

Tự cách ly:

Hướng dẫn dành cho người chăm sóc, người thân trong gia đình và người tiếp xúc gần

Nếu quý vị đang chăm sóc hoặc sống chung với người nhiễm vi-rút, thì quý vị được coi là người 'tiếp xúc gần'.

Liên hệ với Cơ quan Y tế Công cộng vùng Peel (Peel Public Health) theo số 905-799-7700 để biết cách theo dõi sức khỏe của chính mình và những việc cần làm nếu quý vị cảm thấy mình bị bệnh. Hãy nhớ nói với các chuyên gia chăm sóc sức khỏe rằng quý vị là người tiếp xúc gần với một người mắc COVID-19.

Rửa tay thường xuyên

- Rửa tay bằng xà phòng và nước sau mỗi lần tiếp xúc với người nhiễm bệnh.
- Sử dụng chất khử trùng tay có cồn nếu không có xà phòng và nước.



Đeo khẩu trang, găng tay và dụng cụ bảo vệ mắt

- Đeo khẩu trang, găng tay và dụng cụ bảo vệ mắt (kính bảo hộ hoặc tấm che mặt) nếu quý vị tiếp xúc với nước bọt hoặc các chất dịch cơ thể khác của người đó (ví dụ: máu, mồ hôi, nước bọt, chất nôn/ói ra, nước tiểu và phân).



Vứt bỏ găng tay và khẩu trang sau mỗi lần sử dụng

- Gỡ bỏ găng tay, khẩu trang và dụng cụ bảo vệ mắt ngay sau khi quý vị thực hiện việc chăm sóc và vứt chúng vào thùng rác có lót túi ni-lon.
- Nếu dụng cụ bảo vệ mắt của quý vị không phải loại dùng một lần, hãy rửa sạch bằng xà phòng và nước, sau đó khử trùng bằng chất khử trùng bề mặt cứng đã được phê duyệt có Mã số Nhận dạng Thuốc (Drug Identification Number, DIN).
- Trước tiên, hãy cởi găng tay và rửa tay sạch bằng xà phòng và nước trước khi tháo dụng cụ bảo vệ mắt và sau đó cởi khẩu trang.
- Rửa tay của quý vị một lần nữa bằng xà phòng và nước trước khi chạm vào mặt hoặc làm bất cứ việc gì khác.



Giới hạn số lượng khách đến thăm nhà của quý vị

- Không tiếp khách đến thăm trừ trường hợp thực sự cần thiết (ví dụ chuyên gia y tế).
- Nếu quý vị phải tiếp khách, hãy luôn giữ khoảng cách ít nhất hai mét với những người khác.
- Đảm bảo rằng người cao tuổi và những người có nguy cơ mắc bệnh cao (ví dụ như hệ thống miễn dịch suy yếu, các bệnh trạng như bệnh tim, tiểu đường và ung thư) tránh xa người bị nhiễm bệnh.



Tránh dùng chung đồ gia dụng

- Không dùng chung bát đĩa, ly uống nước, cốc, dụng cụ ăn uống, khăn tắm, khăn trải giường hoặc các vật dụng khác với người đang tự cách ly.
- Sau khi sử dụng, các vật dụng này phải được rửa sạch bằng xà phòng hoặc chất tẩy rửa trong nước ấm. Không cần loại xà phòng đặc biệt nào.
- Có thể sử dụng máy rửa bát và máy giặt.
- Không hút chung thuốc lá.



Vệ sinh

- Vệ sinh nhà của quý vị bằng các chất tẩy rửa gia dụng thông thường.
- Hàng ngày, vệ sinh các vật dụng thường xuyên chạm vào như bồn cầu, tay nắm vòi bồn rửa, tay nắm cửa và bàn cạnh giường.



Giặt kỹ quần áo thay ra

- Không cần phải giặt riêng quần áo thay ra, nhưng quý vị cần đeo găng tay khi xử lý.
- Rửa tay sạch bằng xà phòng và nước ngay sau khi tháo găng tay.



Hãy cẩn thận khi chạm vào chất thải

- Tất cả chất thải có thể bỏ vào thùng rác thông thường.
- Khi đổ thùng rác, chú ý không dùng tay chạm vào khăn giấy đã qua sử dụng. Lót thùng rác bằng túi ni-lon giúp việc đổ rác dễ dàng và an toàn hơn.
- Rửa tay sạch bằng xà phòng và nước sau khi đổ thùng rác.



Tài liệu này đã được điều chỉnh với sự cho phép của Cơ quan Y tế Công cộng Ontario (Public Health Ontario, PHO). Cơ quan Y tế Công cộng Ontario không chịu trách nhiệm về nội dung của bất kỳ ấn phẩm nào do bên thứ ba biên dịch/ thay đổi/điều chỉnh từ các tài liệu của PHO.

Thông tin trong tài liệu này được cập nhật tính đến ngày 23 tháng 6 năm 2020

CDS-0527 20/06/23

Để biết thêm thông tin, hãy truy cập peelregion.ca/coronavirus

 @regionofpeel  @peelregion.ca  @regionofpeel

 **Region
of Peel**
working with you