

# COVID-19: Tự cách ly

Một loại virus corona mới đã được phát hiện vào cuối năm 2019. Loại virus này có thể gây ra một bệnh hô hấp nghiêm trọng gọi là bệnh virus corona (COVID-19). Virus corona lây lan qua tiếp xúc gần gũi với mọi người. Tự cách ly là một phương pháp đang được sử dụng để ngăn chặn sự lây lan của virus.

Có nhiều lý do tại sao quý vị có thể cần phải tự cách ly, bao gồm:

- **Quý vị đang được xét nghiệm virus corona** - hãy tự cách ly cho đến khi quý vị nhận được kết quả của mình
- **Tiếp xúc gần được xác nhận** - quý vị đã tiếp xúc gần với một trường hợp nhiễm COVID-19 được xác nhận. Quý vị sẽ cần phải tự cách ly trong 14 ngày
- **Gần đây đi du lịch** - bất kỳ ai trở lại Úc từ ngày 16 Tháng Ba 2020 sẽ cần phải tự cách ly trong 14 ngày
- **Lây nhiễm được xác nhận** - quý vị đã xét nghiệm dương tính với virus corona. Quý vị sẽ cần phải tự cách ly cho đến khi quý vị không còn các triệu chứng và được cho biết quý vị có thể ngừng tự cách ly

## Tự cách ly có nghĩa là gì?

Điều này có nghĩa là quý vị phải ở nhà hoặc trong phòng khách sạn của quý vị. Nếu quý vị sống với những người khác, họ không cần phải rời đi. Tuy nhiên, quý vị nên thực hiện các bước để cố tách bản thân khỏi họ. Tránh có khách, trừ khi đây là những người cần đến, chẳng hạn như các dịch vụ chăm sóc tại nhà.

Quý vị không thể thực hiện các hoạt động thường xuyên của mình. Quý vị không được phép đến những nơi mà những người khác có thể đến, chẳng hạn như nơi làm việc, trường học hoặc các khu vực công cộng. Quý vị không thể đi mua sắm (hãy thu xếp giao hàng tận nhà hoặc nhờ ai đó mang đến cho quý vị).

Quý vị không nên rời khỏi nơi quý vị sống trừ khi đến bác sĩ hoặc bệnh viện, hoặc nếu có trường hợp khẩn cấp như hỏa hoạn.

Điều này không có nghĩa là quý vị luôn phải tự nhốt mình trong nhà. Nếu quý vị sống trong một ngôi nhà, quý vị có thể ra vườn hoặc sân trong của mình. Nếu quý vị sống trong một căn hộ, quý vị có thể ra ban công riêng của mình. Quý vị cũng có thể đến vườn cộng đồng hoặc sân trong nếu đeo khẩu trang.

## Làm thế nào tôi có thể bảo vệ những người tôi sống cùng?

Nếu quý vị sống với người khác, có nhiều bước quý vị có thể thực hiện để bảo vệ họ khỏi bị lây nhiễm, bao gồm:

- Duy trì tách biệt nếu quý vị có thể ở trong các phòng khác nhau
- Nếu quý vị phải ở trong cùng một phòng, hãy đeo khẩu trang phẫu thuật. Đeo khẩu trang khi sử dụng khu vực chung như nhà bếp ngay cả khi họ không ở đó
- Sử dụng phòng tắm riêng khỏi những người khác nếu có thể
- Thực hiện giữ **vệ sinh tay và khi ho** tốt ngay cả khi ở một mình
- Tránh dùng chung đồ gia dụng như chén đĩa, ly tách, dao kéo, khăn lau, vv. Rửa những vật này bằng xà phòng và nước sau khi quý vị sử dụng chúng. Nếu quý vị có máy rửa chén hoặc máy giặt, hãy sử dụng những máy này để hạn chế việc quý vị và những người khác xử lý các vật dụng
- Làm sạch tất cả các bề mặt gia đình được coi là 'hay đụng chạm' ít nhất một lần một ngày. Đây là những bề mặt chúng ta chạm vào rất nhiều trong ngày, bao gồm bàn, bàn bếp, tay nắm cửa, vòi nước, cửa tủ lạnh, phòng vệ sinh, thiết bị điều khiển từ xa, vv. Bất cứ ai khi làm sạch những vật dụng trên nên đeo khẩu trang và găng tay

