TÀI LIỆU LƯU TRỮ
(COVID-19)

Tài liệu sau để phục vụ mục đích lưu trữ và không còn được cập nhật. Xin truy cập trang web COVID-19 để biết thông tin mới nhất.

U.S. Department of
Health and Human Services
Centers for Disease
Control and Prevention

CS325228-N

Hướng dẫn cho các gia đình lớn hoặc mở rộng sống trong cùng một nhà

Mỗi người đều có nguy cơ mắc bệnh vi rút corona 2019 (COVID-19) nếu họ tiếp xúc với vi rút. Người lớn tuổi và những người ở mọi lứa tuổi có bệnh lý nền nghiêm trọng có nguy cơ mắc bệnh nặng do COVID-19 tăng lên. Tìm thêm thông tin về những ai bị tăng nguy cơ mắc bệnh nặng do COVID-19 tại http://bit.ly/covid19_increasedrisk.

Nếu bạn hoặc ai đó trong gia đình của bạn bị tăng nguy cơ mắc bệnh nặng do COVID-19, thì tất cả các thành viên trong gia đình nên hành động như thể họ đang có nguy cơ tăng lên. Điều này có thể khó khăn nếu không gian bị giới hạn cho các gia đình lớn hoặc mở rộng sống cùng nhau. Trong khi tránh tiếp xúc gần với người khác và cách ly người bị bệnh có thể cảm thấy cô đơn, những hành động này là cần thiết để giảm sự lây lan của COVID-19 và bảo vệ bản thân và gia đình của bạn.

Tài liệu này giải thích cách:

- Bảo vệ các thành viên trong gia đình khi bạn ra khỏi nhà
- Bảo vệ các thành viên trong gia đình trước nguy cơ bị bệnh nặng
- Giữ cho trẻ em khỏe mạnh
- Cách ly người thân bị bệnh
- Chăm sóc người thân bị bệnh
- Cung cấp thức ăn khi ai đó bị bệnh
- Cách ly khi tiếp xúc với người bị bệnh

U.S. Department of Health and Human Services
Centers for Disease Control and Prevention

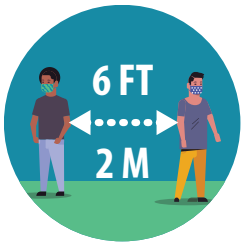
cdc.gov/coronavirus

CS 316538-D 03/16/2021

Cách bảo vệ các thành viên trong gia đình và những người khác khi bạn ra khỏi nhà

Nếu bạn hoặc ai đó trong gia đình của bạn bị tăng nguy cơ mắc bệnh nặng do COVID-19, thì tất cả các thành viên trong gia đình nên hành động như thể họ đang có nguy cơ tăng lên. Chọn một hoặc hai thành viên trong gia đình không bị tăng nguy cơ mắc bệnh nặng do COVID-19 để làm những việc vặt cần thiết. Cân nhắc thực hiện theo các biện pháp phòng ngừa bổ sung, chẳng hạn như đeo khẩu trang, giữ khoảng cách xã hội, rửa tay thường xuyên và tăng cường thông gió khi ở nhà xung quanh các thành viên trong gia đình bị tăng nguy cơ mắc bệnh nặng do COVID-19. **Dưới đây là một số lời khuyên cho các thành viên gia đình này khi họ ra khỏi nhà để làm việc vặt:**

1. **Giữ những vật dụng này bên mình khi ra khỏi nhà:** khẩu trang, khăn giấy và nước sát trùng tay có ít nhất 60% cồn.



2. **Che miệng và mũi bằng khẩu trang khi xung quanh có những người không sống trong gia đình bạn.** Khẩu trang cần được giặt nếu bị bẩn hoặc ướt, hoặc ít nhất là hàng ngày. Điều quan trọng là phải luôn tháo khẩu trang đúng cách và rửa tay sau khi cầm hoặc chạm vào khẩu trang đã qua sử dụng. Tìm hiểu thêm về việc sử dụng khẩu trang tại https://bit.ly/covid19_masks.

