

COVID-19 là một bệnh đường hô hấp có thể lây từ người sang người.

**CÁC TRIỆU CHỨNG CỦA COVID-19\*** có thể bao gồm **SỐT** (từ 100.4°F/38°C trở lên), **HO** hoặc **KHÓ THỞ**. Mức độ của bệnh dao động từ triệu chứng nhẹ đến nghiêm trọng và cả tử vong. Các triệu chứng có thể khởi phát trong 2–14 ngày kể từ khi phơi nhiễm.

Hầu hết mọi người sẽ bị bệnh ở mức độ nhẹ và có thể phục hồi tại nhà.

**Vui lòng làm theo các hướng dẫn này để ngăn ngừa việc lây bệnh sang những người ở cùng nhà và cùng một cộng đồng với quý vị.**

**Nếu Quý Vị Bị Bệnh và Có Triệu Chứng hoặc Có Kết Quả Xét Nghiệm Dương Tính với COVID-19:**

- **Ở trong nhà.** Tránh tiếp xúc với người khác, không dùng chung các vật dụng cá nhân, sử dụng phòng ngủ và phòng tắm riêng biệt, nếu có thể.
- **Gọi 911 ngay lập tức** nếu quý vị có dấu hiệu nguy hiểm, chẳng hạn như khó thở, đau hoặc tức ngực, nhầm lẫn hoặc không có khả năng thức dậy, môi hoặc sắc mặt xanh xao.
- **Nếu quý vị cần được chăm sóc y tế,** hãy gọi cho nhà cung cấp dịch vụ chăm sóc sức khỏe của quý vị và thông báo cho văn phòng đó rằng quý vị đang tự cách ly vì bệnh COVID-19 trước khi đi đến văn phòng.
- **Đeo khẩu trang** (hoặc khăn lớn hay khăn choàng có thể che mũi và miệng của quý vị) khi ở gần người khác và giữ khoảng cách ít nhất 6 feet với người khác.
- **Che mũi, miệng khi ho hoặc hắt hơi** bằng khăn giấy hoặc mặt trong của khuỷu tay.
- **Rửa tay thường xuyên** với xà phòng và nước ấm trong ít nhất 20 giây.
- **Làm sạch và khử trùng các bề mặt thường xuyên chạm vào mỗi ngày.**

\*Các triệu chứng COVID-19 khác có thể bao gồm ớn lạnh, mệt mỏi, đau cơ, nhức đầu, đau họng, sổ mũi, buồn nôn hoặc nôn mửa, tiêu chảy hoặc mới xuất hiện tình trạng mất vị giác hay khứu giác.

**Những Điều Cần Làm trong Thời Gian Tự Cách Ly:**

- **Tự theo dõi sức khỏe.** Hãy tự đo thân nhiệt hai lần một ngày; một lần vào buổi sáng và một lần vào ban đêm. Quý vị sẽ được yêu cầu chia sẻ các triệu chứng của mình thông qua SARA Alert™ với Sở Y Tế hàng ngày (xem trang 2).
- **Điều quan trọng là quý vị ở nhà.**
  - ✗ Đừng rời khỏi nhà của quý vị.
  - ✗ Không tiếp xúc với những người khác trong nhà của quý vị.
  - ✗ Không đi dạo.
  - ✗ Không đi học hoặc đi làm.
  - ✗ Không chạy tới chạy lui lo việc lặt vặt.

**Kết Nối với Sở Y Tế:**

- **Sara Alert™** là dịch vụ nhắn tin chuyên gửi email hoặc tin nhắn hàng ngày. Khi đăng ký Sara Alert™, quý vị sẽ nhận được một tin nhắn văn bản từ cùng một số điện thoại (844-957-2721) hoặc địa chỉ email (notifications@saraalert.org).
- **Sara Alert™ TUYỆT ĐỐI KHÔNG đề nghị quý vị** gửi tiền hay cung cấp thông tin như Số An Sinh Xã Hội (SSN), chi tiết tài khoản ngân hàng hoặc số thẻ tín dụng.
- Xem chi tiết đăng ký ở trang 2.

**Khi Quý Vị Ở Gần Người Khác:**

**Nếu đã có triệu chứng COVID-19,** quý vị có thể kết thúc tự cách ly trong trường hợp xảy ra cả 3 điều sau:

- ✓ Quý vị đã không còn sốt ít nhất 24 giờ (mà không sử dụng thuốc làm giảm sốt), **VÀ**
- ✓ Các triệu chứng đã được cải thiện và quý vị đã không hình thành các triệu chứng mới, **VÀ**
- ✓ Ít nhất 10 ngày đã trôi qua kể từ khi các triệu chứng khởi phát hoặc kể từ ngày xét nghiệm COVID-19 của quý vị cho kết quả dương tính.

