



Hướng Dẫn Cách Ly Kiểm Dịch Tại Nhà

Cần làm gì nếu trẻ có tiếp xúc gần với người được xác nhận nhiễm COVID-19

Nếu con quý vị đã có tiếp xúc gần với người nhiễm COVID-19, trẻ có thể bị lây nhiễm. Trẻ có thể lây bệnh cho những người khác, ngay cả trước khi có các triệu chứng hoặc kết quả xét nghiệm dương tính.

Dưới đây là những việc quý vị cần làm:

1. Giữ trẻ ở nhà, trừ khi cần xét nghiệm hoặc nhận dịch vụ chăm sóc y tế.

- Con của quý vị **phải** ở nhà và tránh xa những người khác, trừ khi cần đi xét nghiệm hoặc nhận dịch vụ chăm sóc y tế.
- Không để khách đến thăm vào nhà, trừ khi quý vị cần giúp chăm sóc người nào đó trong nhà quý vị. Bạn bè và gia đình có thể để thực phẩm, thuốc men và các vật dụng khác mà quý vị cần ngoài cửa.
- Nếu con quý vị rời khỏi nhà để đi xét nghiệm hoặc nhận dịch vụ chăm sóc y tế, hãy tránh sử dụng phương tiện giao thông công cộng, taxi hoặc đi chung xe (Lyft, Uber) nếu có thể. Để biết thêm thông tin, hãy truy cập www.sfcddcp.org/safertransit.
- Hãy gọi 3-1-1 nếu con quý vị không thể cách ly kiểm dịch ở nơi quý vị sinh sống hoặc nếu quý vị cần thực phẩm hoặc các tài nguyên khác để giữ con quý vị ở nhà.

2. Hãy đưa trẻ đi xét nghiệm COVID-19

Nên thực hiện xét nghiệm COVID-19 đối với những người có tiếp xúc gần, đặc biệt nếu con quý vị đang sống với người có nhiều khả năng bị bệnh nặng nếu họ bị nhiễm COVID-19.

- Đưa con quý vị đi xét nghiệm **sau 6 ngày kể từ lần cuối cùng trẻ có tiếp xúc gần**, nếu con quý vị không có bất cứ triệu chứng nào trước đó.
- Đưa con quý vị đi xét nghiệm **ngay lập tức nếu con quý vị khởi phát các triệu chứng** bất cứ lúc nào trong quá trình cách ly kiểm dịch, ngay cả khi trẻ có xét nghiệm âm tính ngay từ giai đoạn đầu trong quá trình cách ly kiểm dịch.



Quý vị có tiếp xúc gần nếu quý vị ở trong phạm vi **6 feet** trong **thời gian tổng cộng 15 phút** trở lên trong suốt cả ngày.



Tổng cộng 15 phút



Giữ con quý vị ở nhà đến khi kết thúc giai đoạn cách ly kiểm dịch, ngay cả khi trẻ có kết quả xét nghiệm âm tính.

Trẻ vẫn có khả năng bị lây nhiễm. Mọi người có thể có kết quả xét nghiệm âm tính trong giai đoạn đầu lây nhiễm. Con của quý vị không thể trở lại trường học/cơ sở chăm sóc trẻ em hoặc đến trường học, cơ sở chăm sóc trẻ em, trại hoặc chương trình khác cho đến khi thời gian cách ly kiểm dịch kết thúc, ngay cả khi trẻ có kết quả xét nghiệm âm tính.

Để được xét nghiệm COVID-19,

- Hãy liên lạc với bác sĩ của con quý vị hoặc phòng khám được liệt kê trên thẻ bảo hiểm y tế của trẻ. Cho họ biết rằng trẻ có tiếp xúc gần với người được xác nhận bị COVID-19. Các nhà cung cấp dịch vụ chăm sóc sức khỏe tại San Francisco cần cung cấp cho bệnh nhân dịch vụ xét nghiệm COVID-19 nếu trẻ đã tiếp xúc gần với người bị COVID-19 hoặc có các triệu chứng nhiễm COVID-19, theo [Health Order C19-15c](#)
- Nếu con quý vị không có bảo hiểm y tế hoặc bác sĩ thường khám chữa bệnh, vui lòng gọi
 - Trung Tâm Gọi Đặt Hẹn cho Bệnh Nhân Mới thuộc Sở Y Tế Công Cộng San Francisco (San Francisco Department of Public Health, SFPDH) để xét nghiệm COVID-19 theo số 415-682-1740
 - Mission Neighborhood Health Center theo số 415-552-3870 x2217

Đối với những nơi khác có thể làm xét nghiệm cho con em quý vị, hãy xem <https://sf.gov/gettested>