3. **Giữ khoảng cách xã hội.** Cách người khác ít nhất 2 mét hoặc 6 feet (khoảng 2 sải tay).

4. **Rửa tay thường xuyên bằng nước và xà phòng trong ít nhất 20 giây.** Nếu không có xà phòng và nước, **sử dụng nước sát trùng tay có chứa ít nhất 60% cồn**. Luôn nhớ rửa tay ngay sau khi trở về nhà. Tìm hiểu thêm về cách rửa tay tại https://bit.ly/covid19_washhands.

5. **Tránh chạm vào các bề mặt thường xuyên chạm vào ở các khu vực công cộng, chẳng hạn như nút thang máy và tay vịn.** Tránh chạm vào mặt (mắt, mũi, miệng) hoặc khẩu trang cho đến khi bạn rửa tay hoặc sử dụng nước sát trùng tay.

6. **Nếu bạn sử dụng phương tiện công cộng, hãy làm theo các mẹo sau:**
   - » Đeo khẩu trang.
   - » Duy trì khoảng cách ít nhất 2 mét hoặc 6 feet (khoảng 2 sải tay) với các hành khách khác càng nhiều càng tốt.
   - » Tránh chạm vào các bề mặt thường chạm vào, chẳng hạn như tay vịn, nhiều nhất có thể.
   - » Rửa tay bằng xà phòng và nước, hoặc sử dụng nước sát trùng tay có chứa ít nhất 60% cồn sớm nhất có thể sau khi rời khỏi phương tiện giao thông công cộng.

7. **Không đi trong xe với các thành viên của các hộ gia đình khác nhau. Nếu bạn cần đi chung xe với người khác, hãy làm theo các lời khuyên sau:**
   - » Đeo khẩu trang.
   - » Mở cửa sổ hoặc sử dụng hệ thống thông gió trong ô tô để đưa không khí trong lành vào.
   - » Tránh chạm vào các bề mặt càng nhiều càng tốt.
   - » Hạn chế số lượng hành khách trên xe và ngồi cách ra càng nhiều càng tốt.
   - » Rửa tay bằng xà phòng và nước hoặc sử dụng nước sát trùng tay có chứa ít nhất 60% cồn sau khi rời khỏi xe.

Bạn có thể tìm thêm thông tin về cách giảm thiểu nguy cơ khi thực hiện các công việc vặt cần thiết tại http://bit.ly/covid19_errands.

Cách bảo vệ các thành viên trong gia đình bị tăng nguy cơ mắc bệnh nặng do COVID-19

Nếu ai đó trong gia đình bạn là người lớn tuổi hoặc có một số bệnh lý nền, thì tất cả các thành viên trong gia đình nên hành động như thể họ bị tăng nguy cơ mắc bệnh nặng do COVID-19. Tìm thêm thông tin về những ai bị tăng nguy cơ mắc bệnh nặng do COVID-19 tại http://bit.ly/covid19_increasedrisk. **Hãy làm theo các mẹo sau để bảo vệ các thành viên trong gia đình:**

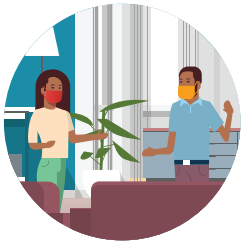
1. **Ở nhà càng nhiều càng tốt.**
2. **Giữ khoảng cách xã hội.** Cách xa những người khác ít nhất 2 mét hoặc 6 feet (khoảng 2 sải tay).
3. **Rửa tay thường xuyên bằng xà phòng và nước trong ít nhất 20 giây,** đặc biệt là sau khi bạn ở nơi công cộng hoặc sau khi xì mũi, ho hoặc hắt hơi. Nếu không có xà phòng và nước, sử dụng nước sát trùng tay có chứa ít nhất 60% cồn.

