

# HƯỚNG DẪN CƠ BẢN TỰ CÔ LẬP & CÁCH LY CHO GIA ĐÌNH, HỌC SINH & NHÂN VIÊN



Hướng dẫn tự cô lập và cách ly gần đây nhất dành cho các trường có thể được tìm thấy tại [www.saccounty.gov/COVID-19/Documents/SCPH\\_Quarantine\\_Decision\\_Forest\\_K-12\\_Schools.pdf](http://www.saccounty.gov/COVID-19/Documents/SCPH_Quarantine_Decision_Forest_K-12_Schools.pdf).

## NHỮNG CÂU HỎI THƯỜNG GẶP VỀ VIỆC HƯỚNG DẪN TỰ CÔ LẬP VÀ CÁCH LY

Bên dưới là một số hướng dẫn chung để trả lời cho những câu hỏi thường gặp.

### XÉT NGHIỆM DƯƠNG TÍNH COVID?

Nếu quý vị xét nghiệm dương tính COVID-19 quý vị phải ở nhà và tự cách ly tối thiểu 5 ngày kể từ ngày xét nghiệm dương tính. Quý vị có thể ngưng cách ly và quay lại trường khi triệu chứng được cải thiện VÀ một xét nghiệm kháng nguyên/ xét nghiệm nhanh được thu thập vào hay trước Ngày Thứ 5 với kết quả xét nghiệm âm tính. Với kết quả xét nghiệm âm tính và triệu chứng được cải thiện, quý vị có thể quay lại trường sớm nhất vào ngày thứ 6. Nếu quý vị xét nghiệm dương tính vào Ngày Thứ 5 hoặc quý vị không xét nghiệm, quý vị có thể quay lại trường vào Ngày Thứ 11. Đừng lấy xét nghiệm nào khác sau Ngày Thứ 5. Thật ra, đừng xét nghiệm trong 90 ngày trừ khi quý vị có triệu chứng.

### QUÍ VỊ CÓ ĐƯỢC XÁC ĐỊNH LÀ TIẾP XÚC GẦN HAY BỊ LÂY NHIỄM MỘT NGƯỜI BỊ COVID KHÔNG?

Bất kỳ có tiếp xúc gần với một người *không chính* ngừa nên ở nhà và cách ly tối thiểu 5 ngày sau khi tiếp xúc với người bị dương tính. Quý vị phải xét nghiệm vào Ngày Thứ 5 và có thể quay lại nơi làm việc/trường vào Ngày Thứ 6 nếu xét nghiệm âm tính. Xuất trình kết quả xét nghiệm âm tính của mình cho văn phòng trường hay vị giám sát khi quay trở lại. Nếu quý vị xét nghiệm dương tính, cách ly theo như hướng dẫn ở trên. Nếu quý vị không xét nghiệm, quý vị có thể trở lại 10 ngày sau lần tiếp xúc cuối cùng. Lưu ý – đối với các học sinh tiếp xúc gần trong trường, áp dụng việc cách ly được sửa đổi và học sinh của quý vị có thể đi học trở lại nếu học sinh/gia đình đồng ý xét nghiệm COVID.

## QUÍ VỊ CÓ ĐƯỢC XÁC ĐỊNH LÀ TIẾP XÚC GẦN VỚI NGƯỜI TRONG NHÀ CHƯA CHÍCH NGỪA KHÔNG?

Bất kỳ việc tiếp xúc với người trong nhà *không chích ngừa* phải cách ly kể từ ngày người cuối cùng trong nhà xét nghiệm dương tính. Mọi người trong nhà nên xét nghiệm COVID-19 vào Ngày Thứ 5. Nếu trường hợp dương tính có kết quả xét nghiệm là âm tính, cũng như tất cả mọi người khác trong gia đình, và các cá nhân không có triệu chứng, họ có thể quay trở lại vào Ngày Thứ 6. Nếu có trường hợp dương tính xét nghiệm lại bị dương tính vào Ngày Thứ 5, tất cả mọi người tiếp xúc gần trong nhà đều phải ở nhà thêm 5 ngày nữa và xét nghiệm lại một lần nữa trước khi quay lại trường. Xuất trình kết quả xét nghiệm âm tính của mình cho văn phòng trường hoặc vị giám sát khi quay trở lại. Nếu bất kỳ cá nhân nào trong nhà xét nghiệm dương tính, lập lại hướng dẫn việc xét nghiệm dương tính COVID.

