tìm kiếm người đã tiếp xúc với bệnh nhân được thực hiện tại nơi làm việc của quý vị cho thấy đã có khả năng là nhân viên đã tiếp xúc với người được xác nhận bị nhiễm COVID-19. **Quý vị được xác định là đã tiếp xúc gần gũi với người có xét nghiệm dương tính với COVID-19 và quý vị có thể đã tiếp xúc với siêu vi khuẩn.** Theo Trung tâm Kiểm soát và Phòng ngừa Dịch bệnh (CDC), siêu vi khuẩn lây lan chủ yếu giữa những người tiếp xúc gần gũi với nhau (cách nhau dưới 6 feet trong 15 phút hoặc lâu hơn) thông qua các giọt dịch từ đường hô hấp được tạo ra khi người bệnh ho hoặc hắt hơi.

Khi biết là có thể đã có tiếp xúc với người nhiễm bệnh có thể khiến quý vị khó chịu, nhưng tiếp xúc với ai đó có COVID-19 không nhất thiết có nghĩa là quý vị sẽ bị nhiễm COVID-19 hoặc bị bệnh nặng. Hầu hết những người bị COVID-19 đều bị bệnh nhẹ và có thể hồi phục tại nhà. Một số người nhiễm bệnh có thể không có triệu chứng. Đó là lý do tại sao chủ nhân cơ sở làm việc của quý vị hợp tác chặt chẽ với Sở Y Tế Công Cộng Hạt Santa Clara để áp dụng các biện pháp nhằm ngăn ngừa việc tiếp xúc lây nhiễm thêm.

Vui lòng xem các hướng dẫn dưới đây về việc cách ly, không đi làm, chăm sóc lâm sàng và xét nghiệm.

Xét nghiệm và Cách ly/Cô lập

Là một nhân viên đã tiếp xúc gần gũi với người đã được xác nhận là có COVID-19, quý vị sẽ được yêu cầu **tự cách ly tại nhà** và **đi xét nghiệm** theo hướng dẫn bên dưới.

Quý vị phải ở nhà, ngay cả khi quý vị có xét nghiệm âm tính, vì quý vị có thể mất đến 14 ngày để bị nhiễm COVID-19.

Nếu quý vị **KHÔNG** có các triệu chứng COVID-19:

- Hãy đi xét nghiệm khoảng **7 ngày** sau lần tiếp xúc cuối cùng với người bị nhiễm.
- Nếu quý vị đã được xét nghiệm trước đó, hãy đi xét nghiệm lại sau 14 ngày cách ly.

Nếu quý vị có hoặc bắt đầu có các triệu chứng COVID-19:

- Hãy đi xét nghiệm ngay lập tức và tách riêng với người sống cùng nhà càng nhiều càng tốt.
 - Nếu kết quả xét nghiệm của quý vị là **âm tính**, quý vị phải cách ly ở nhà cho đến khi ít nhất 10 ngày trôi qua kể từ khi các triệu chứng của quý vị bắt đầu VÀ sau ít nhất 24 giờ không bị sốt (không dùng thuốc hạ sốt) và các triệu chứng khác đã tốt hơn.
 - Nếu xét nghiệm của quý vị là **âm tính** và quý vị đã được xét nghiệm **sớm hơn hơn 7 ngày** từ lần tiếp xúc cuối cùng của quý vị với người bị nhiễm, quý vị phải **cách ly tại nhà** đủ **14 ngày** và **đi xét nghiệm lại** trước khi kết thúc giai đoạn cách ly 14 ngày của quý vị.
 - Nếu xét nghiệm của quý vị là **âm tính**, và việc này đã được thực hiện **hơn 7 ngày** từ lần tiếp xúc cuối cùng của quý vị với người bị nhiễm, **quý vị sẽ không cần đi xét nghiệm thêm**, nhưng quý vị vẫn phải **cách ly tại nhà** đủ **14 ngày**.

Nếu quý vị bắt đầu có các triệu chứng COVID-19 (sốt, ho, khó thở, ớn lạnh, đổ mồ hôi trộm, đau họng, buồn nôn, nôn mửa, tiêu chảy, mệt mỏi, đau nhức cơ bắp hoặc cơ thể, nhức đầu, lú lẫn hoặc mất vị giác/khứu giác), hãy liên lạc với bác sĩ của quý vị ngay lập tức. Nếu không có bác sĩ, quý vị có thể liên lạc với Santa Clara Valley Medical Center, Đường dây Valley Connections Line ở số 1-888-334-1000 và yêu cầu nói chuyện với một y tá cố vấn cho tình trạng sức khỏe.

Không đến nơi làm việc

Quý vị không được phép đến nơi làm việc trong thời gian cách ly nhưng có thể làm việc từ xa. Sau khi đã đáp ứng các yêu cầu về xét nghiệm và thời gian cách ly ở trên, quý vị có thể quay lại nơi làm việc kết hợp với các đề nghị của chủ cơ sở cụ thể với công việc của quý vị.

Để biết thêm thông tin về COVID-19, [vui lòng vào trang mạng của chúng tôi tại www.sccgov.org/covid19](http://www.sccgov.org/covid19). Cảm ơn quý vị đã đóng góp trong việc ngăn chặn sự lây lan của siêu vi khuẩn và giữ cho cộng đồng của chúng ta được khỏe mạnh.