

Tiếp xúc gần hoặc phơi nhiễm với COVID-19

10/6/2022

Quý vị có thể làm lây lan COVID-19 sang những người khác bắt đầu từ vài ngày trước khi quý vị xuất hiện bất kỳ triệu chứng nào hoặc ngay cả khi quý vị không hề có triệu chứng. Nếu quý vị có tiếp xúc gần với ai đó mắc COVID-19, quý vị cũng có thể mắc bệnh này, nhưng có thể quý vị không biết. Điều quan trọng là cần phải làm những điều được đề nghị để tránh lây siêu vi cho người khác, ngay cả khi quý vị đã chích ngừa hoặc đã mắc COVID-19.

Những người sống hoặc làm việc trong một số môi trường có nguy cơ cao có thể có những hướng dẫn khác mà họ cần tuân theo sau khi tiếp xúc với nguồn bệnh. Tham khảo các khuyến cáo riêng bên dưới cho từng môi trường.

Nếu quý vị có các triệu chứng bệnh, hãy ở nhà và tránh xa những người khác (cách ly cô lập) ngay khi quý vị nhận thấy có triệu chứng và [làm xét nghiệm](http://www.health.state.mn.us/diseases/coronavirus/testsites/index.html) (www.health.state.mn.us/diseases/coronavirus/testsites/index.html) COVID-19 ngay. Trong đó bao gồm cả những người đã chích ngừa hoặc từng mắc COVID-19. Để biết thêm thông tin, tham khảo [Nếu quý vị bị bệnh hoặc có kết quả xét nghiệm dương tính: COVID-19](http://www.health.state.mn.us/diseases/coronavirus/sick.html) (www.health.state.mn.us/diseases/coronavirus/sick.html).

Định nghĩa

Tiếp xúc gần hoặc phơi nhiễm: Ở gần một người mắc COVID-19 ít nhất 15 phút trong vòng 24 giờ có nghĩa là quý vị là người tiếp xúc gần và đã phơi nhiễm với COVID-19. Tuy nhiên, COVID-19 có thể lây lan trong thời gian ngắn hơn hoặc có thể lâu hơn.

- Vào trang mạng [CDC: Hiểu các nguy cơ phơi nhiễm](http://www.cdc.gov/coronavirus/2019-ncov/your-health/risks-exposure.html) (www.cdc.gov/coronavirus/2019-ncov/your-health/risks-exposure.html) để tìm hiểu về các yếu tố dễ hoặc khó có nguy cơ làm cho COVID-19 lây lan hơn sau khi quý vị ở gần một người mắc COVID-19.
- Nói chung, quý vị tiếp xúc gần với người mắc COVID-19 càng lâu, thì càng có nhiều khả năng là COVID-19 có thể lây lan sang quý vị. Điều này đặc biệt đúng nếu không áp dụng các bước khác để ngăn ngừa bệnh lây lan, như mang khẩu trang. Nguy cơ mắc bệnh của quý vị có thể cao hơn nếu quý vị tiếp xúc gần với một người có các triệu chứng hoặc quý vị sống chung với một người mắc COVID-19. Một số hoạt động cũng có thể làm tăng nguy cơ của quý vị, như ca hát hoặc la hét.

Cách ly cô lập: Ở nhà và tránh tiếp xúc với những người khác nếu quý vị có kết quả xét nghiệm dương tính, cảm thấy bị bệnh, hoặc có triệu chứng COVID-19. Việc này sẽ giúp quý vị không lây COVID-19 cho người khác.

Khẩu trang loại tốt và vừa khít: Khẩu trang vừa khít là loại khẩu trang vừa khít với mũi, miệng và cằm của quý vị và không có khoảng trống xung quanh các mép của khẩu trang. Để biết thông tin về các loại khẩu trang chất lượng tốt, vui lòng tham khảo [các loại khẩu trang](http://www.health.state.mn.us/diseases/coronavirus/facecover.html#type) (www.health.state.mn.us/diseases/coronavirus/facecover.html#type).

Người có hệ miễn dịch suy yếu: Là người có hệ miễn dịch bị suy yếu. Hệ miễn dịch là cách cơ thể chống lại bệnh tật.