4. **Không chạm vào mắt, mũi, miệng hoặc khẩu trang bằng tay không sạch.** Rửa tay sạch ngay sau khi chạm vào mặt (mắt, mũi, miệng) hoặc khẩu trang bằng xà phòng và nước hoặc nước sát trùng tay.
5. **Che miệng và mũi bằng khăn giấy hoặc mặt trong khuỷu tay khi ho và hắt xì. Cho khăn giấy đã sử dụng vào thùng rác và rửa tay ngay lập tức.**

6. **Vệ sinh các bề mặt thường xuyên chạm vào và mọi vật dụng dùng chung giữa các lần sử dụng** như bàn, tay nắm cửa, công tắc đèn, mặt bàn, tay nắm, bàn làm việc, bồn cầu, vòi nước và bồn rửa bằng xà phòng và nước. Sau đó, sử dụng chất tẩy rửa gia dụng để khử trùng (diệt mầm bệnh) bề mặt. Nếu có thể, hãy đeo găng tay khi vệ sinh và khử trùng bằng chất tẩy rửa hoặc chất khử trùng gia dụng tự chế hoặc bán sẵn. Thực hiện theo các hướng dẫn sử dụng trên nhãn chất tẩy rửa hoặc chất khử trùng. Bạn có thể tìm thêm thông tin về vệ sinh và khử trùng tại đây: http://bit.ly/covid19_clean.

7. **Đảm bảo hộ gia đình có lưu thông không khí tốt.** Mở cửa sổ và bật quạt để đưa không khí vào và lưu thông không khí trong lành nếu việc làm này là an toàn và thiết thực.
8. **Tránh ôm, hôn hoặc chia sẻ thức ăn hoặc đồ uống với những người bị tăng nguy cơ mắc bệnh nặng trong gia đình bạn**.

9. **Không tiếp khách đến thăm trừ khi họ cần ở trong nhà bạn (ví dụ: y tá chăm sóc sức khỏe tại nhà).** Nếu bạn có khách đến thăm, trước khi họ vào nhà bạn, hãy kiểm tra bản thân và những người khác trong nhà xem các triệu chứng của COVID-19 và yêu cầu khách của bạn làm như vậy. Hãy cho khách của bạn biết nếu bạn hoặc bất kỳ ai trong nhà của bạn đã tiếp xúc với COVID-19 hoặc bị nhiễm COVID-19. Không cho phép bất kỳ khách bị bệnh hoặc đã phơi nhiễm nào vào nhà của bạn. Hãy nhớ cách xa nhau ít nhất 2 mét hoặc 6 feet (khoảng 2 sải tay), đeo khẩu trang và yêu cầu khách đeo khẩu trang trước khi vào nhà bạn. Tìm hiểu thêm tại http://bit.ly/covid19_visitors.



10. **Tránh để các thành viên gia đình bị tăng nguy cơ chăm sóc cho những người khác trong gia đình họ**. Nếu những người bị tăng nguy cơ phải là người chăm sóc, thì những người đang được chăm sóc nên ở nhà càng nhiều càng tốt để bảo vệ các thành viên gia đình của họ trước nguy cơ bị bệnh nặng do COVID-19.

Bạn có thể tìm thêm thông tin tại http://bit.ly/covid19_highrisk.

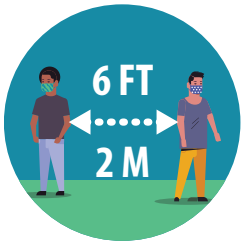
Cách giữ cho trẻ em khỏe mạnh

Trẻ em và những người khác có thể truyền vi rút ngay cả khi họ không có triệu chứng. Trong khi hầu hết trẻ em dường như không tăng nguy cơ bị bệnh nặng do COVID-19, một số trẻ em bị bệnh nặng, đặc biệt là trẻ sơ sinh và trẻ em có các bệnh lý nền. **Để giúp bảo vệ trẻ em và giữ cho trẻ khỏe mạnh trong đại dịch COVID-19, hãy làm theo những lời khuyên sau**:

11. **Dạy trẻ cách bảo vệ bản thân và những người xung quanh.** Trẻ em và những người khác có thể truyền vi rút ngay cả khi họ không có triệu chứng. Dạy và củng cố các hành động phòng ngừa hàng ngày cho trẻ em, chẳng hạn như che miệng khi ho và hắt hơi bằng khăn giấy, vứt khăn giấy đã sử dụng vào thùng rác có lót, và ngay lập tức rửa tay sau đó.

