

# Bạn đã được xét nghiệm COVID-19

## Bạn cần làm gì tiếp theo?

### Cô lập, Cách ly, và Ở nhà để giữ an toàn. Những điều này nghĩa là gì?



**Cô lập:** Là khi một người bị ốm (người có các triệu chứng hoặc có kết quả xét nghiệm dương tính nhưng không có triệu chứng) được yêu cầu ở nhà.



**Cách ly:** Là khi một người không bị ốm được yêu cầu ở nhà vì họ đã có tiếp xúc gần gũi với người bị ốm. Thời gian cách ly là 14 ngày. Trong khoảng thời gian đó, nếu người bị cách ly cho thấy các dấu hiệu của COVID-19, họ sẽ được yêu cầu tự cô lập với những người khác.



**Ở nhà để giữ an toàn:** Khi mọi người được yêu cầu ở nhà và chỉ rời khỏi nhà cho các hoạt động như đến nơi làm việc, mua thuốc kê đơn hoặc mua đồ ăn.

### Những điều HẦU HẾT mọi người cần biết sau khi được xét nghiệm COVID-19\*

Trong khi chờ đợi kết quả xét nghiệm COVID-19 của bạn, hãy tuân thủ những điều **NÊN** và **KHÔNG NÊN** làm trong thời gian cách ly hoặc cô lập:

#### KHÔNG NÊN:



**Không nên ra khỏi nhà.** Chỉ ra khỏi nhà nếu bạn cần chăm sóc y tế.



**Không dùng chung đồ dùng cá nhân.** Không nên dùng chung những vật dụng như chén đĩa, khăn tắm, bộ đồ giường, kể cả với những người trong gia đình.



**Không nên sử dụng phương tiện giao thông công cộng,** nếu bạn có một lựa chọn khác.

#### NÊN:



**Hạn chế tiếp xúc với những người xung quanh.** Ở trong một phòng riêng, chẳng hạn như phòng ngủ để tách khỏi những người khác trong gia đình. Sử dụng phòng tắm riêng nếu có thể.



**Đeo khẩu trang y tế hoặc khẩu trang vải.** Đảm bảo rằng khẩu trang có thể che mũi và miệng của bạn. Hãy nhớ giữ khoảng cách 6 feet với mọi người và vật nuôi xung quanh. Những người đứng gần bạn cũng cần đeo khẩu trang y tế hoặc khẩu trang vải có thể che mũi và miệng của họ.



**Sử dụng các dịch vụ vận chuyển bữa ăn hoặc thực phẩm khi có thể.** Bạn cũng có thể tìm kiếm sự giúp đỡ từ gia đình và bạn bè.



**Nghỉ ngơi và uống nước** để không bị mất nước.



**Làm sạch và khử trùng** những đồ vật mà bạn chạm vào (như công tắc đèn, tay nắm cửa, mặt bàn và điều khiển từ xa).



**Rửa tay.** Rửa tay thường xuyên với xà phòng và nước trong ít nhất 20 giây. Nếu bạn không có xà phòng và nước, hãy dùng dung dịch rửa tay khô có nồng độ cồn từ 60% trở lên.



**Che miệng khi ho và hắt hơi.** Hãy dùng khuỷu tay hoặc khăn giấy để che miệng của bạn khi ho hoặc hắt hơi, sau đó rửa tay.



**Hãy nghĩ tới những người sống gần bạn.** Nếu bạn sống cùng với những người lớn tuổi hoặc những người có các vấn đề sức khỏe, hãy cân nhắc chuyển đến nơi ở khác cho đến khi bạn bình phục.

**Nếu kết quả xét nghiệm COVID-19 của bạn là dương tính, vui lòng tuân thủ những điều NÊN và KHÔNG NÊN ở mặt trước của tờ thông tin này để bảo vệ bản thân bạn và những người xung quanh, ĐỒNG THỜI:**



**Hãy trả lời điện thoại.** Sở y tế sẽ liên hệ với bạn để biết liệu những người ở gần bạn có thể bị ốm hay không. Họ có giúp trả lời những câu hỏi của bạn.