3. Hãy trả lời điện thoại nếu quý vị nhận được cuộc gọi từ (916) 262-7553.

Đây là cuộc gọi thông báo của nhân viên y tế thuộc Sở Y Tế Công Cộng San Francisco vì con quý vị đã bị phơi nhiễm COVID-19. Họ có thể giải đáp các thắc mắc của quý vị về đại dịch COVID-19 và việc cách ly kiểm dịch, hỗ trợ quý vị làm xét nghiệm cho con quý vị cũng như kết nối quý vị với các dịch vụ hỗ trợ thực phẩm, nhà ở hoặc các dịch vụ hỗ trợ khác để giúp giữ con quý vị tránh xa khỏi những người khác.

Nhân viên sở y tế sẽ **KHÔNG** hỏi về

- Số An Sinh Xã Hội hoặc tình trạng nhập cư
- Tiền bạc
- Số tài khoản ngân hàng hoặc thẻ tín dụng

4. Theo dõi các triệu chứng COVID-19.

Đưa trẻ đi xét nghiệm nếu trẻ bắt đầu có các triệu chứng, ngay cả khi trẻ đã có kết quả xét nghiệm âm tính với COVID-19 ngay từ giai đoạn đầu cách ly kiểm dịch. Các triệu chứng xuất hiện lên đến 14 ngày sau khi bị lây nhiễm, thường là trong 5-6 ngày. Các triệu chứng bao gồm:

- Sốt, ớn lạnh hoặc run cầm cập/rùng mình
- Ho
- Hụt hơi hoặc khó thở
- Mất vị giác hoặc khứu giác. Đồ ăn và thức uống có thể có mùi hoặc vị khác nhau.
- Đau cổ họng
- Cảm thấy yếu hoặc mệt mỏi bất thường
- Đau nhức cơ bắp
- Nhức đầu
- Chảy nước mũi hoặc nghẹt mũi
- Buồn nôn, nôn mửa hoặc tiêu chảy

Hầu hết trẻ em và thanh thiếu niên có các triệu chứng nhiễm COVID-19 sẽ bị bệnh nhẹ và tự khỏi bệnh tại nhà mà không cần đi khám bác sĩ. Để trẻ nghỉ ngơi và cho uống nhiều nước nếu trẻ cảm thấy bệnh. Nếu trẻ được ít nhất 6 tháng tuổi, thuốc không kê toa như acetaminophen (Tylenol®)

hoặc ibuprofen (Motrin® hoặc Advil®) có thể giúp hạ sốt hoặc giảm đau.

Hãy gọi cho bác sĩ của con quý vị nếu các triệu chứng của trẻ trở nên trầm trọng hơn, đặc biệt là khi trẻ bị khó thở. Hãy xem "[When to get medical care](#)" (Khi nào cần nhận dịch vụ chăm sóc y tế) bên dưới.

5. Giữ trẻ tránh xa những người khác trong nhà quý vị, phòng ngừa trường hợp trẻ bị nhiễm bệnh.

Thật đáng sợ khi nghĩ rằng con quý vị có thể nhiễm COVID-19 và lây lan cho cả gia đình quý vị và những người khác đang sống cùng quý vị. Quý vị có thể thực hiện một số bước đơn giản và quan trọng để giúp tránh lây lan COVID-19 trong gia đình.

Không phải tất cả mọi người đều có thể thực hiện tất cả các bước này, đặc biệt là trẻ nhỏ. Tuy nhiên, bằng cách thực hiện càng nhiều bước càng tốt, quý vị có thể bảo vệ những người thân yêu và những người đang sống cùng quý vị.

- **Giữ con quý vị tránh xa những người khác ở nhà**, đặc biệt là người cao tuổi và những đối tượng khác có thể có nguy cơ cao bị bệnh rất nặng do COVID-19. Để biết danh sách các nhóm có nguy cơ cao hơn bị bệnh nghiêm trọng do COVID-19, hãy truy cập <https://sfcdcp.org/vulnerable>.
- Nếu con quý vị đủ lớn, hãy để trẻ ở trong phòng riêng càng nhiều càng tốt, đặc biệt là khi ăn, ngủ và những thời điểm khác phải cởi khẩu trang.
- **Nếu con quý vị từ 2 tuổi trở lên, hãy cho trẻ đeo khẩu trang ở nhà** càng nhiều càng tốt, trừ khi đi ngủ. **Yêu cầu những người còn lại trong nhà đeo khẩu trang** khi ở quanh con quý vị và trong các phòng mà con quý vị đã ở. Vì lý do an toàn, trẻ từ 0-23 tháng tuổi và những người không thể tự tháo khẩu trang nếu không được hỗ trợ thì không nên đeo khẩu trang.

