









COVID-19: Cô lập, cách ly và tự giám sát là gì?

(Cập nhật ngày 3/2/2021)

Để biết thêm thông tin, vui lòng gọi 1-2-1-1 hoặc truy cập [p https://www.nh.gov/covid19/](https://www.nh.gov/covid19/)

	Câu hỏi?	Giãn cách	Cách ly	Tự giám sát
	<p>Áp dụng cho những ai?</p>	<p>Những người bị nhiễm COVID-19 hoặc xét nghiệm dương tính với COVID-19 nhưng không có bất kỳ triệu chứng nào.</p>	<p>Những người:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Tiếp xúc gần với những người nhiễm COVID-19, hoặc • Đang quay trở lại New Hampshire từ chuyến du lịch (ngoại trừ một số tiểu bang ở Đông Bắc)⁽²⁾ 	<p>Tất cả người dân của New Hampshire.</p>
	<p>Tôi có cần ở nhà không?</p>	<p>Có</p>	<p>Có</p>	<p>Ở nhà là cách tốt nhất để giảm rủi ro. Hãy làm theo hướng dẫn phòng chống khi quý vị đi ra ngoài.</p>
	<p>Tôi có thể đi làm không?</p>	<p>Không. Hãy làm việc ở nhà nếu công việc của quý vị cho phép và nếu quý vị cảm thấy đủ khỏe.</p>	<p>Không. Hãy làm việc tại nhà nếu công việc của quý vị cho phép.</p>	<p>Làm theo những hướng dẫn về sức khỏe và an toàn ở nơi làm việc. Hãy làm việc tại nhà nếu quý vị có thể.</p>
	<p>Tôi có thể ra ngoài đi bộ, chạy xe đạp, đi bộ đường dài không?</p>	<p>Quý vị có thể đi ra ngoài xung quanh khu nhà mình để hít thở không khí trong lành.</p>	<p>Trong khu phố của quý vị và không có tiếp xúc với người khác. Duy trì khoảng cách 6 feet với những người quý vị không sống cùng và đeo khẩu trang vải.</p>	<p>Có. Duy trì khoảng cách 6 feet với những người mà quý vị không sống cùng. Đeo khẩu trang vải nếu quý vị không thể cách người khác khoảng 6 feet.</p>
	<p>Tôi có thể ra ngoài mua thực phẩm và những đồ thiết yếu khác như thuốc men hay không?</p>	<p>Không cho đến khi quý vị đã hồi phục.⁽¹⁾</p>	<p>Đã 10 ngày trôi qua kể từ lần tiếp xúc cuối cùng.</p>	<p>Đúng. Duy trì khoảng cách 6 feet với những người mà quý vị không sống cùng. Đeo khẩu trang vải nếu quý vị không thể cách người khác khoảng 6 feet. Rửa tay thường xuyên.</p>
	<p>Tôi có cần ở một phòng riêng trong nhà không?</p>	<p>Nếu có thể, hãy ở phòng riêng cho đến khi quý vị hồi phục.⁽¹⁾</p>	<p>Ở riêng nếu có thể cho đến khi 10 ngày trôi qua và không xuất hiện triệu chứng.⁽²⁾</p>	<p>Không</p>
	<p>Nếu tôi bắt đầu cảm thấy không khỏe thì sao?</p>		<p>Hãy bắt đầu cô lập và gọi cho nhà cung cấp dịch vụ chăm sóc sức khỏe của quý vị và đi xét nghiệm.</p>	<p>Hãy bắt đầu cô lập và gọi cho nhà cung cấp dịch vụ chăm sóc sức khỏe của quý vị và đi xét nghiệm.</p>

1. Phục hồi được xác định là A) Đã qua ít nhất 10 ngày kể từ khi các triệu chứng xuất hiện lần đầu tiên. VÀ B) Quý vị đã không còn sốt trong ít nhất một ngày (24 giờ) mà không cần dùng thuốc hạ sốt, VÀ C) Các triệu chứng khác đã được cải thiện trong ít nhất 1 ngày. Nếu quý vị không có triệu chứng khi đi xét nghiệm, thì thời gian hồi phục là khi 10 ngày trôi qua kể từ ngày xét nghiệm dương tính đầu tiên và quý vị tiếp tục không có triệu chứng.

2. **Độc lập tiếp xúc gần:** 10 ngày kể từ ngày quý vị tiếp xúc gần nhất với người có COVID-19. Nếu quý vị sống với một người có COVID-19, việc cách ly sẽ kéo dài thêm 10 ngày sau khi người đó hồi phục. Đối với người trở về từ nơi khác: 10 ngày kể từ lần quý vị đi du lịch quốc tế hoặc ở ngoài Maine (ME), New Hampshire (NH), Vermont (VT), Connecticut (CT), Rhode Island (RI), Massachusetts (MA), bất kể phương thức du lịch (công cộng so với tư nhân), hoặc trên du thuyền. Xem thêm thông tin tại <https://www.dhhs.nh.gov/dphs/cdcs/covid19/documents/employee-travel-guidance.pdf>*Quý vị có thể được xét nghiệm trong thời gian cách ly ngay cả khi quý vị chưa từng có bất kỳ triệu chứng nào. Hãy gọi cho nhà cung cấp của quý vị để được xét nghiệm hoặc truy cập [trang web của chúng tôi](#).

*VUI LÒNG LƯU Ý: Nếu quý vị đã tiêm vắc xin ngừa COVID-19 đầy đủ và đã hơn 14 ngày kể từ khi quý vị tiêm liều vắc xin ngừa COVID-19 thứ hai, quý vị không cần phải cách ly hoặc xét nghiệm nếu bị phơi nhiễm.