**Chú ý đến những dấu hiệu nghiêm trọng hoặc các tình trạng khẩn cấp về sức khỏe khác.** Nếu bạn cần gọi 911, hãy cho họ biết rằng bạn đang mắc COVID-19.



**Giữ liên lạc với sở y tế.** Sở y tế có thể giúp bạn biết khi nào bạn có thể dừng cô lập. Hãy tiếp tục cô lập bạn với những người khác cho đến khi bạn đáp ứng cả ba điều kiện sau:

- Đã 10 ngày trôi qua kể từ khi bạn có kết quả xét nghiệm dương tính hoặc 10 ngày kể từ khi bạn bắt đầu xuất hiện các triệu chứng **VÀ**
- Bạn đã ngừng sốt trong vòng 72 giờ (3 ngày) mà không phải dùng thuốc hạ sốt **VÀ**
- Tất cả các triệu chứng của bạn đã cải thiện (tình trạng ho hoặc khó thở đã cải thiện).

**Nếu kết quả xét nghiệm COVID-19 của bạn âm tính, bạn vẫn có thể có COVID-19 và bị nhiễm COVID-19 ở giai đoạn đầu hoặc bị nhiễm COVID-19 trong tương lai. Nếu bạn có triệu chứng hãy:**



**Ở nhà và tránh tiếp xúc với mọi người.** Cho đến 72 giờ (3 ngày) sau khi các triệu chứng biến mất.



**Gọi cho bác sĩ của bạn.** Hãy hỏi bác sĩ liệu bạn có cần xét nghiệm một lần nữa hoặc kiểm tra một căn bệnh khác, nếu bạn vẫn tiếp tục có các triệu chứng của COVID-19.

## Truy dấu vết tiếp xúc: Điều gì sẽ xảy ra

Nếu bạn nhận được một cuộc gọi từ sở y tế địa phương hoặc MI COVID HELP, bạn cần trả lời để bảo vệ bạn bè, gia đình, những người hàng xóm và đồng nghiệp của mình.

- Tên của bạn sẽ không được chia sẻ cho bất kỳ ai
- Bạn sẽ không phải cung cấp những thông tin nhận dạng cá nhân như Số An sinh Xã hội, Bằng lái xe, tình trạng di trú hay thông tin thẻ tín dụng.
- Nhân viên truy dấu vết tiếp xúc sẽ hỏi bạn cảm thấy thế nào và về những người bạn đã tiếp xúc gần đây. Họ cũng có thể cho bạn những lời khuyên để bình phục và bảo vệ những người xung quanh.

## Các dịch vụ hỗ trợ!

**MI Bridges:** Hãy truy cập trang web Michigan.gov/MIbridges hôm nay để đăng ký nhận trợ cấp, chẳng hạn trợ cấp thực phẩm và bảo hiểm chăm sóc sức khỏe, cũng như tìm hiểu về các nguồn tài nguyên trong cộng đồng của bạn.

**Đường dây Nhắn tin Tư vấn và Trợ giúp Khủng hoảng Michigan Stay Well:** Gọi 1-888-535-6136 và nhấn phím “8” để trò chuyện với một nhân viên tư vấn của Michigan Stay Well. Việc tư vấn là miễn phí, bí mật và có sẵn 24/7.

**Michigan 2-1-1:** Truy cập mi211.org hoặc gọi số 2-1-1 để kết nối với các tài nguyên trong cộng đồng địa phương của bạn để được hỗ trợ các vấn đề như nhà ở và tài chính.

**Xét nghiệm kháng thể (xét nghiệm máu) khác với xét nghiệm chẩn đoán COVID-19.** Không thể sử dụng xét nghiệm kháng thể để chẩn đoán người mắc COVID-19. Dù kết quả xét nghiệm kháng thể của bạn như thế nào, bạn vẫn cần thực hiện các biện pháp để bảo vệ sức khỏe bản thân và giữ an toàn cho những người xung quanh.

Để biết thêm thông tin, hãy truy cập  
[www.accesskent.com](http://www.accesskent.com).

\*Hướng dẫn này không áp dụng cho các nhân viên chăm sóc sức khỏe hoặc các phản ứng viên.