

## 1. Hãy cách ly tại nhà

Vì có khả năng lây nhiễm lan rộng thông qua tiếp xúc giữa người với người kể cả trường hợp không triệu chứng nên đề nghị người bị nhiễm không đi ra ngoài mà hãy cách ly tại nhà. Ngoài ra, trong trường hợp có người nhà, v.v., sống cùng cần chú ý đến các biện pháp phòng ngừa.

## 2. Thời gian cách ly

Thời gian cách ly theo như thông báo của Bộ Lao động và phúc lợi xã hội là 10 ngày kể từ ngày phát bệnh (người không có triệu chứng hoặc người không rõ ngày phát bệnh thì tính từ ngày lấy mẫu xác định dương tính) và ngoài ra đối với người có triệu chứng thì được tính đến ngày mà sau khi triệu chứng đã giảm nhẹ được 72 tiếng (ngày thứ 11).

## 3. Chuẩn bị cho việc cách ly tại nhà

### «Chuẩn bị môi trường cách ly»

- Trường hợp có người sống cùng, để hạn chế tối đa việc tiếp xúc, về nguyên tắc hãy sinh hoạt trong phòng riêng.
- Hãy chuẩn bị các đồ làm vệ sinh cần thiết cho việc khử trùng, v.v., những chỗ dùng chung với người sống cùng như nhà vệ sinh, bồn tắm, v.v..

### «Chuẩn bị thuốc»

- Trường hợp có thuốc đang phải uống thì hãy nhận tư vấn từ cơ quan y tế, v.v., đang khám chữa bệnh cho quý vị, chuẩn bị nhiều thuốc hơn với số lượng tầm khoảng 3 tuần để không bị thiếu thuốc trong khi đang cách ly dưỡng bệnh tại nhà.

### «Về thực phẩm, đồ dùng hàng ngày»

- Trường hợp sử dụng dịch vụ chuyển phát để mua sắm, đảm bảo thực phẩm và đồ dùng hàng ngày, hãy lưu ý nhận hàng bằng cách không tiếp xúc trực tiếp với người giao hàng (Ví dụ như để hàng ở trước cửa nhà..vv).

### «Về dịch vụ chuyển phát cơm hộp»

- Tại các (địa phương như quận, huyện, thị ) đang có dịch vụ chuyển phát cơm hộp cho người cách ly dưỡng bệnh tại nhà (Chi tiết ghi ở trang 6)

## 4. Những điều cần làm trong thời gian cách ly

- Trong thời gian cách ly đề nghị không đi ra ngoài.
- Hàng ngày kiểm tra tình trạng sức khỏe.
- Hàng ngày hãy đo và ghi lại thân nhiệt 2 lần vào buổi sáng và buổi tối.
- Mỗi ngày ( ) lần người phụ trách của Phòng bảo vệ sức khỏe cộng đồng, v.v., sẽ hỏi thăm về tình trạng sức khỏe như thân nhiệt, ho, nước mũi, cảm giác mệt mỏi, khó thở..vv, nên hãy hợp tác trả lời.

- Trường hợp tình trạng bệnh thay đổi, hãy nhanh chóng liên lạc cho người phụ trách của Phòng bảo vệ sức khỏe cộng đồng, v.v..

## **5. Về những điều lưu ý khi cách ly tại nhà**

- Hãy thay đổi không khí trong phòng một cách định kỳ.
- Không tiếp người bên ngoài đến nhà khi không cần thiết và không khẩn cấp.
- Những đồ vật mà người cách ly tiếp xúc thì mỗi ngày làm vệ sinh 1 lần trở lên.
- Rác thải trong thời gian cách ly tại nhà thì hãy đóng gói cẩn thận và vứt giống như rác thông thường.
- Vì có nguy cơ khó nắm được chính xác tình trạng sức khỏe và nguy cơ tình trạng bệnh trở nên xấu hơn nên nghiêm cấm việc uống rượu, hút thuốc lá trong thời gian cách ly.

## **6. Về dịch vụ chuyển phát cơm**

Để người cách ly tại nhà không phải đi ra ngoài mà chỉ cần chuyên tâm vào việc dưỡng bệnh, hiện đang có dịch vụ chuyển phát cơm cho những người có nhu cầu (không mất chi phí).

- Việc chuyển phát với hình thức “Okihai” đặt ở trước cửa nhà để không bị tiếp xúc trực tiếp với người đang cách ly.