12. **Trẻ em từ 2 tuổi trở lên nên che miệng và mũi bằng khẩu trang khi xung quanh có những người không sống trong gia đình bạn.**

13. **Dạy trẻ rửa tay thường xuyên và ít nhất 20 giây mỗi lần.** Giải thích rằng rửa tay có thể giữ cho trẻ khỏe mạnh và ngăn chặn vi rút lây sang người khác. Nhắc trẻ rửa tay sau khi xì mũi, ho, hắt hơi, sau khi đi vệ sinh, sau khi ở bên ngoài, trước và sau khi ăn.
    - » Nếu không có xà phòng và nước, sử dụng nước sát trùng tay có chứa ít nhất 60% cồn và xoa hai tay vào nhau cho đến khi khô. Trẻ nhỏ nên được giám sát để đảm bảo trẻ đang sử dụng nước sát trùng một cách an toàn.



14. **Cố gắng không để trẻ em chơi với trẻ em từ các hộ gia đình khác.** Nếu trẻ em từ các hộ gia đình khác nhau chơi cùng nhau, hãy khuyến khích trẻ em chơi ngoài trời và nhắc trẻ đeo khẩu trang và cách xa nhau ít nhất 2 mét hoặc 6 feet (khoảng 2 sải tay). Trẻ em nên tránh dùng chung đồ chơi.
    - » Nhắc trẻ rửa tay bằng xà phòng và nước ít nhất 20 giây sau khi chơi với trẻ từ các hộ gia đình khác. Nếu không có xà phòng và nước, sử dụng nước sát trùng tay có chứa ít nhất 60% cồn.

15. **Giúp trẻ kết nối với bạn bè thông qua trò chuyện video, gọi điện và viết thư.**

16. **Giúp con bạn đối phó với căng thẳng.** Để ý các dấu hiệu căng thẳng hoặc thay đổi hành vi. Trả lời các câu hỏi và chia sẻ thông tin về COVID-19 theo cách mà con bạn có thể hiểu được. Đảm bảo với con bạn rằng trẻ an toàn và cho trẻ biết việc cảm thấy khó chịu thì không sao cả. Bạn có thể tìm thêm các lời khuyên khi nói chuyện với trẻ em về COVID-19 tại http://bit.ly/covid19_talktochild.

Bạn có thể tìm thêm thông tin tại http://bit.ly/covid19_children.

Cách để cách ly người thân bị bệnh

Nếu một thành viên trong gia đình bị bệnh với COVID-19, có thể khó tránh tiếp xúc gần với người đó khi không gian bị hạn chế. **Cách ly** được sử dụng để tách những người bị bệnh do COVID-19 với những người không bị nhiễm bệnh. **Khi cách ly một thành viên gia đình bị bệnh, hãy làm theo các lời khuyên sau:**

1. **Giữ càng nhiều khoảng cách càng tốt — cách nhau ít nhất 2 mét hoặc 6 feet (khoảng 2 sải tay) — giữa người bị bệnh và những người khác, kể cả vật nuôi.** Tách biệt những người bị tăng nguy cơ mắc bệnh nặng với bất kỳ ai bị bệnh.

2. **Yêu cầu thành viên trong gia đình bị bệnh đeo khẩu trang khi họ ở gần người chăm sóc hoặc những người khác trong gia đình.** Không đeo khẩu trang cho trẻ em dưới 2 tuổi, bất kỳ ai bị khó thở hoặc bất kỳ ai không thể tháo khẩu trang mà không cần trợ giúp. Tìm hiểu thêm về khẩu trang tại https://bit.ly/covid19_masks.