Sau khi tiếp xúc với người mắc COVID-19



Mang khẩu trang loại tốt và vừa vặn trong 10 ngày khi quý vị ở môi trường trong nhà và gần những người khác, ngay cả khi ở nhà. 10 ngày bắt đầu từ ngày cuối cùng quý vị tiếp xúc gần nhất với người mắc COVID-19. Ngày tiếp xúc gần đây nhất của quý vị được tính là ngày số không. Ngày quý vị có thể ngừng mang khẩu trang là ngày thứ 11.

Theo dõi các triệu chứng trong 10 ngày trọn vẹn sau lần tiếp xúc gần đây nhất với người mắc COVID-19. Các triệu chứng có thể bao gồm sốt từ 100.4 độ F trở lên, ho, đau họng hoặc khó thở. Để biết danh sách đầy đủ các triệu chứng, vui lòng vào [CDC: Các triệu chứng COVID-19 \(www.cdc.gov/coronavirus/2019-ncov/symptoms-testing/symptoms.html\)](https://www.cdc.gov/coronavirus/2019-ncov/symptoms-testing/symptoms.html).

- Nếu quý vị bắt đầu xuất hiện các triệu chứng, hãy ở nhà và tránh tiếp xúc với những người khác (cách ly cô lập) và làm xét nghiệm COVID-19 ngay. Để biết các khuyến cáo về cách ly cô lập, xem [Nếu quý vị bị bệnh hoặc có kết quả xét nghiệm dương tính: COVID-19 \(www.health.state.mn.us/diseases/coronavirus/sick.html\)](https://www.health.state.mn.us/diseases/coronavirus/sick.html). Trong đó bao gồm những người có kết quả xét nghiệm dương tính với COVID-19 trong 90 ngày qua, ngay cả khi họ đã chích ngừa COVID-19 đầy đủ.

Xét nghiệm vào ngày thứ sáu, nếu có thể được.

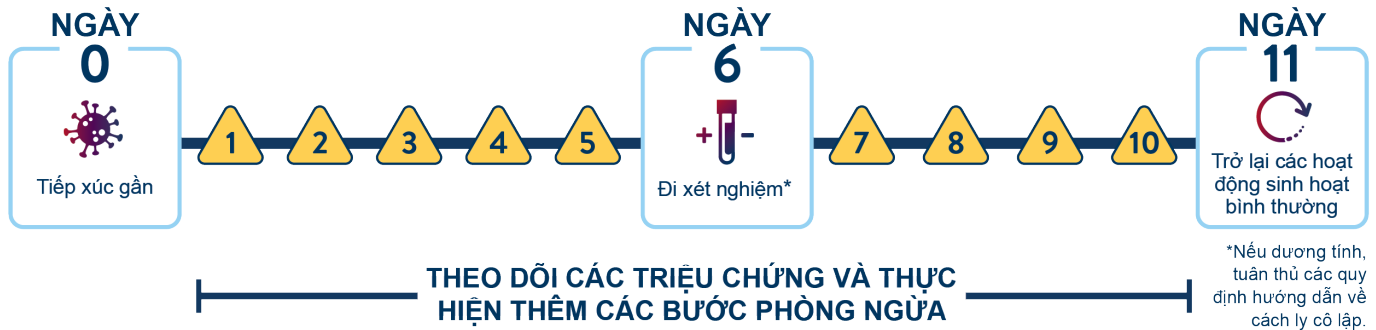
- Nếu quý vị có kết quả dương tính, hãy ở nhà (cách ly cô lập) và làm theo các khuyến nghị tại [Nếu quý vị bị bệnh hoặc có kết quả xét nghiệm dương tính: COVID-19](https://www.health.state.mn.us/diseases/coronavirus/sick.html).
- Nếu quý vị có kết quả âm tính, hãy tiếp tục mang khẩu trang loại tốt và vừa vặn khi ở môi trường trong nhà và gần những người khác.
- Vào trang mạng [Xét nghiệm COVID-19 \(www.health.state.mn.us/diseases/coronavirus/testsites/index.html\)](https://www.health.state.mn.us/diseases/coronavirus/testsites/index.html) để biết thông tin chi tiết về nơi quý vị có thể làm xét nghiệm và những loại xét nghiệm nào hiện có sẵn.

