

Tự cách ly và COVID-19

Tự cách ly có nghĩa là ở nhà và tránh các tình huống khi bạn có thể tiếp xúc với người khác và là một biện pháp quan trọng nhằm ngăn chặn sự lây lan của bệnh. Có một số lý do tại sao bạn nên hoặc có thể bắt buộc phải tự cách ly. Để biết thêm thông tin về tự cách ly:

- [Trung tâm Kiểm soát Bệnh tật BC \(BC Centre for Disease Control\): Tự cách ly.](#)
- [Cơ quan Y tế Công cộng Canada \(Public Health Agency of Canada\): Tự theo dõi, tự cách ly, và cách ly vì COVID-19](#)

Nếu bạn có các triệu chứng của COVID-19

Các triệu chứng của COVID-19 cũng tương tự như của các bệnh hô hấp khác bao gồm cảm cúm và cảm lạnh thông thường. Một số triệu chứng phổ biến của COVID-19 bao gồm: sốt, ớn lạnh, ho hoặc ho mạn tính nặng hơn, thở hụt hơi, đau họng và/hoặc sổ mũi, mất khả năng ngửi hoặc nếm, cảm giác mất ói và ói mửa, tiêu chảy, đau đầu, đau mỏi cơ, mệt mỏi và mất cảm giác ngon miệng.

Một số triệu chứng ít gặp hơn bao gồm nghẹt mũi, viêm kết mạc (đau mắt đỏ), chóng mặt, lú lẫn, đau bụng, nổi mẩn da hoặc đổi màu ngón tay hoặc ngón chân.

Bất cứ ai có triệu chứng cảm lạnh, cảm cúm hoặc giống COVID-19, cho dù là những triệu chứng nhẹ, đều được khuyến nghị đi xét nghiệm và được xét nghiệm. Để biết thêm thông tin về xét nghiệm và đi đâu để xét nghiệm, hãy truy cập trang [Xét nghiệm](#).

Các triệu chứng có thể khác nhau giữa người này và người khác. Một số người có thể có những triệu chứng nhẹ, trong khi những người khác có những triệu chứng nghiêm trọng hơn. Nếu bạn xuất hiện các triệu chứng, bạn phải tự cách ly trong khi chờ kết quả xét nghiệm để ngăn ngừa khả năng lây bệnh cho người khác. Những người được chẩn đoán nhiễm COVID-19 cần [tự cách ly](#) trong ít nhất 10 ngày kể từ khi các triệu chứng bắt đầu xuất hiện. Để biết thêm thông tin về những việc cần làm nếu bạn bị nhiễm COVID-19, nếu bạn nghĩ rằng mình bị nhiễm bệnh, hoặc tin rằng mình có thể cần được chăm sóc y tế, hãy truy cập trang [Nếu bạn bị Bệnh](#).

Để biết thêm về tự cách ly khi bạn bị nhiễm COVID-19 hoặc có bất kỳ triệu chứng nào của COVID-19:

- [Trung tâm Kiểm soát Bệnh tật BC \(BC Centre for Disease Control\): Nếu bạn bị bệnh](#)
- [Trung tâm Kiểm soát Bệnh tật BC \(BC Centre for Disease Control\): Cách cách ly, dành cho những người bị nhiễm COVID-19 hoặc có các triệu chứng về hô hấp](#)
- [Cơ quan Y tế Công cộng Canada \(BC Centre for Disease Control\): Bệnh do vi-rút corona \(COVID-19\): Cách cách ly tại nhà khi bạn nhiễm COVID-19](#)

Để biết thêm thông tin về các triệu chứng của COVID-19, hãy xem [Các triệu chứng của COVID-19](#).

Nếu những người bạn có tiếp xúc gần hoặc người thân trong gia đình bạn bị nhiễm COVID-19

Nếu bạn là người tiếp xúc gần với một người nào đó bị nhiễm COVID-19, bạn bắt buộc phải tự cách ly trong 14 ngày kể từ lần gần nhất bạn tiếp xúc gần với người đó. Bạn có thể đã tiếp xúc với vi-rút và có nguy cơ nhiễm COVID-19 hoặc lây bệnh cho người khác. Đội ngũ y tế công cộng của cơ quan y tế vùng bạn có thể đã liên lạc với bạn để báo cho bạn biết là bạn đã tiếp xúc gần với COVID-19.

Trong thời gian tự cách ly, bạn cũng nên tự theo dõi để phát hiện các triệu chứng của COVID-19.

