



Nên làm gì nếu quý vị xét nghiệm dương tính coronavirus (COVID-19)

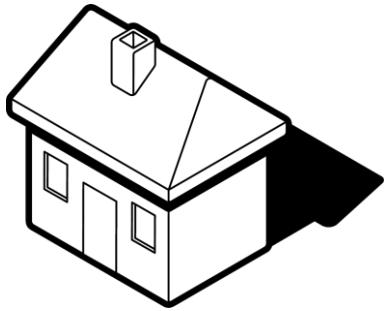
What to do if you've tested positive for coronavirus (COVID-19) – Vietnamese

Nếu xét nghiệm dương tính coronavirus (COVID-19)

Quý vị phải tự cách ly cho đến khi Bộ Y tế và Dịch vụ Nhân sinh thông báo cho quý vị biết rằng đã an toàn để quý vị chấm dứt cách ly. Điều quan trọng là quý vị phải tuân theo quy định này – bởi vì đó là luật.

Muốn biết thêm thông tin, hãy gọi cho đường dây thường trực coronavirus qua số **1800 675 398** (24 giờ, 7 ngày một tuần).

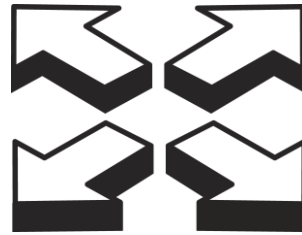
Nếu gọi cho đường dây thường trực coronavirus, quý vị có thể bấm số không (0) để có thông dịch viên. Đối với bất kỳ cuộc gọi nào khác, nếu cần thông dịch viên, trước tiên, quý vị hãy gọi cho TIS National qua số **131 450**.



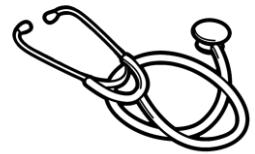
Ở nhà



Rửa tay và che chắn khi ho và hắt hơi



Cách ly thân nhân và bạn bè



Nếu cần trợ giúp về y tế, hãy gọi cho bác sĩ hoặc đường dây thường trực

Tại sao tôi cần cách ly?

Quý vị đã xét nghiệm dương tính coronavirus và phải cách ly vì rất có thể vi-rút này sẽ lây sang người khác. Cách tốt nhất để bảo vệ thân nhân và cộng đồng là ở nhà và tránh xa người khác (duy trì khoảng cách đối với người khác). Cách ly có thể gây căng thẳng nhưng có thể giúp ngăn chặn coronavirus lây lan.

Cách ly có nghĩa là quý vị không nên rời khỏi nhà hoặc chỗ ở của mình, ngoại trừ việc chăm sóc y tế hoặc trong trường hợp khẩn cấp. Quý vị không được phép rời khỏi nhà để tập thể dục. Quý vị có thể bị phạt tới 4.957 đô-la nếu rời khỏi nhà trong thời gian phải cách ly. Hãy ở nhà và giữ an toàn.

Nếu bất kỳ ai khác quý vị biết bị các triệu chứng bệnh, họ nên đi xét nghiệm và ở nhà.

Tôi cách ly ở đâu?

Quý vị phải lập tức đi đến nơi quý vị sẽ cách ly, không dừng lại bất kỳ nơi nào khác. Đây thường là nhà riêng của quý vị, nhưng Bộ Y tế và Dịch vụ Nhân sinh có thể cho phép quý vị cách ly tại một địa điểm thích hợp khác.

Quý vị phải lập tức đi đến nơi quý vị sẽ cách ly.

Tôi cần nói cho ai biết?

Sau khi nhận được thông báo kết quả xét nghiệm dương tính của mình, quý vị phải thông báo cho chủ hãng biết và quý vị có thể thông báo cho những người tiếp xúc gần gũi biết. 'Người tiếp xúc gần gũi' là người quý vị có thể đã lây vi-rút sang người đó, có thể bao gồm người quý vị sống chung, làm việc chung hoặc tụ họp chung.

Những người quý vị sống chung cũng cần phải cách ly, vì rất có thể họ bị nhiễm coronavirus, bao gồm cả trẻ em.

Sau khi xét nghiệm dương tính thì sao?

Nhóm y tế công cộng sẽ nói chuyện với quý vị về những người quý vị đã tiếp xúc. Nhóm y tế công cộng sẽ liên lạc với những người được coi là có tiếp xúc gần gũi. Họ sẽ ghi chú nơi quý vị đang cách ly và ai sống chung với quý vị.

Nhóm y tế công cộng sẽ giữ liên lạc với quý vị thường xuyên. Quý vị luôn có thể liên lạc với họ nếu quý vị cần thêm bất kỳ trợ giúp nào hoặc có bất kỳ thắc mắc nào khác về việc giữ an toàn và khỏe mạnh. Quý vị phải cách ly cho đến khi họ cho biết quý vị được phép chấm dứt cách ly.

