



Nên làm gì nếu đã tiếp xúc gần gũi với người bị nhiễm coronavirus (COVID-19)

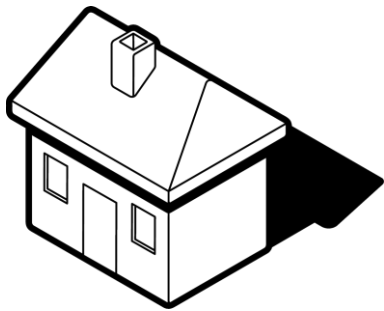
What to do if you have been in close contact with someone with coronavirus (COVID-19) – Vietnamese

Quý vị đã tiếp xúc gần gũi với người bị nhiễm coronavirus (COVID-19)

Quý vị phải tự kiểm dịch trong nhà hoặc tại một nơi ở khác trong 14 ngày sau lần tiếp xúc cuối cùng với người này.

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

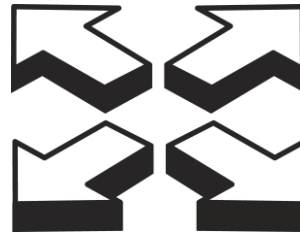
Nếu gọi cho đường dây thường trực coronavirus, quý vị có thể bấm số không (0) để có thông dịch viên. Đối với bất kỳ cuộc gọi nào khác, nếu cần thông dịch viên, trước tiên, quý vị hãy gọi cho TIS National qua số **131 450**.



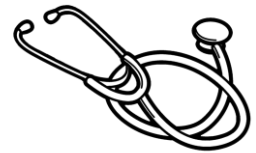
Ở nhà



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

Ai là người tiếp xúc gần gũi?

Nếu đã tiếp xúc giáp mặt trong hơn 15 phút hoặc ở trong chỗ khép kín hơn hai giờ với người có kết quả xét nghiệm dương tính coronavirus khi họ đang lây bệnh, quý vị là người tiếp xúc gần gũi.

Tiếp xúc gần gũi có thể xảy ra theo nhiều cách, chẳng hạn như sống trong cùng một hộ gia đình hoặc làm việc tại cùng một nơi làm việc. Bộ Y tế và Dịch vụ Nhân sinh (DHHS) sẽ cho người liên quan biết nếu họ là người tiếp xúc gần gũi.

Tại sao tôi cần kiểm dịch?

Kiểm dịch có nghĩa là quý vị không được phép rời khỏi nhà hoặc chỗ ở của mình vì bất kỳ lý do gì, ngoại trừ việc chăm sóc y tế hoặc trong trường hợp khẩn cấp. Bất kỳ ai tiếp xúc gần gũi đều phải kiểm dịch vì rất có thể là coronavirus sẽ lây sang người khác. Cách tốt nhất để bảo vệ thân nhân và cộng đồng của quý vị là ở nhà và tránh xa những người khác (duy trì khoảng cách đối với người khác).

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 kiểm dịch. Hãy ở nhà và giữ an toàn.

Tôi phải kiểm dịch ở đâu?

Quý vị phải ngay lập tức đi đến chỗ quý vị sẽ kiểm dịch, không dừng lại bất kỳ nơi nào khác. Đây thường là nhà riêng của quý vị, nhưng nếu quý vị không thể kiểm dịch ở nhà thì nơi ở khác sẽ được sắp xếp cho quý vị.

Tôi cần nói cho ai biết?

Sau khi nhận được thông báo rằng quý vị là người tiếp xúc gần gũi, quý vị phải nói cho chủ hãng biết. Quý vị nên nói cho những người quý vị sống chung biết rằng quý vị là người tiếp xúc gần gũi.

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.

- Tự tách xa những người khác 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 sạch sẽ các bề mặt trong nhà (mặt bàn, cửa, bàn phím, vòi nước và tay cầm) và giặt giũ.
- Hãy đeo bao tay dùng một lần, nếu có, khi cầm bốc món đồ bị dơ/bẩn và luôn rửa tay.
- Thải 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 cần kiểm dịch, mua thức ăn hoặc những thứ cần thiết khác giùm quý vị.

