

Hướng Dẫn Du Lịch Trong Thời Gian COVID-19 của New Hampshire 11 Tháng Một, 2021

Đại dịch coronavirus 2019 (COVID-19) vẫn tiếp tục diễn ra trên khắp thế giới và ở Hoa Kỳ. Nhiều quốc gia, bao gồm cả Hoa Kỳ (xem [diễn biến của từng bang](#)), tiếp tục có tỷ lệ mắc COVID-19 cao, và các chủng mới đang xuất hiện có vẻ dễ lây nhiễm hơn và dễ lây lan hơn. Hầu hết các điểm đến du lịch quốc tế tiếp tục có [Thông Cáo về Sức Khỏe Du Lịch](#) bày tỏ nguy cơ tăng cao của dịch bệnh COVID-19 và khuyến cáo không nên đi du lịch nếu không cần thiết. Do đó, bất kỳ cá nhân nào đi du lịch quốc tế hoặc nội địa cũng có khả năng bị nhiễm và lây lan COVID-19 cao hơn; ở nhà là cách tốt nhất để bảo vệ bản thân và những người khác khỏi bị bệnh.

Trung Tâm Kiểm Soát Và Phòng Ngừa Dịch Bệnh Hoa Kỳ (CDC) có hướng dẫn cho những người đi [du lịch trong Hoa Kỳ](#). Vì việc đi lại làm tăng khả năng lây nhiễm COVID-19 của một người thông qua việc tiếp xúc gần với người khác hoặc các bề mặt công cộng bị lây nhiễm, bất kỳ ai đi du lịch nên tiếp tục tránh các phương tiện giao thông công cộng, tránh tụ tập với những người không phải là thành viên trong hộ gia đình, giữ khoảng cách ít nhất 6 feet với những người khác, đeo khẩu trang khi ở các khu vực công cộng và thường xuyên vệ sinh tay.

New Hampshire (NH) khuyến nghị hướng dẫn đi lại và cách ly như sau cho người dân và du khách đến NH để ngăn chặn sự xâm nhập và lây lan của COVID-19 vào cộng đồng từ các khu vực bên ngoài NH có mức lây lan COVID-19 trong cộng đồng cao hơn. Có hướng dẫn riêng cho người sử dụng lao động / nhân viên liên quan đến việc đi lại và cách ly được nêu trong [Hướng Dẫn Chung](#) và [Hướng Dẫn Đi Lại, Sàng Lọc Và Loại Trừ dành cho Nhân viên của Sở Y Tế Và Dịch Vụ Dân Sinh \(DPHS\) New Hampshire](#). Các tổ chức và cá nhân khác có thể không áp dụng hướng dẫn dành cho doanh nghiệp (ví dụ: các trường công lập) nên tuân theo hướng dẫn này, hoặc điều chỉnh hướng dẫn này cho phù hợp với tình hình và nhu cầu cụ thể bằng cách xây dựng các chính sách quy định việc đi lại và cách ly cho phép đi lại cần thiết trong khi bảo vệ các cá nhân, gia đình và cộng đồng khỏi việc bị nhiễm và tốc độ lây lan của COVID-19.

Hướng Dẫn Cách Ly Đối Với Việc Đi Du Lịch

Du khách/Người tham quan đến **VÀ cư dân** của NH cần [tự cách ly](#) trong 10 ngày sau ngày cuối cùng của bất kỳ chuyến du lịch từ vùng có rủi ro cao nào, bao gồm cả du lịch quốc tế (bao gồm đến/đi từ Canada); trên tàu du lịch; hoặc trong nước bên ngoài các bang Maine, Vermont, Massachusetts, Connecticut hoặc Rhode Island của New England mà không có mục đích.

Những người đi du lịch có nguy cơ cao có thể kết thúc thời gian cách ly sau 7 ngày bằng cách làm xét nghiệm vào ngày thứ 6-7 của thời gian cách ly để xét nghiệm khả năng nhiễm SARS-CoV-2 đang hoạt động (SARS-CoV-2 là chủng virus corona mới gây ra COVID-19); xét nghiệm này phải là xét nghiệm phân tử (ví dụ: xét nghiệm PCR); xét nghiệm kháng nguyên không được chấp nhận. Nếu xét nghiệm có kết quả luôn vào ngày cách ly thứ 6-7 và người đó không có triệu chứng, cùng kết quả âm tính, thì người đó có thể kết thúc cách ly sau 7 ngày, nhưng họ vẫn phải [tự quan sát](#) các triệu chứng của COVID-19 và tuân thủ nghiêm ngặt các biện pháp giảm thiểu COVID-19 (giãn cách xã hội, tránh tụ tập đông người, đeo khẩu trang khi ở gần người khác, thực hiện vệ sinh tay thường xuyên, v.v.). Khi phát sinh bất kỳ [triệu chứng nhiễm COVID-19](#), mới nào, người đó nên cách ly và đi xét nghiệm lại (ngay cả khi gần đây, người đó đã được xét nghiệm để ngừng cách ly). Việc “xét nghiệm” để ngừng cách ly sau 7 ngày này CHỈ áp dụng cho các trường hợp cách ly liên quan đến du lịch (không áp dụng cho trường hợp những người có nguy cơ cao do tiếp xúc gần với một người nhiễm COVID-19).

