

# 3 Bước chính cần thực hiện trong khi chờ kết quả xét nghiệm COVID-19 của bạn

Để giúp ngăn chặn việc lây lan của COVID-19, hãy thực hiện 3 bước chính này **NGAY BÂY GIỜ** trong khi chờ kết quả xét nghiệm của bạn:

## 1 Ở nhà và theo dõi sức khỏe của bạn.

Ở nhà và theo dõi sức khỏe của bạn để giúp bảo vệ bạn bè, gia đình và những người khác khỏi khả năng lây COVID-19 từ bạn.

### Ở nhà và tránh xa những người khác:

- Nếu có thể, hãy tránh xa những người khác, đặc biệt là những người có nguy cơ bị bệnh nặng khi nhiễm COVID-19, chẳng hạn như người cao tuổi và những người có các bệnh trạng khác.
- Nếu bạn đã **tiếp xúc** với người nhiễm COVID-19, hãy ở nhà và tránh xa những người khác trong 14 ngày sau lần cuối cùng **tiếp xúc** với người đó. Làm theo khuyến nghị của sở y tế công cộng tại địa phương nếu bạn cần cách ly.
- Nếu bạn bị sốt, ho hoặc có các triệu chứng khác của COVID-19, hãy ở nhà và tránh xa những người khác (trừ khi phải gặp để được chăm sóc y tế).



### Theo dõi sức khỏe:

- Kiểm tra xem có sốt, ho, khó thở hoặc có các triệu chứng khác của COVID-19 không. Hãy nhớ rằng, các triệu chứng có thể xuất hiện trong vòng 2-14 ngày sau khi phơi nhiễm với COVID-19 và có thể bao gồm:
  - Sốt hoặc ớn lạnh
  - Ho
  - Khó thở hoặc thở gấp
  - Mệt mỏi
  - Đau cơ hoặc đau toàn thân
  - Đau đầu
  - Mất khứu giác hoặc vị giác mới
  - Đau họng
  - Sổ mũi hoặc nghẹt mũi
  - Buồn nôn hoặc nôn
  - Tiêu chảy



## 2 Hãy nghĩ về những người bạn tiếp xúc gần đây.

Nếu bạn được chẩn đoán mắc COVID-19, một nhân viên y tế công cộng có thể gọi điện thoại để kiểm tra sức khỏe của bạn, thảo luận xem bạn đã tiếp xúc với những ai, và hỏi những nơi bạn đã đến trong khoảng thời gian bạn có thể có khả năng lây COVID-19 cho người khác. Trong khi bạn chờ kết quả xét nghiệm COVID-19, hãy nghĩ về tất cả mọi người mà bạn đã tiếp xúc gần đây. Đây sẽ là thông tin quan trọng cần cho nhân viên y tế biết nếu kết quả xét nghiệm của bạn dương tính.

**Điền thông tin vào mặt sau của trang này để giúp bạn nhớ tất cả mọi người mà bạn đã tiếp xúc.**

## 3 Trả lời cuộc điện thoại từ phòng y tế.

Nếu một nhân viên y tế gọi điện thoại cho bạn, hãy trả lời điện thoại để giúp làm giảm sự lây truyền COVID-19 trong cộng đồng của bạn.

- Việc thảo luận với nhân viên phòng y tế là **bảo mật**. Điều này có nghĩa là thông tin cá nhân và thông tin y tế của bạn sẽ được giữ riêng tư và chỉ được chia sẻ với những người cần biết, chẳng hạn như nhân viên y tế chăm sóc sức khỏe của bạn.
- Tên của bạn sẽ không được chia sẻ với những người bạn đã **tiếp xúc**. Phòng y tế sẽ chỉ thông báo với những người bạn đã **tiếp xúc** gần (trong vòng 6 foot trong nhiều hơn 15 phút) rằng họ có thể đã phơi nhiễm với COVID-19.



[cdc.gov/coronavirus](https://cdc.gov/coronavirus)

# Hãy Nghĩ Về Những Người Bạn Tiếp Xúc Gần Đây

Nếu kết quả của bạn dương tính và bạn được chẩn đoán nhiễm COVID-19, một người từ phòng y tế có thể gọi để kiểm tra sức khỏe của bạn, thảo luận về việc bạn đã tiếp xúc với những ai, và hỏi bạn đã đến đâu trong khoảng thời gian bạn có thể có khả năng lây COVID-19 cho người khác. Phiếu này có thể giúp bạn nghĩ về những người bạn tiếp xúc gần đây, nhờ đó nếu có nhân viên y tế công cộng gọi điện thoại cho bạn, bạn đã có sẵn thông tin để trả lời.

## Những thứ cần nghĩ đến. Bạn có:

- Đi làm hay đi học không?
- Gặp gỡ những người khác (ăn ở nhà hàng, ra ngoài giải khát, tập thể dục với người khác hoặc đến phòng tập gym, có bạn bè hoặc gia đình đến nhà bạn, đi làm tình nguyện, đến dự tiệc, hồ bơi hoặc công viên)?
- Trực tiếp đến cửa hàng (ví dụ: cửa hàng thực phẩm, trung tâm mua sắm)?
- Đến các cuộc hẹn gặp trực tiếp (ví dụ: thẩm mỹ viện, tiệm cắt tóc, phòng mạch bác sĩ hoặc phòng nha)?
- Ngồi cùng xe với những người khác (ví dụ: Uber hoặc Lyft) hoặc sử dụng phương tiện giao thông công cộng?
- Đến nhà thờ, giáo đường Do Thái, thánh đường Hồi giáo, hoặc những nơi tôn nghiêm khác?



## Bạn sống với ai?

**Bạn đã tiếp xúc với những ai (trong vòng 6 foot trong tổng thời gian 15 phút trở lên) trong vòng 10 ngày qua? (Bạn có thể tiếp xúc với nhiều người để liệt kê và không đủ chỗ để ghi. Nếu vậy, ghi vào mặt trước của phiếu này hoặc ghi vào một tờ giấy riêng.)**

Tên	Số điện thoại	Ngày bạn gặp người này lần cuối	Nơi bạn gặp người này lần cuối
-----	---------------	---------------------------------	--------------------------------

**Bạn đã làm gì trong vòng 10 ngày qua với những người khác?**

Hoạt động	Địa điểm	Ngày
-----------	----------	------