## QUÍ VỊ BỊ NHIỄM COVID VÀ ĐÃ CHÍCH NGỪA ĐẦY ĐỦ PHẢI KHÔNG?

Nếu quý vị *đã chích ngừa đầy đủ* và vẫn không có triệu chứng, quý vị không bắt buộc phải cách ly và có thể đi học/đi làm việc. Quý vị xét nghiệm Ngày Thứ 3-5 kể từ ngày quý vị bị nhiễm. Nếu quý vị đang sống với một người bị dương tính, quý vị vẫn có thể quay lại trường/nơi làm việc, tuy nhiên quý vị nên xét nghiệm ngay lập tức, và xét nghiệm một lần nữa vào Ngày Thứ 5 kể từ khi các thành viên trong nhà của quý vị xét nghiệm dương tính. Các cá nhân đã chích ngừa đầy đủ được khuyến cáo chích mũi tăng cường nếu đủ điều kiện.

## NHỮNG YÊU CẦU BỆNH TẬT CHUNG

- Nếu quý vị có bất kỳ triệu chứng, ở nhà ngoại trừ đã xét nghiệm hay đang tìm kiếm sự chăm sóc y tế. Quý vị có thể quay lại trường nếu quý vị xét nghiệm âm tính và triệu chứng được cải thiện. Nếu quý vị không xét nghiệm, ở nhà 10 ngày kể từ ngày đầu tiên quý vị có triệu chứng.
- Tất cả nhân viên, học sinh và mọi người trong nhà của SCUSD, có thể tiếp cận xét nghiệm COVID-19 miễn phí tại Trung Tâm Serna từ 10 giờ sáng – 4 giờ chiều hoặc tại trường Cấp Hai Albert Einstein từ 4 giờ – 7 giờ tối. Để giảm thiểu sự lây lan trong trường học của chúng ta, phòng xét nghiệm và kiểm tra giám sát tại Phòng Chăm Sóc Trường chỉ dành cho các học sinh và nhân viên mà thôi. Mọi người trong cộng đồng có thể tiếp cận việc xét nghiệm miễn phí tại các địa điểm xét nghiệm tại [www.saccounty.gov/COVID-19/Pages/Symptom-Screening\\_MobileTestingSite.aspx](http://www.saccounty.gov/COVID-19/Pages/Symptom-Screening_MobileTestingSite.aspx).
- Quý vị có thể tìm kiếm sự hướng dẫn tự chăm sóc bản thân và những người xung quanh trong lúc cách ly tại <https://dhs.saccounty.gov/PUB/Documents/Communicable-Disease-Control/GD-HomelsoationInstructions.pdf>.
- Quý vị đeo khẩu trang vừa vặn khi đang ở gần với những người khác ngoài gia đình và luôn đeo khẩu trang khi ở tại trường hay công sở, để đảm bảo mũi và miệng luôn được che kín.

## ĐƯỜNG DÂY GIÚP ĐỠ COVID-19

Quý vị có phải là một học sinh, nhân viên hay một người trong gia đình của SCUSD đã xét nghiệm dương tính hoặc bị lây nhiễm một người xét nghiệm dương tính, và có các thắc mắc về việc tự cô lập hay cách ly không? Chúng tôi hiện có Đường Dây Giúp Đỡ COVID-19 để giúp trả lời các thắc mắc của quý vị.

**Các Y Tá Truy Tầm Tiếp Xúc luôn có sẵn từ Thứ 2 – Thứ 6** (khi nhà trường trong giờ học) từ 10 giờ sáng – 5 giờ chiều ngoại trừ các ngày nghỉ lễ.

**Gọi hay Text: (916) 559-0951**