**Nếu có kết quả xét nghiệm dương tính với COVID-19 nhưng không có triệu chứng,** quý vị có thể kết thúc tự cách ly trong trường hợp xảy ra cả hai điều sau:

- ✓ Ít nhất 10 ngày đã trôi qua kể từ khi xét nghiệm COVID-19 của quý vị cho kết quả dương tính, **VÀ**
- ✓ Quý vị không phát triển bất kỳ triệu chứng mới nào kể từ lần xét nghiệm gần nhất.

**VIỆC CÁCH LY** tách những người được chẩn đoán mắc COVID-19 khỏi những người không bị bệnh. Để không lây nhiễm cho người khác, điều quan trọng là quý vị ở trong một phòng riêng biệt trong nhà.



# Sara Alert™

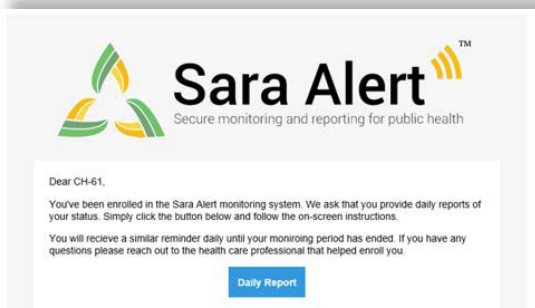
Sara Alert™ là một dịch vụ nhắn tin an toàn chuyên gửi email hoặc tin nhắn văn bản hàng ngày cho quý vị để quý vị có thể khai báo các triệu chứng của mình cho Sở Y Tế trong thời gian tự cách ly hoặc tự cách ly phòng dịch.

**Tất cả những người đang tự cách ly phải báo cáo tình trạng hàng ngày của họ cho Sở Y Tế để giảm sự lây lan của bệnh tật ở nhà và trong cộng đồng.**

## Đăng ký sử dụng Sara Alert™:

Một đại diện của Sở Y Tế Fairfax County sẽ ghi danh cho quý vị (*hoặc (các) thành viên gia đình quý vị*) vào hệ thống Sara Alert™. Trong quá trình đăng ký, quý vị có thể chọn ngôn ngữ của mình cũng như cho biết cách thức mà quý vị mong muốn để nhận thông báo. Quý vị có thể chọn tin nhắn hoặc email. *Nếu không có thiết bị di động hoặc không thể truy cập vào email, quý vị có thể chọn nhận cuộc gọi điện thoại để nói chuyện với đại diện từ Sở Y Tế.*

Ngoài ra, quý vị sẽ chọn thời gian trong ngày để nhận tin nhắn hoặc cuộc gọi điện thoại (*các email sẽ được gửi cùng một thời điểm mỗi ngày*). Quý vị có thể chọn buổi sáng (8 giờ sáng đến 12 giờ trưa); buổi chiều (12 giờ trưa đến 4 giờ chiều); hoặc buổi tối (4 giờ chiều đến 8 giờ tối).



## Chào mừng đến với Sara Alert™:

Sau khi đăng ký, quý vị sẽ nhận được một "tin nhắn chào mừng" (*xem ở trên*). Quý vị sẽ tiếp tục nhận được tin nhắn hàng ngày trong thời gian tự cách ly hoặc cách ly phòng dịch. Các tin nhắn sẽ luôn đến từ cùng một số (844-957-2721) và Tên Người Gọi cho các cuộc gọi điện thoại sẽ hiển thị là "VDH COVID TEAM". Nếu quý vị chọn email, các email sẽ đến từ "notifications@saraalert.org".



[fairfaxcounty.gov/health/novel-coronavirus](https://fairfaxcounty.gov/health/novel-coronavirus)

Đối với các câu hỏi về COVID-19, hãy gọi cho tổng đài của Sở Y Tế theo số 703-267-3511. Sở Y Tế Fairfax County không đưa ra chẩn đoán hay tiến hành xét nghiệm COVID-19.