Nếu con quý vị đủ lớn để ở một mình trong một phòng không có ai khác vào, thì trẻ không phải đeo khẩu trang trong phòng đó.

Mở các cửa sổ nếu an toàn. Vi-rút gây COVID-19 có thể tích tụ trong không khí trong nhà, do đó, quý vị cần **hiều không khí trong lành**. Quý vị cũng có thể đặt quạt trước cửa sổ mở để thổi không khí trong nhà ra ngoài.

Nếu quý vị sống với trẻ nhỏ, hãy mở cửa sổ không rộng hơn 4 inches để giữ trẻ không bị té ngã khỏi cửa sổ đang mở. Quý vị có thể mua ổ khóa cửa sổ để giúp cửa sổ không mở quá 4 inches; ổ khóa cửa sổ có bán ở hầu hết các cửa hàng dụng cụ. Để biết thêm thông tin, hãy truy cập sfcdcp.org/covid-ventilation.

- Cho trẻ rửa hoặc khử trùng tay thường xuyên.
- Không để con quý vị dùng chung vật dụng cá nhân, như cốc, bộ đồ ăn và khăn mặt.
- Bảo vệ bản thân và những người khác nếu quý vị cần đưa con mình đi xét nghiệm hoặc nhận dịch vụ chăm sóc y tế.
 - Nếu quý vị có xe hơi, hãy đưa con quý vị đi bằng xe hơi riêng vì như thế sẽ an toàn hơn cho những người khác đi phương tiện giao thông công cộng, taxi hoặc đi chung xe (Lyft, Uber). Đảm bảo cả quý vị và con quý vị đều đeo khẩu trang khi đi chung trên một chiếc xe. Giữ cửa sổ mở và bật quạt ở mức tối đa, thiết đặt ở chế độ không khí trong lành khi ở trong xe với con mình.
 - Nếu quý vị và con quý vị có thể đi bộ hoặc đi xe đạp thì sẽ an toàn hơn là đi chung trên một xe với con quý vị.

Những người khác ở nhà có cần thực hiện cách ly kiểm dịch không?

Không. Chỉ những người có tiếp xúc gần với người nhiễm COVID-19 mới phải thực hiện cách ly kiểm dịch. Những người khác sống cùng quý vị có thể rời khỏi nhà, nếu họ không có các triệu chứng COVID-19.

Giả sử con tôi đã bị nhiễm COVID-19 trong 3 tháng qua thì sao?

Nếu con quý vị đã bị nhiễm COVID-19 trong 3 tháng qua, được xác nhận bằng xét nghiệm tại phòng xét nghiệm thì trẻ không phải cách ly kiểm dịch. Theo dõi các triệu chứng trong 14 ngày sau ngày trẻ có tiếp xúc gần cuối cùng với người nhiễm COVID-19. Chừng nào trẻ không có triệu chứng thì trẻ có thể đến trường và tiếp tục các hoạt động thường ngày của mình.

Nếu con quý vị bắt đầu có các triệu chứng COVID-19, hãy giữ trẻ ở nhà, tránh xa những người khác, cho đến khi quý vị có thể tư vấn với bác sĩ hoặc phòng khám của trẻ. Bác sĩ của trẻ sẽ quyết định liệu trẻ có cần xét nghiệm hoặc ở nhà.

Giả sử nếu con tôi đã được chích vắc-xin ngừa COVID-19 rồi thì sao?

Nếu con quý vị đã được chích vắc-xin COVID-19, hãy xem www.sfcddcp.org/quarantineaftervaccination để tìm hiểu xem trẻ có cần phải thực hiện cách ly kiểm dịch hay không.

Kết thúc cách ly kiểm dịch: Khi nào con tôi có thể an toàn ở gần những người khác?

Nếu con quý vị không có bất cứ triệu chứng nào và không có kết quả xét nghiệm dương tính, quý vị có thể kết thúc cách ly kiểm dịch 10 ngày sau ngày trẻ có tiếp xúc gần cuối cùng với người nhiễm COVID-19.

Tiếp tục theo dõi các triệu chứng trong thời gian từ 10-14 ngày.

- Mặc dù có ít nguy cơ, nhưng con quý vị có thể vẫn bị lây nhiễm và có thể lây cho những người khác. Nếu con quý vị có các triệu chứng trong thời gian này, hãy đưa trẻ đi xét nghiệm, ngay cả khi trẻ đã có kết quả âm tính trước đó và giữ trẻ ở nhà cho đến khi có kết quả xét nghiệm.
- Trong thời gian này, giữ cho trẻ tránh các hoạt động có nguy cơ cao như ăn cùng người khác hoặc ở gần những người có nguy cơ cao bị bệnh rất nặng do COVID-19.
- Nếu trẻ không có các triệu chứng trong 14 ngày sau khi phơi nhiễm, trẻ có thể tiếp tục các hoạt động thường ngày của mình.