3. **Nhắc những người bị bệnh che miệng khi ho, hắt hơi và tránh chạm vào mắt, mũi, miệng và khẩu trang.**

4. **Tất cả các thành viên trong gia đình nên rửa tay thường xuyên bằng xà phòng và nước** hoặc sử dụng nước sát trùng tay có ít nhất 60% cồn và tránh chạm vào mắt, mũi và miệng.

5. **Chỉ để một người trong gia đình chăm sóc người bị bệnh.** Người chăm sóc này không bị tăng nguy cơ mắc bệnh nặng.
   - » Hạn chế tiếp xúc với những người khác trong gia đình, đặc biệt là những người bị tăng nguy cơ mắc bệnh nặng.
   - » Có một người chăm sóc cho người bị bệnh và một người chăm sóc khác cho các thành viên khác trong gia đình cần được giúp đỡ trong việc vệ sinh, tắm rửa hoặc các công việc hàng ngày khác.
   - » Người chăm sóc phải đeo khẩu trang khi chăm sóc người bệnh và nếu họ phải tiếp xúc hoặc chăm sóc cho các thành viên khác trong gia đình có các bệnh lý nền.

6. **Tránh dùng chung đồ dùng cá nhân như điện thoại, bát đĩa, cốc chén, đồ dùng, khăn tắm, bộ đồ giường hoặc đồ chơi với người bị bệnh.**

7. **Vệ sinh và khử trùng bất cứ nơi nào trong nhà mà người bệnh đã ở, cũng như giường và quần áo của họ.** Tìm hiểu thêm https://bit.ly/covid19_clean_disinfect.

8. **Nếu bạn ở chung phòng ngủ với người bị bệnh:**
   - » Hãy chắc chắn rằng căn phòng có lưu thông không khí tốt. Mở cửa sổ và bật quạt để đưa không khí vào và lưu thông không khí trong lành nếu việc làm này là an toàn và thiết thực.
   - » Đặt các giường cách nhau ít nhất 2 mét hoặc 6 feet (khoảng 2 sải tay). Nếu không thể, hãy ngủ đảo đầu đuôi.
   - » Đặt một tấm ngăn cách xung quanh giường của người bệnh. Ví dụ: bạn có thể sử dụng rèm tắm, vách ngăn phòng, bảng áp phích các tông lớn, chăn hoặc ga trải giường lớn.
   - » Giặt và phơi khô khăn trải giường sau khi người bị bệnh sử dụng. Mang găng tay dùng một lần trong khi xử lý đồ giặt bẩn.

9. **Nếu bạn dùng chung phòng tắm với người bệnh**, hãy vệ sinh và khử trùng nó sau mỗi lần sử dụng. Nếu không thể thực hiện được, người chăm sóc nên đeo khẩu trang và găng tay dùng một lần và đợi càng lâu càng tốt sau khi người bệnh vào nhà vệ sinh, trước khi vào để vệ sinh. Người bệnh nên đeo khẩu trang khi sử dụng phòng tắm nếu có thể. Hãy chắc chắn rằng phòng tắm có lưu thông không khí tốt. Mở cửa sổ và bật quạt để đưa không khí vào và lưu thông không khí trong lành nếu việc làm này là an toàn và thiết thực.

10. **Không tiếp khách đến thăm trừ khi họ cần ở trong nhà bạn (ví dụ: thăm khám bởi một y tá).** Cho khách đến thăm biết rằng ai đó trong nhà bạn bị bệnh do COVID-19. Nếu khách phải vào, họ nên đeo khẩu trang và càng xa người bệnh càng tốt, ít nhất 2 mét hoặc 6 feet (khoảng 2 sải tay).

11. **Người bệnh nên ở cách ly cho đến khi họ đủ tiêu chuẩn để chấm dứt cách ly tại nhà.**

Tìm hiểu thêm tại http://bit.ly/covid19_endisolation.