## Khai Báo Triệu Chứng:

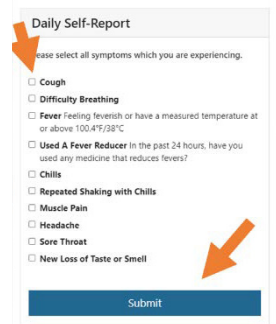
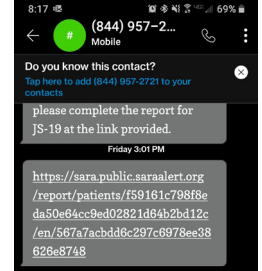
**Tin nhắn** mỗi ngày đều đính kèm một liên kết để quý vị mở ra. Khi mở liên kết, quý vị sẽ thấy một danh sách các triệu chứng. Nhấp vào các triệu chứng mà quý vị hiện đang gặp phải và nhấp vào gửi (submit).

*Nếu quý vị không gặp bất kỳ triệu chứng nào, chỉ cần nhấp vào nút "gửi (submit)". Điều này sẽ ghi nhận là KHÔNG có triệu chứng.*

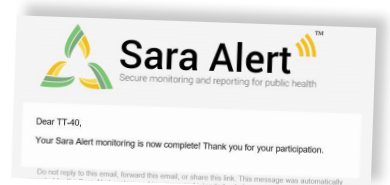
Các **email hàng ngày** đưa ra một danh sách các triệu chứng cho quý vị kiểm tra (*xem hình bên phải*). Nhấp vào các triệu chứng mà quý vị hiện đang gặp phải, rồi nhấp vào "gửi (submit)".

*Nếu quý vị không gặp bất kỳ triệu chứng nào, chỉ cần nhấp vào nút "gửi (submit)". Điều này sẽ ghi nhận là KHÔNG có triệu chứng.*

**Số ngày quý vị nhận được tin nhắn phụ thuộc vào thời điểm khởi phát các triệu chứng, ngày phơi nhiễm hoặc ngày quý vị được xét nghiệm COVID-19.** Quý vị sẽ cần phải trả lời cảnh báo hàng ngày mà quý vị được đăng ký trong hệ thống Sara Alert™. Nếu không phản hồi, quý vị sẽ nhận được một cuộc gọi từ một đại diện của Sở Y Tế sau 24 giờ để đảm bảo rằng quý vị và tất cả mọi người trong gia đình của quý vị đang khỏe mạnh. Nếu chúng tôi không thể liên lạc được với quý vị, Sở Y Tế có thể gửi nhân viên ứng phó COVID-19 đến nhà quý vị để xác nhận tình hình các triệu chứng và sức khỏe của quý vị.



## Trở Lại Làm Việc:



Trung Tâm Kiểm Soát và Phòng Ngừa Dịch Bệnh (CDC) khẳng định họ

không khuyến nghị thực hiện chiến lược dựa trên xét nghiệm để xác định thời điểm một cá nhân có thể kết thúc tự cách ly hoặc cách ly phòng dịch. Người sử dụng lao động không nên yêu cầu nhân viên đưa ra kết quả xét nghiệm âm tính với COVID-19 hay giấy xác nhận của nhà cung cấp dịch vụ chăm sóc sức khỏe mới được trở lại làm việc. Chia sẻ ảnh chụp màn hình của tin nhắn hoặc email Sara Alert™ thông báo thời gian tự cách ly của quý vị đã kết thúc.

# LÀM CHẬM QUÁ TRÌNH LÂY LAN CỦA COVID-19

Ngày 22 tháng 7 năm 2020

## Khi Ở Gần Người Khác

Sử dụng các thông tin dưới đây để xác định thời điểm nào là an toàn để rời khỏi nhà và trở lại làm việc.



### TÔI ĐÃ MẮC COVID-19: KHI NÀO TÔI CÓ THỂ TRỞ LẠI LÀM VIỆC

Trung Tâm Kiểm Soát và Phòng Ngừa Dịch Bệnh (CDC) khẳng định họ không khuyến nghị thực hiện chiến lược dựa trên xét nghiệm để xác định thời điểm một cá nhân có thể kết thúc tự cách ly hoặc cách ly phòng dịch. Người sử dụng lao động không nên yêu cầu nhân viên đưa ra kết quả xét nghiệm âm tính với COVID-19 hay giấy xác nhận của nhà cung cấp dịch vụ chăm sóc sức khỏe mới được trở lại làm việc. Chia sẻ ảnh chụp màn hình của tin nhắn hoặc email Sara Alert™ thông báo thời gian tự cách ly của quý vị đã kết thúc. Mọi người có thể kết thúc tự cách ly hoặc cách ly phòng dịch tại nhà và trở lại làm việc khi họ đã đáp ứng tất cả các điều kiện ở các ô A, B hoặc C dưới đây.