Làm cách nào để giữ an toàn

Quý vị không được phép rời khỏi nhà của mình, ngoại trừ việc đi để được chăm sóc về y tế hoặc trong trường hợp khẩn cấp.

- Tụ tách xa những người khác trong nhà quý vị bằng cách ở trong phòng riêng.
- Thường xuyên rửa tay và che chắn khi ho và hắt hơi.
- Đeo khẩu trang y tế khi quý vị có mặt trong cùng phòng với người khác và cách nhau 1,5 mét.
- Sử dụng phòng tắm riêng, nếu có thể.
- Tránh dùng chung đồ gia dụng (bao gồm đĩa, cốc/ly và muỗng nĩa).
- Thường xuyên lau chùi các bề mặt trong nhà (mặt bàn, cửa, bàn phím, vòi nước và tay cầm).
- Đeo khẩu trang y tế và bao tay dùng một lần khi cầm bốc món đồ bị dơ/bẩn.
- Vứt bỏ các món đồ bị dơ/bẩn như bao tay và khẩu trang vào thùng rác có lớp lót.
- Đừng tiếp khách tới thăm quý vị trong nhà hoặc chỗ ở của quý vị.
- Nếu sống trong ngôi nhà riêng hoặc căn hộ, quý vị có thể đi ra vườn hoặc ra ban-công. Quý vị nên đeo khẩu trang y tế khi di chuyển trong chỗ ở của mình.

Hãy nhờ bạn bè hoặc thân nhân không phải cách ly, mua thức ăn hoặc những thứ cần thiết khác giùm quý vị.

Quý vị có thể bị phạt tới 4.957 đô-la nếu quý vị rời khỏi nhà trong khi phải kiểm dịch. Hãy ở nhà và giữ an toàn.

Theo dõi các triệu chứng bệnh

Nếu các triệu chứng bệnh chuyển nặng hơn nhưng không nghiêm trọng, hãy gọi điện thoại cho bác sĩ. Nếu là trường hợp cấp cứu y tế (ví dụ, khó thở), hãy gọi 000 và yêu cầu xe cứu thương. Hãy nói cho nhân viên xe cứu thương biết rằng quý vị bị nhiễm coronavirus (COVID-19).

Giữ gìn sức khỏe tinh thần và thể chất của quý vị

Cách ly có thể khó khăn, đặc biệt là đối với trẻ em

- Nói chuyện với những người khác trong nhà. Hiểu thông tin về COVID-19 sẽ cảm thấy bớt lo lắng.
- Sắp xếp với chủ hãng để quý vị làm việc tại nhà, nếu có thể.

- Giúp đỡ con học tại nhà. Truy cập các tài liệu trực tuyến hiện có.
- Giữ liên lạc với thân nhân và bạn bè qua điện thoại, email hoặc mạng xã hội.
- Hãy nhớ rằng cách ly sẽ không kéo dài quá lâu.
- Truy cập tài liệu trực tuyến – bao gồm lời khuyên về giấc ngủ, sức khỏe và tập thể dục tại nhà. Tại [Wellbeing Victoria](https://www.together.vic.gov.au/wellbeing-victoria) <https://www.together.vic.gov.au/wellbeing-victoria> có các video.

Nếu không chịu nổi, quý vị hãy nói chuyện với bác sĩ hoặc liên lạc với:

- [Lifeline Australia](https://www.lifeline.org.au/) <https://www.lifeline.org.au/>, điện thoại: **13 11 14**
Dịch vụ hỗ trợ trường hợp khủng hoảng, trợ giúp bất cứ lúc nào.
- [Beyond Blue](https://www.beyondblue.org.au/) <https://www.beyondblue.org.au/>, điện thoại: **1300 22 4636**
Họ đang trợ giúp chuyên nghiệp cho những người phải cách ly.
- [Kids Helpline](https://www.kidshelpline.com.au/) <https://www.kidshelpline.com.au/>, điện thoại: **1800 551800**
Dịch vụ tư vấn miễn phí và bảo mật dành cho thanh thiếu niên.

Hình thức giúp đỡ hiện có

Hiện có khoản tài trợ 1.500 đô-la một lần duy nhất để giúp đỡ nhân viên/công nhân hội đủ điều kiện ở Victoria đã nhận được chẩn đoán bị nhiễm coronavirus hoặc là người tiếp xúc gần gũi với người đã xác nhận bị nhiễm coronavirus. Muốn biết thêm thông tin, hãy truy cập [Khoản tiền Nghỉ phép do Thảm họa Đại dịch](https://www.servicesaustralia.gov.au/individuals/services/centrelink/pandemic-leave-disaster-payment) <https://www.servicesaustralia.gov.au/individuals/services/centrelink/pandemic-leave-disaster-payment>.