## Được chăm sóc y tế

Hầu hết các bác sĩ hiện đang cung cấp telehealth (khám bệnh qua điện thoại hoặc video) và sẽ tiếp tục cung cấp cho quý vị dịch vụ chăm sóc y tế

Bác sĩ gia đình của quý vị có thể kê toa thuốc và gửi một bản sao kỹ thuật số của toa thuốc đến nhà thuốc. Quý vị cũng có thể gửi một bức ảnh kỹ thuật số của một toa thuốc lặp lại mà quý vị đã có cho nhà thuốc

Hãy xem họ có thể giao thuốc đến nhà quý vị bằng Dịch Vụ Thuốc Tại Nhà không

Nếu quý vị cần gặp bác sĩ của mình hoặc đến bệnh viện, quý vị có thể rời khỏi nhà để làm điều này. Hãy đeo khẩu trang phẫu thuật và tránh sử dụng giao thông công cộng nếu có thể

# COVID-19: Tự cách ly

## Tự chăm sóc bản thân trong thời gian tự cách ly

Tự cách ly trong hai tuần có thể sẽ nhàm chán. Cũng có thể căng thẳng khi quý vị không thể liên lạc với những người chúng ta quan tâm. Có khả năng điều này sẽ ảnh hưởng đến tinh thần và sự an vui của quý vị.

Hãy chắc chắn rằng quý vị duy trì chăm sóc bản thân tốt trong thời gian này, bao gồm:

- Tập thể dục đều đặn. Có các lớp thể dục trực tuyến và băng video hướng dẫn quý vị tập thể dục tại nhà
- Nếu có thể, hãy duy trì những thói quen thường xuyên
- Duy trì chế độ ăn uống lành mạnh và ngủ nhiều
- Tránh uống rượu và các loại ma túy khác
- Cố gắng duy trì liên lạc với những người khác. Điều này có thể bằng cách gọi điện thoại hoặc gọi video
- Học một số kỹ thuật thư giãn
- Dùng thời gian tự cách ly như một cơ hội để thực hiện các hoạt động mà quý vị không thường dành thời gian cho

Nếu quý vị cảm thấy khó thích ứng được, hãy nói chuyện với bác sĩ gia đình của mình hoặc xem xét việc gọi đường dây hỗ trợ, chẳng hạn như:

- Lifeline (Đường Dây Cuộc Sống) **13 11 14**
- Kids Helpline (Đường Dây Trợ Giúp Trẻ Em) **1800 551 800**
- Mensline Australia (Đường Dây Nam Giới Úc Châu) **1300 789 978**



## Những câu hỏi tôi có thể hỏi bác sĩ của mình?

- |   |   |
|---|---|
| <input type="checkbox"/> Tôi cần tự cách ly trong bao lâu?              | <input type="checkbox"/> Tôi có thể nói chuyện với ai nếu cần trợ giúp? |
| <input type="checkbox"/> Tôi cần làm gì nếu những triệu chứng trở nặng? | <input type="checkbox"/> Tôi có thể ra ngoài không?                     |
| <input type="checkbox"/> Còn những người tôi sống cùng thì sao?         | <input type="checkbox"/> Tôi cần gì để có được thuốc men của mình?      |



## Tôi có thể tìm hiểu thêm ở đâu?

- Bộ Y Tế - Tự cách ly (tự kiểm dịch) đối với virus corona: [health.gov.au](https://www.health.gov.au)
- Y Tế NSW: [health.nsw.gov.au](https://www.health.nsw.gov.au)
  - Hướng dẫn cách ly tại nhà cho những trường hợp tiếp xúc gần
  - Hướng dẫn cách ly tại nhà cho người mới đi du lịch về
  - Hướng dẫn cách ly tại nhà cho những người được nghi ngờ nhiễm COVID-19 (virus corona)
  - Hướng dẫn cách ly tại nhà cho những người được xác nhận nhiễm COVID-19 (virus corona)

Thông tin này sẽ được đọc bởi một người đã nhận được chẩn đoán từ bác sĩ của họ. Nó không được thiết kế để được sử dụng cho chẩn đoán một bệnh về sức khỏe hoặc thay thế cho sự chăm sóc y tế đang diễn ra

Danh Mục Tài Nguyên Y Tế là một sáng kiến của PHN Tây Nam Sydney

**phn**  
SOUTH WESTERN  
SYDNEY

An Australian Government Initiative