

DỊCH VỤ Y TẾ CÔNG CỘNG (PUBLIC HEALTH SERVICES) **CƠ QUAN KIỂM SOÁT BỆNH TRUYỀN NHIỄM**

Hướng dẫn dành cho các thành viên gia đình và người chăm sóc của bệnh nhân nghi ngờ hoặc được xác nhận nhiễm COVID-19 được chăm sóc tại nhà.

Theo Dõi và Hỗ Trợ Bệnh Nhân

- Hãy đảm bảo rằng quý vị hiểu và có thể giúp bệnh nhân làm theo các hướng dẫn của nhà cung cấp dịch vụ chăm sóc sức khỏe của họ về (các) loại thuốc và dịch vụ chăm sóc. Quý vị cần giúp đỡ bệnh nhân với các nhu cầu cơ bản tại nhà và hỗ trợ mua đồ tạp hóa, thuốc theo toa và các nhu cầu cá nhân khác.
- Theo dõi các triệu chứng của bệnh nhân. Nếu bệnh nhân bị ốm nặng hơn, hãy gọi cho nhà cung cấp dịch vụ chăm sóc sức khỏe của bệnh nhân và báo với họ rằng bệnh nhân đã được xác nhận nhiễm COVID-19 qua xét nghiệm. Nếu bệnh nhân gặp tình trạng y tế cấp cứu và quý vị cần gọi 911, hãy thông báo với tổng đài viên rằng bệnh nhân nhiễm hoặc đang được đánh giá cho COVID-19.

Phòng Ngừa Lây Nhiễm

- Các thành viên gia đình nên sống trong phòng khác hoặc tránh càng xa bệnh nhân càng tốt. Các thành viên gia đình nên dùng phòng ngủ và phòng tắm riêng, nếu có thể.
- Nghiêm cấm khách đến thăm ở lại nhà nếu không thực sự cần thiết.
- Hạn chế để bệnh nhân tiếp xúc với vật nuôi; các thành viên gia đình nên chăm sóc cho vật nuôi trong nhà. Để biết thêm thông tin, hãy xem [COVID-19 and Animals](#).
- Hãy đảm bảo rằng các không gian chung trong nhà thoáng khí, như sử dụng điều hòa hoặc mở cửa sổ, nếu điều kiện thời tiết cho phép.
- Vệ sinh tay thường xuyên. Cả bệnh nhân và những người chăm sóc nên rửa tay thường xuyên bằng xà phòng và nước trong ít nhất 20 giây hoặc sử dụng dung dịch rửa tay khô có chứa cồn nồng độ 60 đến 95%, xoa khắp bề mặt tay và xoa hai tay vào nhau đến khi khô. Nên sử dụng xà phòng và nước nếu nhìn thấy rõ vết bẩn trên tay.
- Tránh chạm vào mắt, mũi và miệng khi chưa rửa tay.
- Bệnh nhân nên đeo khẩu trang nếu cần ở gần những người khác. Nếu bệnh nhân không thể đeo khẩu trang (ví dụ: do khẩu trang gây khó thở), thì quý vị, với tư cách là người chăm sóc, nên đeo khẩu trang khi quý vị ở cùng phòng với bệnh nhân.
- Đeo khẩu trang và găng tay dùng một lần khi quý vị chạm vào hoặc tiếp xúc với máu, phân hay dịch cơ thể của bệnh nhân như nước bọt, đờm, chất nhầy mũi, chất nôn, nước tiểu.
 - Vứt bỏ găng tay sau khi sử dụng; không sử dụng lại.
- Tránh dùng chung đồ dùng sinh hoạt với bệnh nhân. Quý vị không nên dùng chung bát đĩa, ly uống nước, cốc, dụng cụ ăn uống, khăn, bộ đồ giường hay các đồ dùng khác. Sau khi bệnh nhân sử dụng những đồ dùng đó, quý vị nên rửa sạch chúng (xem phần "Giặt ủi sạch sẽ" bên dưới).

Vệ Sinh

- Vệ sinh mọi bề mặt "thường xuyên tiếp xúc" như kệ bếp, mặt bàn, tay nắm cửa, đồ dùng trong nhà tắm, nhà vệ sinh, điện thoại, bàn phím, máy tính bảng và bàn cạnh giường ngủ mỗi ngày. Ngoài ra, hãy vệ sinh mọi bề mặt có thể có máu, phân hoặc dịch cơ thể trên đó.
 - Sử dụng bình xịt hay khăn lau vệ sinh nhà ở theo hướng dẫn trên nhãn. Nhãn có hướng dẫn về cách sử dụng sản phẩm vệ sinh một cách an toàn và hiệu quả, bao gồm các biện pháp phòng ngừa quý vị nên thực hiện khi sử dụng sản phẩm, như đeo khẩu trang và đảm bảo không gian thoáng khí trong khi sử dụng sản phẩm.
 - Xem <https://www.cdc.gov/coronavirus/2019-ncov/prepare/disinfecting-your-home.html> để biết thêm thông tin
- Giặt ủi sạch sẽ.
 - Thay và giặt ngay quần áo hay bộ đồ giường dính máu, phân hay dịch cơ thể trên đó.
 - Đeo găng tay dùng một lần khi xử lý đồ bị nhiễm bẩn và để chúng xa cơ thể quý vị. Vệ sinh tay (bằng xà phòng và nước hoặc dung dịch rửa tay khô chứa cồn) ngay sau khi cởi găng tay.
 - Đọc và làm theo hướng dẫn trên nhãn giặt ủi hay đồ giặt và chất giặt tẩy. Thông thường, sử dụng chất giặt tẩy bình thường theo hướng dẫn của máy giặt và sấy khô hoàn toàn ở nhiệt độ cao nhất theo khuyến nghị trên nhãn quần áo.

Tự Cách Ly và Theo Dõi

- Tự cách ly tại nhà trong ít nhất 14 ngày sau lần tiếp xúc không có biện pháp bảo vệ cuối cùng với bệnh nhân (từ lúc bệnh nhân nằm viện hay bắt đầu cách ly tại nhà). Quý vị có thể ra ngoài để mua đồ thiết yếu (thực phẩm, thuốc men, nhu yếu phẩm) hoặc tập thể dục, nhưng cần duy trì khoảng cách xã hội (cách ít nhất 6 feet) với người khác khi ra ngoài.
- Kiểm tra nhiệt độ của quý vị hai lần mỗi ngày và theo dõi các triệu chứng mắc COVID-19 (sốt, ho, đau nhức cơ thể, đau họng, v.v.). Tránh xa những người khác nếu quý vị xuất hiện các triệu chứng và liên hệ với nhà cung cấp dịch vụ chăm sóc sức khỏe của quý vị để được xét nghiệm nếu quý vị có các tình trạng có thể dẫn đến biến chứng (ví dụ: tiểu đường, bệnh tim tăng huyết áp, hen suyễn, hệ miễn dịch suy yếu) hoặc nếu quý vị trên 60 tuổi. Nếu quý vị còn trẻ và khỏe mạnh, quý vị không cần phải xét nghiệm; có khả năng là quý vị bị nhiễm bệnh nhưng hầu hết những người trẻ khỏe mạnh đều không bị biến chứng. Xem hướng dẫn cách ly tại nhà nếu quý vị xuất hiện các triệu chứng.

Sửa đổi từ tài liệu của CDC: https://www.cdc.gov/coronavirus/2019-ncov/hcp/guidance-prevent-spread.html?CDC_AA_refVal=https%3A%2F%2Fwww.cdc.gov%2Fcoronavirus%2F2019-ncov%2Fguidance-prevent-spread.html