## **7. Về việc kết thúc cách ly**

Chúng tôi thông báo ngày dự kiến kết thúc cách ly vào hôm bắt đầu cách ly. Trường hợp thấy tình trạng bệnh giảm nhẹ, chúng tôi sẽ liên lạc để thông báo kết thúc quá trình cách ly vào ngày thứ 10. Tại (địa phương như quận, huyện, thị), nhận định kết thúc quá trình cách ly sẽ được dựa trên bằng chứng khoa học của nghiên cứu học thuật mới nhất và trong 3 ngày cuối của 10 ngày cách ly nếu không có biểu hiện các triệu chứng như ho và sốt, v.v., thì sẽ kết thúc quá trình cách ly mà không cần làm xét nghiệm PCR (Thông báo của Bộ Lao động và phúc lợi xã hội cũng công nhận việc kết thúc quá trình cách ly với nội dung tương tự).

## **8. Về việc sau khi dừng cách ly**

Mặc dù hiếm gặp nhưng cũng đã xác nhận được những ca dương tính tái phát. Để phòng ngừa bản thân không bị dương tính tái phát và để không lây nhiễm cho những người xung quanh, trong vòng 4 tuần sau khi kết thúc quá trình cách ly, quý vị hãy tiếp tục hợp tác thực hiện những việc sau đây.

**«Hãy triệt để các biện pháp vệ sinh»**

- Hãy dùng xà phòng và dung dịch cồn khử trùng để vệ sinh tay.
- Hãy giữ các phép lịch sự khi ho (Dùng khẩu trang hoặc giấy ăn, khăn tay, ống tay áo, phía trong của khuỷu tay để che miệng và mũi, đeo khẩu trang..vv).

#### «Kiểm tra tình trạng sức khỏe»

- Hàng ngày thực hiện đo thân nhiệt, hãy xác nhận xem có bị sốt (37.5 độ C trở lên) hay không.

#### «Trường hợp có các triệu chứng như ho và sốt..vv»

- Nhanh chóng liên lạc cho Phòng bảo vệ sức khỏe cộng đồng gần nhất, làm theo hướng dẫn, nếu cần thiết hãy đi khám tại các cơ quan y tế.
- Khi liên lạc với Phòng bảo vệ sức khỏe cộng đồng và khi đi khám tại các cơ quan y tế, hãy gọi điện nói trước về việc đã cách ly tại nhà do nhiễm Virut Corona chủng mới.

### **9. Những điều cần chú đối với những người cùng chung sống**

- Hãy hạn chế tối đa việc tiếp xúc khi chăm sóc người cách ly.
- Hãy rửa tay thường xuyên.
- Những người sống cùng hãy cố gắng đeo khẩu trang trong mọi trường hợp có thể.
- Hãy khử trùng bằng cồn những chỗ người cách ly chạm tay vào như tay nắm cửa..vv.
- Khi cơ thể có những dấu hiệu không khỏe như sốt, v.v., hãy nhanh chóng liên lạc cho Phòng bảo vệ sức khỏe cộng đồng, tuân theo hướng dẫn, nếu cần thiết hãy đi khám tại cơ quan y tế.
- Hãy chuẩn bị riêng cho người cách ly đồ dùng như bát đĩa, khăn,v.v., không dùng chung. Dùng chất tẩy rửa thông thường để rửa bát đĩa, giặt quần áo, đồ ngủ và sấy khô kỹ lưỡng.
- Hãy dùng găng tay và đeo khẩu trang khi xử lý quần áo, ga giường bị dây bẩn bởi dịch cơ thể của người bệnh đang cách ly.
- Nhà vệ sinh và nhà tắm thì nên cho người đang cách ly dùng riêng nhưng trong trường hợp dùng chung thì hãy làm vệ sinh và thông khí cẩn thận, để người đang cách ly vào tắm sau cùng.
- Không tiếp khách đến thăm nếu không cần thiết và không khẩn cấp và đối với những nhân viên đến giao nhận hàng cũng tránh tiếp xúc một cách tối đa.

# Quầy tư vấn cho người cách ly

Tư vấn về sức khỏe, trả lời các câu hỏi và tư vấn về cách sinh hoạt trong quá trình cách ly

Thời gian từ (     :     ) ~ (     :     )

Phòng bảo vệ sức khỏe cộng đồng .....

Nhóm.....

Điện thoại:                      -                      -                      -

Phòng bảo vệ sức khỏe cộng đồng.....