Du khách/khách tham quan đến NH được phép cách ly tại nhà trong vòng 10 ngày ngay trước khi đến miễn là họ không đi bằng phương tiện công cộng để đến NH. Ngoài ra, du khách/khách tham quan đến NH có thể chọn cách ly tại nhà trong 7 ngày, và lấy xét nghiệm phân tử (ví dụ: xét nghiệm PCR) để xét nghiệm khả năng nhiễm SARS-CoV-2 đang hoạt động trước khi đến NH và nếu có kết quả âm tính, du khách không cần phải cách ly khi đến NH miễn là họ không đi bằng phương tiện công cộng để đến NH và không có khả năng bị phơi nhiễm COVID-19. Trường hợp này không chấp nhận các xét nghiệm kháng nguyên. Cách ly có nghĩa là người đó có thể không được rời khỏi nhà, bao gồm không được đi làm, đi học hay hoạt động thiết yếu khác, và người đến NH vẫn phải cách ly đầy đủ trước khi nhận kết quả xét nghiệm và trước khi đến NH (tức là từ điểm xét nghiệm âm tính cho đến khi họ đến NH, không có biểu hiện những nguy cơ từ cộng đồng).

Những Ngoại Lệ Đối Với Cách Ly Du Lịch

Những người sau KHÔNG cần cách ly sau chuyến du lịch có rủi ro cao:

1. Những người đã tiêm liều vắc xin ngừa COVID-19 được 14 ngày (tức là 14 ngày sau khi tiêm vắc xin đầy đủ).
2. Những người trong vòng 90 ngày kể từ ngày nhiễm SARS-CoV-2 trước đó đã được chẩn đoán bằng PCR hoặc xét nghiệm kháng nguyên (nếu một người trước đó đã bị lây nhiễm trong hơn 90 ngày, thì họ vẫn cần phải cách ly).

Tuy nhiên, những người như vậy vẫn cần tự theo dõi các triệu chứng của COVID-19 hàng ngày, thực hành giãn cách xã hội, tránh tụ tập xã hội và các nhóm khác, luôn đeo khẩu trang khi ở gần người khác và thực hành vệ sinh đúng cách mọi lúc.

Các trường hợp ngoại lệ bổ sung đối với cách ly du lịch có thể được thực hiện bởi các doanh nghiệp, tổ chức, trường học, v.v. và những người đi du lịch vì mục đích "đi lại cần thiết", người không đáp ứng một trong hai tiêu chuẩn trên. Đi lại cần thiết bao gồm đi làm, đi học, an toàn cá nhân, chăm sóc y tế, chăm sóc người khác, quyền giám hộ chung của cha mẹ, thuốc men và đồ ăn hoặc thức uống (chỉ các chuyến đi ngắn chỉ để mua mang đi và đồ tạp hóa). Đi lại cần thiết cũng bao gồm việc đi lại cho học sinh và cha mẹ hoặc người giám hộ của họ, những người đang đến thăm các cơ sở học cao hơn hoặc các trường trung học dự bị với tư cách là học sinh tiềm năng trong tương lai, bao gồm cả việc cho phép học sinh ở lại trường để ở lại qua đêm. Những nhân viên không có phạm sự đi đến các khu vực rủi ro cao hơn vì lý do cá nhân hoặc giải trí sẽ không được áp dụng sự miễn trừ "đi lại cần thiết" này (xem Hướng dẫn Đi lại, Sàng lọc và Loại trừ dành cho Chủ Doanh Nghiệp của Sở Y Tế Và Dịch Vụ Dân Sinh (DPHS) New Hampshire) để biết thêm thông tin về chỉ định và hướng dẫn về "nhân viên quan trọng").

Các tổ chức nên phát triển các chính sách du lịch và loại trừ của riêng mình theo hướng dẫn y tế công cộng (hướng dẫn này và [Hướng Dẫn Đi Lại, Sàng Lọc Và Loại Trừ dành cho Nhân viên của Sở Y Tế Và Dịch Vụ Dân Sinh \(DPHS\) New Hampshire](#)) và [Hướng Dẫn Chung](#) của NH. Các trường hợp ngoại lệ "du lịch cần thiết" và "nhân viên cần thiết" đối với các yêu cầu cách ly du lịch. Tuy nhiên, các trường hợp ngoại lệ về "đi lại cần thiết" và "nhân viên quan trọng" đối với các yêu cầu cách ly du lịch không phải là thông lệ tiêu chuẩn và cần nỗ lực để cho phép các cá nhân làm việc, học hỏi hoặc thực hiện các chức năng quan trọng khác từ xa trong thời gian cách ly của họ. Những người được phép đi làm hoặc đi học bất chấp việc đi lại có nguy cơ cao vẫn phải cách ly cho tất cả các mục đích khác ngoài công việc hoặc trường học (trừ khi được tiêm vắc xin ngừa COVID-19 đầy đủ hoặc đã bị nhiễm trước đó trong vòng 90 ngày trước đó), và không được tham dự các hoạt động xã hội hoặc tụ tập trong thời gian cách ly của họ.