### TÔI ĐÃ CÓ TRIỆU CHỨNG CỦA COVID-19

Hầu hết mọi người có thể kết thúc tự cách ly\* tại nhà trong trường hợp xảy ra cả 3 điều này:

- ✓ Quý vị đã không còn sốt ít nhất 24 giờ (mà không sử dụng thuốc hạ sốt), VÀ
- ✓ Các triệu chứng đã được cải thiện và quý vị đã không hình thành các triệu chứng mới, VÀ
- ✓ Ít nhất 10 ngày đã trôi qua kể từ khi các triệu chứng khởi phát hoặc kể từ ngày xét nghiệm COVID-19 của quý vị cho kết quả dương tính.



**Nếu quý vị đã đáp ứng cả 3 điều kiện, tình trạng của quý vị đã sáng tỏ và quý vị không cần tự cách ly nữa.**

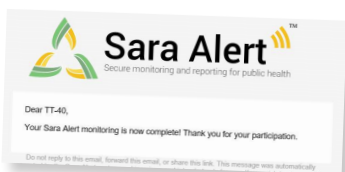
*Nếu quý vị bị suy giảm miễn dịch, hãy kiểm tra với bác sĩ trước khi kết thúc cách ly.*



*Các triệu chứng COVID-19 khác có thể bao gồm sốt, ho, khó thở, ớn lạnh, mệt mỏi, đau cơ, nhức đầu, đau họng, sổ mũi, buồn nôn hoặc nôn mửa, tiêu chảy hoặc mới xuất hiện tình trạng mất vị giác hay khứu giác.*



### MẸO



Chủ lao động của quý vị có yêu cầu quý vị phải có kết quả xét nghiệm âm tính với COVID-19 không? Chia sẻ ảnh chụp màn hình của tin nhắn hoặc email Sara Alert™ thông báo thời gian tự cách ly của quý vị đã kết thúc.

[fairfaxcounty.gov/health/novel-coronavirus](https://fairfaxcounty.gov/health/novel-coronavirus)

Đối với các câu hỏi về COVID-19, hãy gọi cho tổng đài của Sở Y Tế theo số 703-267-3511. Sở Y Tế Fairfax County không đưa ra chẩn đoán hay tiến hành xét nghiệm COVID-19.



### TÔI ĐÃ CÓ KẾT QUẢ XÉT NGHIỆM DƯƠNG TÍNH VỚI COVID-19 NHƯNG CHƯA TỪNG CÓ TRIỆU CHỨNG

Hầu hết mọi người có thể kết thúc tự cách ly\* tại nhà trong trường hợp xảy ra cả hai điều này:

- ✓ Ít nhất 10 ngày đã trôi qua kể từ khi xét nghiệm COVID-19 của quý vị cho kết quả dương tính, VÀ
- ✓ Quý vị không phát triển bất kỳ triệu chứng mới nào kể từ khi xét nghiệm.



**Nếu quý vị đã đáp ứng cả hai điều kiện, tình trạng của quý vị đã sáng tỏ và quý vị không cần tự cách ly nữa.**

*\*Cách ly: người bệnh tách mình khỏi những người không bị bệnh.*



### TÔI ĐÃ BỊ PHƠI NHIỄM VỚI COVID-19

Mọi người cần tự cách ly phòng dịch\*\* khi đã tiếp xúc với người nhiễm COVID-19 ở phạm vi 6 feet trong thời gian ít nhất 15 phút.

Khi quý vị đang cách ly phòng dịch vì có người nhiễm COVID-19 sống cùng nhà với quý vị:

- ✓ Ở nhà và theo dõi các triệu chứng trong toàn bộ thời gian người đó ở nhà trong tình trạng ốm bệnh và trong 14 ngày kể từ khi người bệnh\* được phép rời khỏi nhà.
- Khi quý vị đang cách ly phòng dịch vì có thời gian ở gần với người nhiễm COVID-19:
- ✓ Ở nhà và theo dõi các triệu chứng trong 14 ngày kể từ lần cuối cùng quý vị tương tác với người đó.

**Nếu quý vị đã đáp ứng cả hai điều kiện, tình trạng của quý vị đã sáng tỏ và quý vị không cần cách ly phòng dịch nữa.**

*\*\*Cách ly phòng dịch: những người bị phơi nhiễm với COVID-19 nhưng không bị bệnh tách mình khỏi những người khác.*