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

Theo dõi các triệu chứng bệnh

Trong thời gian kiểm dịch, quý vị nên theo dõi các triệu chứng liên quan đến coronavirus:

- sốt
- đau họng
- không còn biết mùi hoặc vị.
- ớn lạnh hoặc đổ mồ hôi
- hụt hơi
- ho
- sổ mũi

Nếu bị bất kỳ triệu chứng nào liên quan đến coronavirus, quý vị nên đi xét nghiệm và sau đó lập tức quay trở về nhà.

Tôi có cần phải đi xét nghiệm khi tôi là người tiếp xúc gần gũi hay không?

Nếu bị bất kỳ triệu chứng nào liên quan đến coronavirus, quý vị nên hỏi ý kiến về y khoa và đi xét nghiệm.

Hãy gọi cho bác sĩ hoặc gọi cho đường dây thường trực coronavirus qua số 1800 675 398 (24 giờ, 7 ngày một tuần).

Nếu cảm thấy khỏe và không bị triệu chứng bệnh nào hết, quý vị sẽ được yêu cầu đi xét nghiệm vào khoảng ngày 11 của thời gian kiểm dịch.

Quý vị phải che miệng, mũi nếu rời khỏi nhà để đi xét nghiệm. Hãy tránh đi lại bằng phương tiện giao thông công cộng, taxi hoặc các dịch vụ đi chung xe. Sau khi xét nghiệm xong, quý vị phải lập tức quay trở về nơi quý vị đang kiểm dịch.

Tất cả mọi người đều được xét nghiệm coronavirus miễn phí, bao gồm cả người không có thẻ Medicare, chẳng hạn như du khách nước ngoài, di dân lao động và người tị nạn.

Tôi cần kiểm dịch trong bao lâu?

Bộ Y tế và Dịch vụ Nhân sinh sẽ thông báo cho quý vị biết quý vị cần phải kiểm dịch trong bao lâu. Thời gian kiểm dịch thường là 14 ngày, trừ trường hợp quý vị bắt đầu bị các triệu chứng bệnh và/hoặc xét nghiệm dương tính coronavirus.

Nếu vẫn cảm thấy khỏe mạnh và không bị triệu chứng bệnh nào hết, quý vị sẽ được yêu cầu đi xét nghiệm vào khoảng ngày 11 của thời gian kiểm dịch. Ngay cả nếu cảm thấy khỏe, trong khi đợi kết quả xét nghiệm của mình, quý vị **không được phép kết thúc kiểm dịch cho đến khi được cho biết rằng đã an toàn để kết thúc kiểm dịch.**

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

Kiểm dịch có thể khó khăn, đặc biệt là đối với trẻ em.

- Nói chuyện với những người khác trong nhà. Hiểu thông tin về coronavirus 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 có sẵn.
- Giữ liên lạc với thân nhân và bạn bè qua điện thoại, email hoặc mạng xã hội.
- Hãy nhớ rằng kiểm dịch 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.

Các gói hỗ trợ 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 được xác nhận bị nhiễm coronavirus. Để biết thông tin, hãy xem [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>.

Nếu cần trợ giúp do tuổi tác, tình trạng khuyết tật hoặc vấn đề sức khỏe kinh niên, cơ sở cung cấp dịch vụ, người chăm sóc, thân nhân hoặc bạn bè có thể giúp đỡ. Quý vị nên nói cho họ biết rằng quý vị đang kiểm dịch trước khi họ đến nhà.

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, quý vị nên thực hiện một số việc quan trọng để giữ an toàn cho mọi người trong nhà:

- Bảo đảm người bị kiểm dịch 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 phải kiểm dịch 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, nếu có, khi có mặt trong phòng người phải kiểm dịch. 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).
- Đeo khẩu trang và bao tay khi cầm bốc đồ giặt và giặt giữ ở nhiệt độ nóng nhất.
- Thường xuyên lau chùi các bề mặt trong nhà (mặt bàn, cửa, bàn phím, vòi nước và tay cầm).
- Bỏ khăn giấy và khẩu trang vào túi ny-lông buộc kín lại.
- Đừng tiếp khách.

Nếu người phải kiểm dịch bắt đầu cảm thấy không khỏe, 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 lập tức quay trở về nhà.

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>>

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>>



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 phone 1300 651 160 using the National Relay Service 13 36 77 if required, or [email Emergency Management Communications](mailto:covid-19@dhhs.vic.gov.au) <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>>