Hiện có các gói cứu trợ khẩn cấp gồm thực phẩm và vật dụng cá nhân nếu quý vị không có bạn bè hoặc thân nhân giúp đỡ.

Muốn biết thông tin về các gói hỗ trợ và cứu trợ khẩn cấp hoặc giúp mua hàng tạp hóa, hãy truy cập [DHHS.vic. – Kiểm dịch và cách ly](https://www.dhhs.vic.gov.au/self-quarantine-coronavirus-covid-19) <https://www.dhhs.vic.gov.au/self-quarantine-coronavirus-covid-19> hoặc gọi cho đường dây thường trực Coronavirus qua số **1800 675 398**.

Thông tin cho người chăm sóc và người khác trong hộ gia đình

Nếu đang chăm sóc thân nhân bị bệnh, quý vị nên thực hiện một số việc quan trọng để giữ an toàn cho mọi người trong nhà:

- Bảo đảm người bị bệnh ở trong một phòng, tránh xa những người khác.
- Đóng cửa phòng và mở cửa sổ nếu có thể.
- Giữ số lượng người chăm sóc ở mức tối thiểu.
- Luôn rửa tay bằng xà-bông và nước hoặc sử dụng dung dịch sát trùng tay trước và sau khi vào phòng.
- Để chén bát và vật dụng của người bị bệnh tách biệt với chén bát và vật dụng của những người còn lại trong hộ gia đình.
- Quý vị hãy đeo khẩu trang y tế (khẩu trang dùng một lần), nếu có, khi quý vị có mặt trong phòng người bị bệnh. Nếu không có khẩu trang y tế, quý vị hãy sử dụng khăn che mũi, miệng, chẳng hạn như khăn quàng cổ hoặc khăn rằn (bandana).
- Thường xuyên lau chùi sạch sẽ và khử trùng các bề mặt thường chạm vào như mặt bàn, cửa, bàn phím, vòi nước và tay cầm.
- Thải bỏ khăn giấy và khẩu trang vào túi ny-lông buộc kín lại.
- Đeo khẩu trang và bao tay khi cầm bốc đồ giặt và giặt giũ ở nhiệt độ nóng nhất.
- Đừng tiếp khách.

Nếu tình trạng người bị bệnh bắt đầu chuyển nặng, hãy gọi cho đường dây thường trực coronavirus qua số **1800 675 398** để được hướng dẫn. Nếu cần đi bác sĩ, quý vị hãy gọi điện trước để họ chuẩn bị.

Theo dõi các triệu chứng bệnh

Nếu người quý vị đang chăm sóc bắt đầu bị các triệu chứng nghiêm trọng, chẳng hạn như khó thở, hãy gọi **ba số không (000)** và yêu cầu xe cứu thương.

Nếu bất kỳ ai khác bị bất kỳ triệu chứng bệnh nào, họ nên đi xét nghiệm và ở nhà.

Hãy đi xét nghiệm nếu quý vị bị bất kỳ triệu chứng nào trong số những triệu chứng sau: sốt, ớn lạnh hay đổ mồ hôi, ho hoặc đau họng, hụt hơi, sổ mũi, không còn thấy mùi hoặc vị.

To find out more information about coronavirus and how to stay safe visit
[DHHS.vic – coronavirus disease \(COVID-19\)](https://www.dhhs.vic.gov.au/coronavirus)

[<https://www.dhhs.vic.gov.au/coronavirus>](https://www.dhhs.vic.gov.au/coronavirus)

If you need an interpreter, call TIS National on 131 450

For information in other languages, scan the QR code or visit
[DHHS.vic –Translated resources - coronavirus \(COVID-19\)](https://www.dhhs.vic.gov.au/translated-resources-coronavirus-disease-covid-19)

[<https://www.dhhs.vic.gov.au/translated-resources-coronavirus-disease-covid-19>](https://www.dhhs.vic.gov.au/translated-resources-coronavirus-disease-covid-19)



For any questions

Coronavirus hotline 1800 675 398 (24 hours)

Please keep Triple Zero (000) for emergencies only

To receive this document in another format điện thoại 1300 651 160 using the National Relay Service 13 36 77 if required, or [email Emergency Management Communications <covid-19@dhhs.vic.gov.au>](mailto:covid-19@dhhs.vic.gov.au).

Authorised and published by the Victorian Government, 1 Treasury Place, Melbourne.

© State of Victoria, Australia, Department of Health and Human Services, updated 10 August 2020.

Available at [DHHS.vic –Translated resources - coronavirus \(COVID-19\)](https://www.dhhs.vic.gov.au/translated-resources-coronavirus-disease-covid-19)

[<https://www.dhhs.vic.gov.au/translated-resources-coronavirus-disease-covid-19>](https://www.dhhs.vic.gov.au/translated-resources-coronavirus-disease-covid-19)