Tìm hiểu thêm về việc chăm sóc một người trong gia đình bạn bị nhiễm COVID-19, và tự cách ly và tự theo dõi nếu bạn là người tiếp xúc gần với một người trong gia đình bạn mà có thể đã tiếp xúc với vi-rút:

- [Trung tâm Kiểm soát Bệnh tật BC \(BC Centre for Disease Control\): Hướng dẫn dành cho những người chăm sóc và các thành viên trong gia đình của người bị nhiễm COVID-19 \('những người tiếp xúc gần'\)](#)
- [Trung tâm Kiểm soát Bệnh tật BC \(BC Centre for Disease Control\): Tự cách ly đối với Những người trở về Canada hoặc những người đã tiếp xúc với một trường hợp bị nhiễm COVID-19](#)
- [Cơ quan Y tế Công cộng Canada \(Public Health Agency of Canada\): Chuẩn bị sẵn sàng \(COVID-19\)](#)
- [Cơ quan Y tế Công cộng Canada \(Public Health Agency of Canada\): Bệnh do vi-rút corona \(COVID-19\): Cách tự cách ly tại nhà khi bạn có thể đã tiếp xúc và không có triệu chứng](#)

Nếu bạn đã đi ra nước ngoài

Việc tránh những chuyến đi không cần thiết giúp giảm lây lan COVID-19. Nếu bạn đã đi ra khỏi Canada, luật pháp yêu cầu bạn phải tự cách ly trong 14 ngày khi bạn trở lại Canada. Bạn cũng được yêu cầu nộp một kế hoạch tự cách ly trước khi hoặc tại thời điểm bạn trở lại Canada.

Trong thời gian tự cách ly, bạn cũng nên tự theo dõi để phát hiện các triệu chứng của COVID-19.

Tìm hiểu thêm về tự cách ly và tự theo dõi khi trở về British Columbia:

- [Chính quyền BC: Tự cách ly khi Trở về B.C.](#)
- [Chính quyền BC: Tờ Thông tin Dành cho Người Trở về](#)
- [Trung tâm Kiểm soát Bệnh tật BC \(BC Centre for Disease Control\): Tự cách ly đối với Những người trở về Canada hoặc những người đã tiếp xúc với một trường hợp bị nhiễm COVID-19](#)
- [Trung tâm Kiểm soát Bệnh tật BC \(BC Centre for Disease Control\): Cách tự theo dõi dành cho những người đã tiếp xúc và những người đã đi ra khỏi Canada đang tự cách ly](#)
- [Cơ quan Y tế Công cộng Canada \(BC Centre for Disease Control\): Bệnh do vi-rút corona \(COVID-19\): Cách tự cách ly tại nhà khi bạn có thể đã tiếp xúc và không có triệu chứng](#)

Để biết thêm thông tin về việc đi xa về và những hạn chế đi lại ở Canada, hãy xem [Đi lại và COVID-19](#).

Kết thúc tự cách ly

Nếu bạn bị bệnh, đã tiếp xúc với COVID-19, hoặc đi xa về, rất có thể bạn đã tự cách ly trong 14 ngày hoặc 10 ngày sau khi các triệu chứng bắt đầu xuất hiện, tùy theo thời gian nào dài hơn. Sau khi tự cách ly trong 10 hoặc 14 ngày, bạn có thể trở lại các hoạt động bình thường của mình nếu:

- Ít nhất 10 ngày đã trôi qua kể từ khi bất kỳ triệu chứng nào xuất hiện, và

- Bạn đã hết sốt mà không sử dụng thuốc hạ sốt (ví dụ: Tylenol, Advil), và
- Bạn cảm thấy khỏe hơn (đờ sổ mũi, đau họng, buồn nôn, nôn ọe, tiêu chảy, mệt mỏi). Họ có thể kéo dài vài tuần, vì vậy chỉ ho không thôi thì không có nghĩa rằng bạn cần tiếp tục tự theo dõi và tự cách ly. HOẶC
- Bạn đã tự theo dõi và chưa hề xuất hiện bất kỳ triệu chứng gì.

Tìm hiểu thêm về kết thúc cách ly và các nguồn hỗ trợ khác:

- [Trung tâm Kiểm soát Bệnh tật BC \(BC Center for Disease Control\): Nếu bạn bị bệnh](#)
- [Trung tâm Kiểm soát Bệnh tật BC \(BC Center for Disease Control\): Tự cách ly](#)

Để có thêm những thông tin về COVID-19 và cách tự bảo vệ bản thân bạn, gia đình bạn và cộng đồng bạn, hãy xem [Bệnh do vi-rút corona \(COVID-19\)](#).

Cập nhật Mới nhất: ngày 19 tháng 6 năm 2020

Những thông tin được cung cấp trên đây đã được chỉnh sửa từ các nguồn thông tin về [COVID-19 của Trung tâm Kiểm soát Bệnh tật BC](#), tham khảo ngày 19 tháng 6 năm 2020, và [Cơ quan Y tế Công cộng Canada \(PHAC\): Bệnh do vi-rút corona \(COVID-19\): Cách chăm sóc người nhiễm COVID-19 tại nhà – Lời khuyên dành cho người chăm sóc](#), tham khảo ngày 19 tháng 6 năm 2020.

Để biết thêm về các chủ đề của các Tờ thông tin HealthLinkBC, hãy truy cập www.HealthLinkBC.ca/healthfiles hoặc đến đơn vị y tế công cộng tại địa phương bạn. Để có thông tin và lời khuyên y khoa không khẩn cấp tại B.C., hãy truy cập trang www.HealthLinkBC.ca hoặc gọi số **8-1-1** (miễn phí). Để có sự giúp đỡ cho người điếc và lãng tai, xin gọi **7-1-1**. Có các dịch vụ dịch thuật cho hơn 130 ngôn ngữ khi có yêu cầu.