Đợi 14 ngày sau lần tiếp xúc gần cuối cùng của trẻ rồi mới kết thúc cách ly kiểm dịch là an toàn nhất.

Nếu con quý vị sống trong một nơi tạm trú hoặc ký túc xá, trẻ phải đợi 14 ngày sau lần tiếp xúc gần cuối cùng của trẻ rồi mới kết thúc cách ly kiểm dịch.

Giả sử con tôi có các triệu chứng trong thời gian cách ly kiểm dịch thì sao?

Nếu con quý vị có các triệu chứng và kết quả xét nghiệm âm tính, trẻ có thể kết thúc cách ly kiểm dịch khi

- Đã qua 10 ngày kể từ lần tiếp xúc gần cuối cùng của trẻ với người nhiễm COVID-19 **và**
- Trẻ đã không bị sốt trong vòng 24 giờ qua, mà không cần dùng thuốc hạ sốt **và**
- Các triệu chứng đang thuyên giảm.

Nếu trẻ có các triệu chứng nhưng không đi xét nghiệm, hoặc trẻ đang chờ kết quả xét nghiệm, trẻ phải đợi cho đến khi

- Đã qua ít nhất 10 ngày kể từ lần tiếp xúc gần cuối cùng của trẻ với người nhiễm COVID-19 **và**

Sở Y Tế Công Cộng San Francisco, “Hướng Dẫn Cách Ly Kiểm Dịch Tại Nhà Dành Cho Trẻ Em” Trang 4 / 5
Cập nhật ngày 3/17/2021. Trực tuyến tại <https://sfcddcp.org/i&q>.

- Đã qua ít nhất 10 ngày kể từ khi các triệu chứng của trẻ khởi phát và
- Trẻ đã không bị sốt trong vòng 24 giờ qua, mà không cần dùng thuốc hạ sốt và
- Các triệu chứng đang thuyên giảm.

Giả sử con tôi có kết quả xét nghiệm dương tính trong thời gian cách ly kiểm dịch thì sao? Thông thường, trẻ phải ở nhà 10 ngày sau khi khởi phát các triệu chứng, trẻ không bị sốt trong 24 giờ và các triệu chứng đang thuyên giảm. Nếu trẻ không có các triệu chứng, trẻ phải ở nhà trong 10 ngày sau khi được xét nghiệm. Để biết thêm thông tin, hãy đọc "<https://www.sfdph.org/dph/alerts/covid-guidance/Guidance-Isolation-and-Quarantine.pdf#page=5>"

Khi nào con quý vị cần nhận dịch vụ chăm sóc y tế

- **Nhận dịch vụ chăm sóc y tế nếu các triệu chứng COVID-19 của con quý vị ngày càng trầm trọng hơn**, đặc biệt là khi trẻ bị khó thở. Các dấu hiệu đáng lo ngại có thể bao gồm
 - Cảm thấy hụt hơi, chóng mặt hoặc đầu óc quay cuồng khi trẻ đang thực hiện các hoạt động thường ngày ở nhà, như chơi, đi vệ sinh, tắm rửa hoặc đi lại xung quanh trong nhà.
 - Bị mất nước vì quá bệnh hoặc mệt mỏi đến mức không thể ra khỏi giường để ăn hoặc uống.
- **Tìm kiếm dịch vụ chăm sóc y tế khẩn cấp** ngay tức khắc nếu có bất cứ dấu hiệu cảnh báo nào sau đây.
 - Khó thở
 - Đau thắt ngực hoặc tức ngực không dứt
 - Lú lẫn hơn bình thường
 - Khó thức dậy hoặc khó tỉnh táo
 - Môi hoặc mặt hơi tái xanh
- Hãy gọi điện trước cho phòng khám hoặc phòng cấp cứu, nếu quý vị có thể. Cho họ biết rằng con quý vị có thể đã bị nhiễm COVID-19. Nếu quý vị gọi 911, hãy cho tổng đài viên biết con quý vị có thể đã bị nhiễm COVID-19. Điều này sẽ giúp nhân viên chăm sóc sức khỏe chuẩn bị tiếp nhận quý vị.
- Khi quý vị đến phòng khám, hãy nói ngay với nhân viên rằng con quý vị có thể đã bị nhiễm COVID-19.