Cách chăm sóc người thân bị bệnh

Hầu hết những người bị bệnh nhiễm COVID-19 sẽ chỉ bị bệnh nhẹ và nên ở nhà để hồi phục. **Nếu bạn đang chăm sóc cho một người bị bệnh tại nhà, hãy làm theo các lời khuyên sau:**

1. **Đảm bảo rằng người bị COVID-19 thực hiện như sau:**
   - » Uống đủ nước để cơ thể luôn đủ nước.
   - » Nghỉ ngơi tại nhà.
   - » Sử dụng thuốc không kê đơn để giảm các triệu chứng (sau khi nói chuyện với bác sĩ của họ qua điện thoại).
   - » Rửa tay thường xuyên bằng nước và xà phòng trong ít nhất 20 giây. Nếu không có xà phòng và nước, hãy sử dụng nước sát trùng tay có ít nhất 60% cồn.
   - » Đối với hầu hết mọi người, các triệu chứng kéo dài vài ngày và cải thiện sau một tuần.

2. **Hạn chế tiếp xúc với người bệnh càng nhiều càng tốt.** Yêu cầu người bị bệnh đeo khẩu trang, nếu có thể, trước khi bạn chăm sóc họ. Người chăm sóc cũng nên đeo khẩu trang khi chăm sóc người bệnh, vì điều này có thể cung cấp một số biện pháp bảo vệ.

3. **Những người chăm sóc nên cách ly.** Người chăm sóc nên cách ly sau khi chăm sóc người bệnh. Tìm hiểu thời điểm và cách cách ly tại http://bit.ly/covid19_quarantine.

4. **Vệ sinh bề mặt, tay nắm cửa và các bề mặt thường chạm vào khác bằng xà phòng và nước. Sau đó, sử dụng chất tẩy rửa gia dụng để khử trùng (diệt mầm bệnh) các bề mặt này hàng ngày.** Tìm danh sách các chất tẩy rửa gia dụng và chất khử trùng có hiệu quả chống lại vi rút gây ra COVID-19 tại đây: http://bit.ly/covid19_disinfectants.
   - » Mở cửa sổ và bật quạt trong khi sử dụng các sản phẩm tẩy rửa để đưa không khí vào và lưu thông không khí trong lành nếu việc làm này là an toàn và thiết thực.
   - » Nếu có thể, hãy dành một thùng rác có lót cho người bị bệnh. Bỏ găng tay dùng một lần đã sử dụng và các vật dụng bị nhiễm bẩn khác vào thùng rác có lót. Rửa tay sau khi xử lý thùng rác.
   - » Giặt và phơi khô khăn trải giường sau khi người bị bệnh sử dụng. Mang găng tay dùng một lần trong khi xử lý đồ giặt bẩn.

Bạn có thể tìm thêm thông tin về vệ sinh và khử trùng tại đây: http://bit.ly/covid19_clean.

5. **Lưu sẵn số điện thoại của bác sĩ và gọi cho bác sĩ nếu người bị COVID-19 bị bệnh nặng hơn hoặc nếu bạn có câu hỏi hoặc thắc mắc về người bạn đang chăm sóc.** Nếu bạn không thông thạo tiếng Anh, hãy nhờ thông dịch viên hoặc nhờ một thành viên trong gia đình giúp đỡ. Nếu người mắc bệnh COVID-19 cần đến khám bác sĩ, hãy gọi điện trước khi bạn đi và yêu cầu người bị bệnh đeo khẩu trang.

6. **Tìm kiếm các dấu hiệu cảnh báo tình huống cấp cứu* về COVID-19. Nếu ai đó có bất kỳ những biểu hiện này, hãy tìm kiếm chăm sóc y tế cấp cứu ngay lập tức:**
   - » Khó thở
   - » Đau hoặc tức dai dẳng ở ngực
   - » Lẫn lộn mới
   - » Không thể thức dậy hoặc tỉnh táo
   - » Nhợt nhạt, xám xịt, hoặc da, môi, hoặc nền móng tay màu xanh, phụ thuộc vào tông da

   * Danh sách này không bao gồm tất cả các triệu chứng có thể xuất hiện. Vui lòng gọi cho bác sĩ của họ để báo cáo bất kỳ triệu chứng nặng hoặc liên quan đến bạn.

