



Hướng dẫn cách ly tại nhà khi không khỏe (các trường hợp nghi ngờ hoặc xác nhận)

Ai cần phải cách ly tại nhà?

Cách ly tại nhà đối với những người bị nghi ngờ hoặc xác nhận nhiễm vi-rút corona chủng mới COVID-19 là thích hợp trong các trường hợp sau, nếu:

- họ đủ khỏe để nhận sự chăm sóc tại nhà;
- họ có người chăm sóc phù hợp tại nhà;
- có một phòng ngủ riêng để có thể phục hồi mà không phải dùng chung không gian với những người khác;
- họ tiếp cận được với thực phẩm và các nhu yếu phẩm khác;
- họ (và bất cứ ai sống chung nhà) tiếp cận được với các thiết bị bảo hộ cá nhân được khuyến nghị (ở mức tối thiểu, găng tay và khẩu trang); và
- họ không sống chung với người trong gia đình, những người có thể bị tăng nguy cơ biến chứng do nhiễm vi-rút corona chủng mới (ví dụ: người trên 65 tuổi, trẻ nhỏ, phụ nữ mang thai, người bị suy giảm miễn dịch hoặc mắc bệnh tim, phổi hoặc thận mãn tính).

Bất cứ nơi nào có thể, nếu quý vị cần đi đến địa điểm của mình để cách ly (ví dụ: đi từ sân bay), quý vị nên sử dụng phương thức vận chuyển cá nhân, như xe hơi, để hạn chế tiếp xúc với người khác. Nếu quý vị cần sử dụng phương tiện giao thông công cộng (ví dụ như taxi, dịch vụ gọi xe, xe lửa, xe buýt và xe điện), hãy làm theo các biện pháp phòng ngừa được nêu trong hướng dẫn giao thông công cộng tại trang www.health.gov.au/resources/publications/coronavirus-covid-19-information-for-drivers-and-passengers-using-public-transport

Cách ly tại nhà có nghĩa là mọi người cần phải ở nhà. Một người đang cách ly không thể rời đi để đến các nơi công cộng, gồm cả nơi làm việc, trường học, nhà trẻ hoặc trường đại học. Chỉ những người thường sống trong gia đình mới được ở trong nhà. Không được tiếp khách.

Tôi có cần phải đeo khẩu trang trong nhà không?

Quý vị nên đeo khẩu trang trong nhà khi có người khác hiện diện. Nếu quý vị không thể đeo khẩu trang y tế, những người sống cùng với quý vị không nên ở trong cùng phòng với quý vị và họ nên đeo khẩu trang nếu vào phòng quý vị.

Những người khác trong nhà tôi thì sao?

Chỉ những người trong nhà cần thiết cho việc chăm sóc quý vị thì nên ở trong nhà. Những người khác sống trong nhà nên xem xét ở nơi khác nếu có thể. Người cao tuổi và những người có hệ thống miễn dịch bị tổn thương hoặc bệnh mãn tính nên tránh xa. Nếu quý vị đang ở chung nhà với người khác, quý vị nên ở trong phòng khác với họ, hoặc cách nhau càng xa càng tốt. Quý vị nên sử dụng phòng tắm riêng, nếu có sẵn. Tránh các nơi dùng chung hoặc khu vực chung và đeo khẩu trang y tế khi đi qua các khu vực này. Các bề mặt trong các khu vực dùng chung như tay nắm cửa, vòi nước và đảo bếp nên được vệ sinh hàng ngày bằng chất khử trùng gia dụng hoặc dung dịch thuốc tẩy pha loãng (xem phần làm sạch bên dưới).

Những người chăm sóc hoặc người trong gia đình cũng cần phải bị cách ly không?

Nếu quý vị là trường hợp được xác nhận bị nhiễm bệnh, những người sống chung với quý vị và những tiếp xúc gần khác sẽ cần được cách ly tại nhà. Cơ quan y tế công cộng địa phương của quý vị sẽ liên lạc với họ và cho biết họ cần phải cách ly bao lâu.

Nếu quý vị bị nghi ngờ nhiễm bệnh và đang chờ kết quả xét nghiệm, những người sống chung với quý vị có thể cần phải cách ly - ngay cả khi họ không có bất kỳ triệu chứng nào. Điều này sẽ được cơ quan y tế công cộng của quý vị xác định trên cơ sở từng trường hợp. Quý vị sẽ được liên lạc và cho biết liệu những người trong gia đình của quý vị và những người tiếp xúc gần có cần được cách ly hay không. Nếu họ không cần phải cách ly và trở nên không khỏe, họ phải liên hệ với cơ quan y tế công cộng địa phương của quý vị, nhân viên tại đây sẽ đánh giá và tư vấn về những việc cần làm tiếp theo. Nếu họ khó thở hoặc bệnh nghiêm trọng và đó là trường hợp khẩn cấp, họ phải gọi ba số không (000) ngay lập tức và cảnh báo với nhân viên cứu thương về quá khứ đi lại/tiếp xúc của họ.

