COVID-19

HƯỚNG DẪN TỰ KIỂM DỊCH CHO NHÂN VIÊN GIỮ TRẺ

TÔI LÀ NGƯỜI ĐÃ CÓ TIẾP XÚC GẦN GŨI - ĐIỀU ĐÓ CÓ NGHĨA LÀ GÌ?

NGƯỜI CÓ **TIẾP XÚC GẦN GŨI** VỚI MỘT NGƯỜI CÓ NGHĨA LÀ:

- Đã có tiếp xúc với một người bị nhiễm COVID-19 tổng cộng 15 phút trong thời gian 24 tiếng ở phạm vi 6 feet (2 mét)
- **VÀ/HOẶC** bị người bị nhiễm ho vào, hôn hoặc quý vị có dùng chung dụng cụ ăn uống với người nhiễm COVID-19

CÁCH LY SAU KHI TIẾP XÚC GẦN GŨI

MỖI GIÁM ĐỐC CỦA CƠ SỞ CHĂM SÓC TRẺ EM SẼ CHỌN **MỘT** TRONG NHỮNG CÁCH SAU ĐÂY:

- Cách ly trong 14 ngày (đây là sự lựa chọn **an toàn** nhất)
- Cách ly trong 10 ngày
- Cách ly trong 7 ngày (có kết quả xét nghiệm âm tính với COVID-19 **vào hoặc sau** 5 ngày)

QUÝ VỊ KHÔNG CẦN PHẢI CÁCH LY HOẶC ĐI XÉT NGHIỆM NẾU QUÝ VỊ ĐÃ ĐƯỢC TIÊM CHỦNG COVID-19 ĐẦY ĐỦ TRỪ KHI QUÝ VỊ BẮT ĐẦU PHÁT TRIỂN CÁC TRIỆU CHỨNG

TÔI NÊN LÀM GÌ TRONG THỜI GIAN CÁCH LY?

- Đi xét nghiệm COVID-19 **vào hoặc sau** 5 ngày kể từ ngày tiếp xúc cuối cùng nếu quý vị chưa được tiêm chủng đầy đủ
- Ở nhà **trừ khi** quý vị cần sự chăm sóc y tế
- Theo dõi các triệu chứng của COVID-19 trong 14 ngày **ngay cả khi** quý vị tuân theo thời gian cách ly rút ngắn hoặc đã được tiêm chủng đầy đủ
- Nếu quý vị có tiếp xúc với vi-rút COVID-19 tại **cơ sở chăm sóc trẻ em** và quý vị đang sống với những người khác, những người này vẫn có thể đi học, đi làm và tham gia các hoạt động khác miễn là quý vị **không** phát triển các triệu chứng
- Nếu quý vị có các triệu chứng, hãy đi xét nghiệm càng sớm càng tốt và **cách ly** khỏi những người quý vị đang sống cùng
- Nếu quý vị có kết quả xét nghiệm **dương tính**, những người sống cùng với quý vị cũng nên cách ly

KHI NÀO TÔI CÓ THỂ TRỞ LẠI LÀM VIỆC?

QUÝ VỊ CÓ THỂ TRỞ LẠI LÀM VIỆC SAU KHI:

- Quý vị đã **hoàn thành** thời gian cách ly và không có các triệu chứng.

NẾU XUẤT HIỆN CÁC TRIỆU CHỨNG

- 10 ngày kể từ ngày bắt đầu có các triệu chứng của COVID-19,
- **VÀ** không bị sốt trong 24 tiếng (**không** dùng thuốc hạ sốt),
- **VÀ** Các triệu chứng đã được cải thiện,
- **VÀ** nhà cung cấp dịch vụ chăm sóc sức khỏe của quý vị cung cấp lá thư cho phép quý vị có thể an toàn quay trở lại làm việc.

HOẶC, NẾU KHÔNG CÓ CÁC TRIỆU CHỨNG

- 10 ngày sau khi có kết quả xét nghiệm dương tính,
- **VÀ** nhà cung cấp dịch vụ chăm sóc sức khỏe của quý vị cung cấp lá thư cho phép quý vị có thể an toàn quay trở lại làm việc.

LÀM THẾ NÀO ĐỂ TÔI CÓ THỂ GIỮ AN TOÀN CHO BẢN THÂN VÀ GIA ĐÌNH CỦA TÔI?

NHỮNG CÁCH **TỐT NHẤT** ĐỂ BẢO VỆ QUÝ VỊ VÀ GIA ĐÌNH LÀ

- Tiêm vắc-xin COVID-19 ngay khi có thể
- Giữ khoảng cách (6 feet-2 mét) với những người khác khi ở bên ngoài
- Tránh tụ tập nhóm ở những không gian **trong nhà** có thông gió kém
- Mang khẩu trang **vừa vặn** để che miệng và mũi của quý vị
- Rửa tay bằng xà phòng và nước trong **20 giây** HOẶC sử dụng chất khử trùng tay (60% cồn hoặc cao hơn) và để khô tự nhiên.

HÃY QUÉT MÃ QR ĐỂ TÌM CÁC ĐỊA ĐIỂM XÉT NGHIỆM COVID-19 MIỄN PHÍ

HÃY QUÉT MÃ QR ĐỂ LÀM HẸN TIÊM VẮC-XIN COVID-19