7. **Gọi cho 911 cho trường hợp khẩn cấp y tế.** Nói với tổng đài 911 rằng người đó nhiễm hoặc bạn nghĩ họ bị nhiễm COVID-19. Nếu bạn không thông thạo tiếng Anh, hãy nhờ thông dịch viên hoặc nhờ một thành viên trong gia đình giúp đỡ.

8. **Nhờ bạn bè hoặc hàng xóm giúp lấy đồ và thuốc của bạn, nếu có thể.** Hoặc kiểm tra các tùy chọn giao hàng có sẵn trong khu vực của bạn.

Bạn có thể tìm thêm thông tin về cách chăm sóc người bệnh tại http://bit.ly/covid19_care4sick.

Cách cung cấp thức ăn khi ai đó bị bệnh

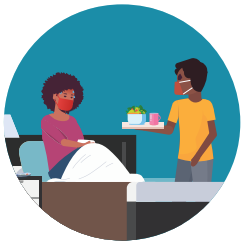
Nếu có thể, hãy làm một đĩa cho người nhà bị bệnh ăn ở khu vực riêng của họ. Nếu họ không thể ăn trong khu vực riêng biệt của mình, họ nên ở càng xa càng tốt — ít nhất là 2 mét hoặc 6 feet (khoảng 2 sải tay) với các thành viên khác trong gia đình — trong bữa ăn hoặc ăn vào một thời điểm khác với những người còn lại gia đình. **Ngoài ra, hãy làm theo các lời khuyên sau:**

1. **Đừng giúp chuẩn bị hoặc phục vụ thức ăn nếu bạn bị bệnh.**

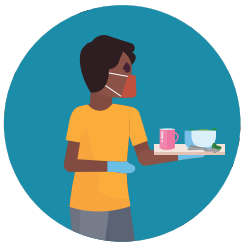
2. **Yêu cầu mọi người trong gia đình rửa tay ít nhất 20 giây bằng xà phòng và nước trước và sau khi chế biến thực phẩm hoặc ăn uống.**

3. **Sử dụng dụng cụ sạch để phục vụ thức ăn.** Yêu cầu một người phục vụ thức ăn cho tất cả các thành viên trong gia đình hoặc để mỗi thành viên trong gia đình tự phục vụ bằng các dụng cụ sạch của riêng mình để tránh phải xử lý cùng một dụng cụ.

4. **Không ăn cùng bát đĩa hoặc sử dụng chung đồ dùng với bất kỳ ai khác trong gia đình.**



5. **Yêu cầu người chăm sóc đeo khẩu trang để đưa thức ăn cho người bệnh và dọn dẹp bát đĩa, đồ dùng của người bệnh.** Đây phải là người không bị tăng nguy cơ mắc bệnh nặng.



6. **Mang găng tay để xử lý các món ăn, ly uống nước và dụng cụ đã sử dụng hoặc bẩn của người bệnh, nếu có thể.** Ngoài ra, hãy rửa các vật dụng đã qua sử dụng bằng nước nóng, xà phòng hoặc trong máy rửa bát.
   - » Nếu người bệnh có thức ăn thừa cần phải giữ lại để dùng sau đó, hãy bảo quản thức ăn của họ trong hộp đựng riêng và dán nhãn cho người bệnh để người khác biết không ăn.