Tôi tìm chi tiết liên lạc của cơ quan y tế công cộng địa phương ở đâu?

Nếu quý vị là trường hợp bị nghi ngờ hoặc xác nhận nhiễm bệnh, thông thường cơ quan y tế công cộng địa phương ở tiểu bang hoặc lãnh thổ nơi quý vị bị cách ly tại nhà sẽ cung cấp chi tiết liên lạc của họ cho quý vị. Nếu quý vị không có những chi tiết này hoặc bị mất, quý vị có thể gọi cho Đường dây Thông tin Y tế Vi-rút Corona Quốc gia (National Coronavirus Health Information Line) theo số 1800 020 080. Họ sẽ chuyển quý vị đến sở y tế tiểu bang và lãnh thổ chịu trách nhiệm đối với cơ quan y tế công cộng địa phương. Nếu quý vị có chi tiết liên lạc, hãy viết lại vào đây để lưu:

Cơ quan y tế công cộng địa phương:

Số điện thoại trong giờ làm việc:

Số điện thoại sau giờ làm việc:

Chúng ta có thể giúp ngăn ngừa sự lây lan của vi-rút corona như thế nào?

Thực hành vệ sinh ho đúng cách là cách bảo vệ tốt nhất chống lại hầu hết các loại vi-rút. Quý vị nên:

- rửa tay thường xuyên bằng xà phòng và nước, trước và sau khi ăn, và sau khi đi vệ sinh
- che miệng khi ho, vứt bỏ khăn giấy và sử dụng dung dịch sát trùng tay chứa cồn
- và nếu không khỏe, tránh tiếp xúc với những người khác (cách mọi người hơn 1,5 mét).

Khi đi ra ngoài

Nếu quý vị ở nhà riêng, việc đi ra vườn hoặc sân trong của quý vị là an toàn. Nếu quý vị sống trong căn hộ, cũng an toàn khi đi ra ngoài vườn nhưng quý vị nên đeo khẩu trang để giảm thiểu rủi ro cho người khác. Quý vị nên đi nhanh qua các khu vực chung và đeo khẩu trang. Quý vị cũng an toàn khi ra ban công, nếu có.

Làm sạch

Nếu những người khác trong nhà muốn dọn phòng của quý vị, yêu cầu họ đeo khẩu trang trước khi vào phòng. Họ nên đeo găng tay khi làm vệ sinh, và sử dụng cồn chà tay trước và sau khi đeo găng tay. Các bề mặt chạm thường xuyên, chẳng hạn như tay nắm cửa, khu vực nhà bếp và

phòng tắm và điện thoại nên được làm sạch thường xuyên bằng chất tẩy rửa và nước hoặc dung dịch vệ sinh chứa chất tẩy rửa.

Giữ vững tinh thần trong khi cách ly tại nhà

Cách ly có thể gây căng thẳng. Gợi ý bao gồm:

- Giữ liên lạc với người trong gia đình và bạn bè qua điện thoại, email hoặc phương tiện truyền thông xã hội;
- Tìm hiểu thêm về vi-rút corona và nói chuyện với những người khác. Hiểu về vi-rút corona sẽ làm giảm bớt lo lắng;
- Trấn an trẻ em bằng ngôn ngữ phù hợp với lứa tuổi;
- Nếu có thể, hãy duy trì các thói quen hàng ngày, chẳng hạn như ăn uống và tập thể dục. Tập thể dục là điều trị đã được chứng minh cho vấn đề căng thẳng và trầm cảm;
- Suy nghĩ về khả năng phục hồi của quý vị và cách quý vị đã đối phó với các tình huống khó khăn trong quá khứ. Hãy nhớ rằng thời gian cách ly sẽ không lâu.

Giảm bớt sự nhàm chán trong quá trình cách ly

Bị cách ly ở nhà có thể gây ra nhàm chán và căng thẳng. Gợi ý bao gồm:

- Thu xếp với chủ hãng của quý vị để làm việc tại nhà, nếu có thể;
- Yêu cầu trường của con quý vị cung cấp bài học hoặc bài tập về nhà qua đường bưu điện hoặc email;
- Coi cách ly như một cơ hội để thực hiện các hoạt động giúp quý vị thư giãn.

Tôi có thể lấy thêm thông tin ở đâu?

Để biết tư vấn, thông tin và nguồn tài liệu mới nhất, hãy truy cập www.health.gov.au

Gọi cho Đường dây Thông tin Y tế Vi-rút Corona Quốc gia theo số 1800 020 080. Đường dây hoạt động 24 giờ trong ngày, bảy ngày trong tuần. Nếu quý vị yêu cầu dịch vụ dịch thuật hoặc phiên dịch, hãy gọi số 131 450.

Số điện thoại của cơ quan y tế công cộng tiểu bang hoặc lãnh thổ của quý vị có tại www.health.gov.au/state-territory-contacts

Nếu quý vị lo lắng về sức khỏe của mình, hãy trao đổi với bác sĩ của quý vị.