Tóm tắt cách ly du lịch

Triệu chứng/Trạng thái xét nghiệm	Du lịch quốc tế, bằng tàu du lịch hoặc trong nước bên ngoài New England	Du lịch trong New England hoặc Không đi du lịch
Triệu chứng mới hoặc không giải thích được của COVID-19	<p>Cô lập và thực hiện xét nghiệm ngay lập tức.</p> <p>Nếu âm tính, người đó có thể trở lại hoạt động bình thường sau ít nhất 24 giờ nếu không bị sốt (không dùng thuốc hạ sốt) và các triệu chứng khác đang cải thiện, VÀ đáp ứng một trong các tiêu chí sau:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Người đã được tiêm vắc xin ngừa COVID-19 đầy đủ (ít nhất 14 ngày đã trôi qua kể từ khi tiêm liều vắc-xin ngừa COVID-19 thứ hai) hoặc người trước đó đã có kết quả xét nghiệm dương tính với COVID-19 hoạt động trong 90 ngày trước đó. 2. Người hoàn thành việc Tự Cách Ly trong 10 ngày kể từ ngày cuối cùng của chuyến đi 3. Đi lại là đi lại cần thiết 4. Người xét nghiệm kết thúc cách ly sau 7 ngày và kết quả xét nghiệm SARS-CoV-2 âm tính vào ngày cách ly thứ 6-7 (phải là xét nghiệm phân tử để phát hiện nhiễm trùng đang hoạt động, chẳng hạn như xét nghiệm PCR) <p>(Lưu ý: Nếu một người đã được xét nghiệm trước ngày thứ 6-7 của thời gian cách ly do các triệu chứng và âm tính, thì xét nghiệm thứ hai vào ngày 7 vẫn được yêu cầu để có thể kết thúc cách ly sớm sau 7 ngày.</p>	<p>Cô lập và thực hiện xét nghiệm ngay lập tức.</p> <p>Nếu âm tính, người đó có thể trở lại hoạt động bình thường sau ít nhất 24 giờ nếu không bị sốt (không dùng thuốc hạ sốt) và các triệu chứng khác đang cải thiện.</p>
Không có triệu chứng (Hết triệu chứng)	<p>Tự Cách Ly trong 10 ngày kể từ ngày cuối cùng của chuyến đi (trừ khi: du lịch được coi là “đi lại cần thiết”, người đó đã được tiêm vắc xin đầy đủ và đã qua ít nhất 14 ngày kể từ khi tiêm liều vắc-xin ngừa COVID-19 thứ hai, hoặc người trước đó có kết quả xét nghiệm dương tính với COVID-19 hoạt động trong 90 ngày trước đó)</p> <p>Người xét nghiệm kết thúc cách ly sau 7 ngày và kết quả xét nghiệm SARS-CoV-2 âm tính vào ngày cách ly thứ 6-7 (phải là xét nghiệm phân tử để phát hiện sự lây nhiễm đang hoạt động, chẳng hạn như xét nghiệm PCR)</p>	Không có hạn chế
Xét nghiệm dương tính với COVID-19	Tự Cô Lập	Tự Cô Lập

Đi lại cần thiết bao gồm đi làm, đi học, an toàn cá nhân, chăm sóc y tế, chăm sóc người khác, quyền giám hộ chung của cha mẹ, thuốc men và đồ ăn hoặc thức uống (chỉ các chuyến đi ngắn chỉ để mua mang đi và đồ tạp hóa). Đi lại cần thiết cũng bao gồm việc đi lại cho học sinh và cha mẹ hoặc người giám hộ của họ, những người đang đến thăm các cơ sở học cao hơn hoặc các trường trung học dự bị với tư cách là học sinh tiềm năng trong tương lai, bao gồm cả việc cho phép học sinh ở lại trường để ở lại qua đêm. Những nhân viên không có phận sự đi đến các khu vực rủi ro cao hơn vì lý do cá nhân hoặc giải trí sẽ không được áp dụng sự miễn trừ này

Sự khác biệt giữa Cô Lập và Cách Ly là gì?

Cô lập áp dụng cho những người bị bệnh hoặc bị nhiễm loại virus corona mới gây ra COVID-19; và cách ly áp dụng cho những người có khả năng bị phơi nhiễm và có nguy cơ bị nhiễm bệnh. Cả hai đều có nghĩa là một người cần



Cục kiểm soát bệnh truyền nhiễm

phải ở nhà tránh xa những người khác, nhưng thời gian cần thiết cho mỗi người là khác nhau. Xem tổng quan về sự khác biệt này [trực tuyến](#).