7. **Rửa tay ít nhất 20 giây bằng xà phòng và nước sau khi tiếp xúc với bát đĩa và đồ dùng đã sử dụng và sau khi tháo găng tay.**

Cách để cách ly khi tiếp xúc với người bị bệnh

Cách ly được sử dụng để tách người nào đó có thể đã tiếp xúc với COVID-19 khỏi những người khác để giúp ngăn ngừa sự lây lan của bệnh. **Nếu bạn hoặc ai đó trong gia đình của bạn đã tiếp xúc gần với một người mắc bệnh COVID-19, hãy làm theo các mẹo sau:**

1. **Ở nhà và theo dõi sức khỏe của bạn.**
   - » Ở nhà và cách ly sau lần tiếp xúc cuối cùng của bạn với một người nhiễm COVID-19.
   - » Theo dõi sốt (100,4°F hoặc cao hơn), ho, khó thở, mới bị mất vị giác hoặc khứu giác, hoặc các triệu chứng khác của COVID-19.
   - » Nếu có thể, hãy tránh xa những người khác bao gồm vật nuôi, đặc biệt là những người bị tăng nguy cơ mắc bị bệnh nặng do COVID-19. Mặc dù điều này có thể khiến bạn cảm thấy cô đơn, nhưng việc cách ly là cần thiết để giảm sự lây lan của COVID-19 và bảo vệ bản thân và gia đình của bạn. Liên hệ với sở y tế địa phương hoặc nhà cung cấp dịch vụ chăm sóc sức khỏe để biết các lựa chọn nhà ở thay thế nếu bạn cảm thấy không thể cách ly an toàn trong nhà của mình.

2. **Che miệng khi ho và hắt hơi; rửa tay thường xuyên; và không chạm vào mắt, mũi, miệng hoặc khẩu trang của bạn. Rửa tay sau khi chạm vào mắt, mũi, miệng hoặc khẩu trang.**

3. **Nếu ai đó trong gia đình bạn bị bệnh COVID-19 và có thể cách ly bằng cách ở trong phòng ngủ riêng**, bạn và những người khác trong gia đình của bạn tiếp xúc gần với người bệnh đó nên cách ly (tách mình ra khỏi người bệnh) và ở nhà trong một khoảng thời gian sau khi thành viên trong gia đình bạn bị COVID-19 bắt đầu cách ly.

4. **Bất cứ khi nào một thành viên mới trong gia đình bị bệnh do COVID-19 và bạn đã tiếp xúc gần, bạn sẽ cần phải bắt đầu lại quá trình cách ly của mình.**

5. **Nếu bạn đang chăm sóc cho một thành viên trong gia đình bị bệnh COVID-19 hoặc không thể tách mình khỏi người bị bệnh**, bạn nên cách ly trong khi chăm sóc người bị COVID-19 và trong một khoảng thời gian sau khi thành viên gia đình bạn nhiễm COVID-19 có thể chấm dứt cách ly.

   Tìm hiểu cách để cách ly: http://bit.ly/covid19_quarantine. Kiểm tra trang web của sở y tế địa phương của bạn để biết thông tin về các lựa chọn trong khu vực của bạn để có thể rút ngắn thời gian cách ly của bạn.

   Bạn có thể tìm thêm thông tin về thời điểm một người nhiễm COVID-19 có thể chấm dứt cách ly và ở gần những người khác tại http://bit.ly/covid19_endisolation.

6. **Chỉ giới hạn khách đến thăm những người cần phải ở trong nhà (ví dụ: y tá chăm sóc sức khỏe tại nhà).** Cho khách đến thăm biết rằng ai đó trong nhà bạn bị bệnh do COVID-19 và những người khác đang cách ly. Nếu khách phải vào trong, họ nên đeo khẩu trang và đứng cách càng xa càng tốt—**cách nhau ít nhất 2 mét hoặc 6 feet (khoảng 2 sải tay)**- với người bệnh và bất kỳ ai đang cách ly.

7. **Nhờ bạn bè hoặc hàng xóm giúp lấy đồ tạp hóa và thuốc của bạn, nếu có thể.** Kiểm tra với cửa hàng tạp hóa địa phương của bạn để xem họ có giao hàng không.

Bạn có thể tìm thêm thông tin về thời điểm và cách thức cách ly tại http://bit.ly/covid19_quarantine.