Nên tránh

- Tránh những người bị suy giảm miễn dịch hoặc có nguy cơ cao mắc bệnh nặng và nơi có những người dễ có nguy cơ mắc bệnh hiện đang sinh sống hoặc tụ tập, như các cơ sở chăm sóc dài hạn. Nếu không làm được như vậy, hãy áp dụng thêm các biện pháp phòng ngừa để [bảo vệ bản thân quý vị và người khác \(www.health.state.mn.us/diseases/coronavirus/prevention.html\)](https://www.health.state.mn.us/diseases/coronavirus/prevention.html). Để biết thông tin về những người dễ có nguy cơ mắc bệnh, hãy tham khảo [CDC: Những người mắc một số chứng bệnh \(www.cdc.gov/coronavirus/2019-ncov/need-extra-precautions/people-with-medical-conditions.html\)](https://www.cdc.gov/coronavirus/2019-ncov/need-extra-precautions/people-with-medical-conditions.html).
- Tránh đi du lịch. Nếu quý vị bắt buộc phải đi nơi này nơi khác, hãy mang khẩu trang loại tốt và vừa khít.
- Tránh những nơi quý vị cần phải tháo khẩu trang (như phòng tập gym, tiệm ăn).

Các lưu ý cụ thể hoặc ngoại lệ

Những người không thể mang khẩu trang



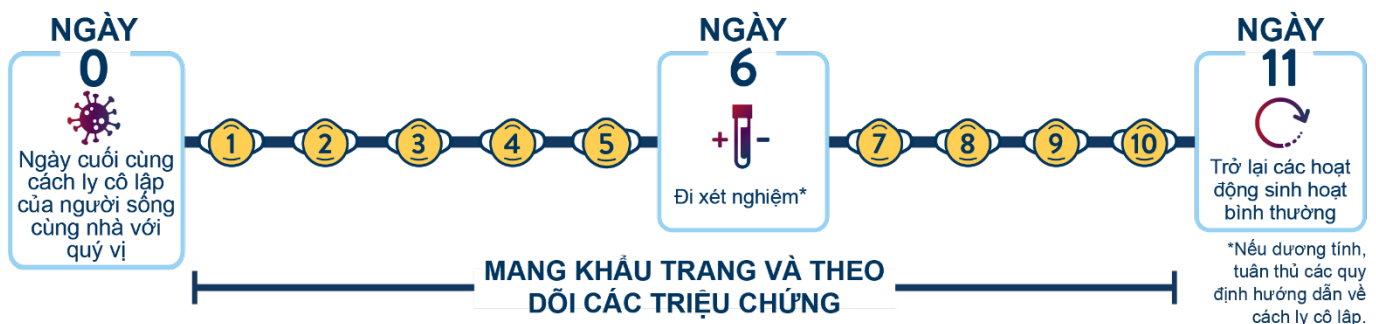
Trẻ em dưới 2 tuổi và những người mắc một số tình trạng khuyết tật hoặc chứng bệnh mà không thể mang khẩu trang được thì không nên mang khẩu trang. Nếu một người không thể mang khẩu trang tiếp xúc với COVID-19, hãy làm theo tất cả các bước khuyến nghị khác, bao gồm xét nghiệm vào ngày thứ 6 (và xét nghiệm ngay lập tức nếu xuất hiện các triệu chứng) và thực hiện thêm các bước để ngăn ngừa lây lan sang người khác, như tăng thông gió và giữ khoảng cách với những người khác. Đừng quên tránh những người bị suy giảm miễn dịch hoặc có nguy cơ cao mắc bệnh nặng và nơi có những người dễ có nguy cơ mắc bệnh hiện đang sinh sống hoặc tụ tập, như các cơ sở chăm sóc dài hạn.

