

# Làm Thế Nào để Xác Định và Nói Chuyện với Người Tiếp Xúc Gần Với Bạn về COVID-19

Nếu bạn có các triệu chứng của COVID-19, điều quan trọng là cảnh báo cho tất cả những người đã tiếp xúc với bạn ở khoảng cách dưới 6 feet trong hơn một vài phút khi bạn bị bệnh. Các bước dưới đây sẽ giúp bạn xác định và nói chuyện với những người đã tiếp xúc gần.

1. **Viết xuống thứ, ngày tháng, thời gian bạn bắt đầu có triệu chứng:** \_\_\_\_\_ (thứ) \_\_\_\_\_ (ngày tháng) \_\_\_\_\_ (thời gian)

2. **Liệt kê tất cả những người đã ở trong nhà bạn kể từ khi bạn bị bệnh:** (bao gồm 48 tiếng TRƯỚC KHI bạn phát triển các triệu chứng)

Tại nơi làm việc: \_\_\_\_\_  
Trong xe: \_\_\_\_\_  
Trong hoặc gần nhà bạn: \_\_\_\_\_  
Ở nơi khác: \_\_\_\_\_

3. **Thông báo cho những người đã tiếp xúc gần khác:** (Những người tiếp xúc với bạn ở khoảng cách dưới 6 feet khi bạn bị bệnh, bao gồm 48 tiếng TRƯỚC KHI bạn phát triển các triệu chứng)

## Thông Báo Cho Những Người Đã Tiếp Xúc Gần

Gọi cho những người đã tiếp xúc gần với bạn và báo với họ rằng bạn bị bệnh. Bằng cách chia sẻ thông tin của bạn với người khác, bạn có thể làm chậm sự lây lan của bệnh.

Văn bản mẫu:

“Xin chào. Tôi bị bệnh và có các triệu chứng của COVID-19 (lây nhiễm virus corona). Tôi gọi cho bạn vì bạn có thể đã bị phơi nhiễm khi chúng ta gặp mặt. Hầu hết những người bị bệnh có thể phục hồi tại nhà. Sở Y Tế khuyến cáo bạn nên làm như sau:”

- **Ở nhà trong 14 ngày** kể từ lần cuối bạn tương tác với người bị bệnh. 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.
- **Tự theo dõi các triệu chứng.** Tự đo nhiệt độ bằng nhiệt kế hai lần một ngày và chú ý quan sát nếu bạn bị sốt (100.4°F/38°C hoặc cao hơn) hoặc ho. Tìm kiếm sự chăm sóc y tế ngay lập tức nếu bạn có triệu chứng khó thở, đau hoặc tức ngực, lú lẫn, hoặc môi hay mặt tái xanh. Hãy gọi điện trước khi đến.
- **Đeo khẩu trang** (hoặc khăn bandana hay khăn quàng để che mũi và miệng của bạn) khi ở gần người khác.
- **Giữ khoảng cách với người khác** (ít nhất 6 feet).

- **Che miệng bằng khăn giấy hoặc mặt trong của khuỷu tay** khi ho và hắt hơi.
- **Rửa tay thường xuyên** với xà phòng và nước trong ít nhất 20 giây.
- **Vệ sinh và khử trùng những bề mặt thường xuyên chạm vào mỗi ngày.**
- **Nếu bạn bị bệnh, hãy ở nhà và giữ khoảng cách với người khác.**
- **Thông báo cho người khác nếu bạn bị bệnh.** Nói cho tất cả những người đã tiếp xúc với bạn ở khoảng cách dưới 6 feet trong hơn một vài phút khi bạn đã bị bệnh, bao gồm 48 tiếng TRƯỚC KHI bạn phát triển các triệu chứng. Bảo họ ở nhà trong 14 ngày. Nếu bạn bị bệnh, hãy gọi cho bác sĩ hoặc nhà cung cấp dịch vụ chăm sóc sức khỏe của bạn và cho họ biết bạn đã tiếp xúc với người nhiễm COVID-19 và bây giờ bạn đang bị bệnh.

**Nếu bạn có thắc mắc, hãy gọi đường dây thông tin của Sở Y Tế Quận Fairfax theo số 703-267-3511. Nếu cần giúp đỡ với những cần thiết cơ bản, thì gọi cho Kế Hoạch Hóa Các Dịch Vụ Phối Hợp (Coordinated Services Planning) theo số 703-222-0880, TTY 711. Yêu cầu một thông dịch viên tiếng Việt nếu cần thiết.**

Ấn phẩm của Fairfax County, Va. Tháng 5 năm 2020. Để yêu cầu thông tin này bằng định dạng khác, hãy gọi số 703-246-2411, TTY 711.