Những người mắc COVID-19 trong 30 ngày qua



Nếu quý vị nhiễm COVID-19 trong 30 ngày qua, quý vị không nên xét nghiệm sau khi đã phơi nhiễm trừ khi quý vị bắt đầu xuất hiện các triệu chứng. Điều này có nghĩa là, nếu quý vị không có triệu chứng, quý vị không cần phải xét nghiệm vào ngày thứ 6. Nếu quý vị bắt đầu có các triệu chứng, hãy tham khảo [Nếu quý vị bị bệnh hoặc xét nghiệm dương tính: COVID-19 \(www.health.state.mn.us/diseases/coronavirus/sick.html\)](https://www.health.state.mn.us/diseases/coronavirus/sick.html). Để biết thêm thông tin về việc xét nghiệm cho những người đã từng nhiễm COVID-19, vui lòng vào [CDC: Chọn loại xét nghiệm COVID-19 \(www.cdc.gov/coronavirus/2019-ncov/symptoms-testing/testing.html#choosing-a-test\)](https://www.cdc.gov/coronavirus/2019-ncov/symptoms-testing/testing.html#choosing-a-test).

Nếu người nhà của quý vị mắc COVID-19



Nếu quý vị sống chung với người mắc COVID-19, hãy mang khẩu trang loại tốt và vừa vặn trong thời gian cách ly cô lập của người bệnh. Tiếp tục mang khẩu trang trong 10 ngày nữa sau khi thời gian cách ly cô lập của người bệnh kết thúc. Đếm ngày cuối cùng cách ly cô lập của họ là ngày số không. Thực hiện theo các hướng dẫn khác ở trên về mang khẩu trang, theo dõi các triệu chứng, xét nghiệm và tránh những người dễ có nguy cơ mắc bệnh nặng.

Để biết thêm thông tin về quy định hướng dẫn này, vào trang mạng [CDC: Cần làm gì nếu quý vị tiếp xúc với COVID-19 \(www.cdc.gov/coronavirus/2019-ncov/your-health/if-you-were-exposed.html\)](https://www.cdc.gov/coronavirus/2019-ncov/your-health/if-you-were-exposed.html).

Các khuyến cáo liên quan đến từng môi trường

Các khuyến nghị này không áp dụng cho một nơi có rủi ro cao. Để được hướng dẫn về cách ly cô lập hoặc phơi nhiễm trong các cơ sở chăm sóc sức khỏe hoặc các môi trường nhóm (tập thể) có nguy cơ cao khác:

- Những người sinh sống hoặc làm việc tại một cơ sở chăm sóc sức khỏe hoặc cơ sở chăm sóc dài hạn, và tiếp xúc với COVID-19 nên tuân thủ [Các khuyến cáo về cách ly cô lập và cách ly tránh tiếp xúc dành cho nhân viên ngành y tế \(www.health.state.mn.us/diseases/coronavirus/hcp/hcwrecs.pdf\)](https://www.health.state.mn.us/diseases/coronavirus/hcp/hcwrecs.pdf).
- Những người sinh sống hoặc làm việc tại các cơ sở chăm sóc và sinh hoạt theo nhóm, như trung tâm tạm trú cho người vô gia cư hoặc trung tâm cải huấn và đã tiếp xúc với COVID-19 nên tham khảo trang [Các cơ sở chăm sóc và môi trường sinh hoạt tập thể: COVID-19 \(www.health.state.mn.us/diseases/coronavirus/communities.html\)](https://www.health.state.mn.us/diseases/coronavirus/communities.html).
- Các cơ sở thương mại, các cơ sở, hoặc môi trường tư khác ít nhất nên tuân thủ quy định hướng dẫn của CDC và Sở Y tế Minnesota. Họ cũng có thể chọn yêu cầu thời gian ở nhà lâu hơn hoặc thời gian mang khẩu trang lâu hơn sau khi tiếp xúc gần với người mắc COVID-19.

Tải xuống ứng dụng [COVIDaware MN miễn phí \(www.mn.gov/covid19/covidawaremn/\)](https://www.mn.gov/covid19/covidawaremn/) để được thông báo nếu quý vị tiếp xúc gần với người có kết quả xét nghiệm dương tính với COVID-19.



Minnesota Department of Health | health.mn.gov | 651-201-5000
625 Robert Street North PO Box 64975, St. Paul, MN 55164-0975

Liên lạc health.communications@state.mn.us để yêu cầu cung cấp định dạng khác. (Vietnamese)