

Làm gì khi người thân mắc Covid-19 ?

Nguy cơ nhiễm Covid-19 khi người thân đã bị nhiễm

① Người thân nhiễm Covid-19 từ khi nào? Ngày ... tháng ... năm ...

*Trường hợp không có triệu chứng, lấy ngày xét nghiệm

② Ngày trước 2 ngày của ①

Ngày ... tháng ... năm ...

③ Ngày cuối cùng tiếp xúc với người nhiễm Covid-19

Ngày ... tháng ... năm ...

Phần quan trọng!

Ngày trong mục 3 sớm hơn hay muộn hơn ngày của mục 2 ?

Sớm hơn

Nguy cơ nhiễm thấp

Muộn hơn (hoặc cùng ngày)

Nếu có những tiếp xúc như dưới đây, sẽ có nguy cơ lây nhiễm

□ Không đeo khẩu trang, nói chuyện trên 15 phút trong khoảng cách có thể chạm tay (khoảng 1m)

Vd: Vừa nói chuyện vừa cùng ăn uống, không đeo khẩu trang đúng cách v.v...

Có

Không

Cần nhắc hạn chế hành động

- Hạn chế ra ngoài trong khoảng thời gian nhất định từ khi tiếp xúc (khoảng 5 ngày)
- Hạn chế ra ngoài mua sắm nhu yếu phẩm cần thiết, khi ra ngoài tránh các đám đông và không đi quá lâu. Ngoài ra hãy đeo khẩu trang và khử trùng tay.
- Trong vòng 7 ngày hãy xác nhận tình trạng sức khỏe và hạn chế tiếp xúc với người có nguy cơ lây nhiễm cao, hoặc đến thăm, sử dụng, ăn uống tại các cơ sở có nguy cơ lây nhiễm cao.

Mặc dù nguy cơ lây nhiễm thấp, hãy chú ý phạm vi hành động

- Cần nhắc các hành động dưới đây sau 7 ngày tiếp xúc!
 - ▶ Tiếp xúc với người có nguy cơ nhiễm bệnh cao (người cao tuổi) và người có bệnh lý nền.
 - ▶ Ra vào những nơi có nguy cơ lây nhiễm cao (Cơ sở y tế, cơ sở cho người cao tuổi)
 - ▶ Ăn uống với số lượng nhiều không đặc định
 - ▶ Tham gia các sự kiện quy mô lớn
- Tự bản thân quan sát tình trạng sức khỏe và thực hiện các biện pháp phòng tránh lây nhiễm.

Sự hợp tác của mọi người là rất cần thiết!

Trường hợp có triệu chứng,...

※ Trường hợp có triệu chứng trong thời gian quan sát tình hình sức khỏe

① Hãy trao đổi với bác sĩ gia đình

Trước khi đến khám, hãy gọi điện thoại trước, trình bày việc “đã tiếp xúc với người mắc Covid-19”

Trao đổi với các cơ sở y tế để biết về chi phí khám

② Nếu không có bác sĩ gia đình, hãy trao đổi với các cơ quan dưới đây:

- Trung tâm tư vấn sức khỏe Covid-19 Hokkaido
☎ 0120-501-507 (24 giờ)
- Cơ quan xét nghiệm/ chẩn đoán gần nhất



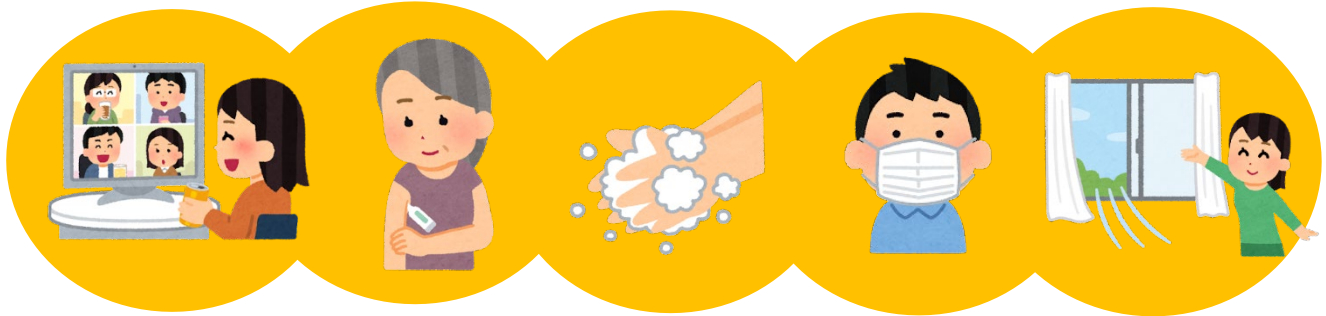
Cơ quan y tế chẩn đoán/xét nghiệm Hokkaido Homepage

Làm gì khi người thân mắc Covid-19 ?

Trong tình hình hiện nay, ai cũng có thể nhiễm Covid-19 bất cứ khi nào và bất kì ở đâu. Dù người thân hay bạn bè thân thiết đã mắc phải Covid, để tự bảo vệ mình, hãy thực hiện tốt các biện pháp phòng dịch hàng ngày.

Đây là bản tóm lược những việc người dân Hokkaido làm khi có liên lạc “Đã mắc Covid-19” từ người thân hoặc bạn bè.

Để bảo vệ sức khỏe của bản thân và những người quan trọng, rất mong nhận được sự hợp tác.



Q1. Nếu có liên lạc “Đã được chẩn đoán mắc Covid-19” từ người thân

A1. Hãy xác nhận với phía người mắc những mục sau:

- ◆ Những mục xác nhận với người mắc Covid-19
 - ✓ Ngày xét nghiệm
 - ✓ Ngày xuất hiện triệu chứng
 - ✓ Xác nhận ngày có hoạt động cùng nhau từ ngày trước 2 ngày xuất hiện triệu chứng ✖ Những người không có triệu chứng thì từ 2 ngày trước ngày xét nghiệm
- ◆ Xác nhận xem có khả năng trong tình trạng nhiễm bệnh không
- ◆ Xác nhận tình trạng sức khỏe, nếu có triệu chứng hãy thăm khám.

Q2 Thế nào là tình trạng có nguy cơ lây nhiễm

A2 Hãy xem xét những tình trạng như dưới đây:

- ◆ Đã nói chuyện với người mắc Covid-19 mà không đeo khẩu trang (hoặc khẩu trang kéo xuống dưới cằm) trong khoảng thời gian có nguy cơ lây nhiễm (là khoảng thời gian từ 2 ngày trước khi có triệu chứng đến ngày nhập viện hoặc tự cách ly)
- ◆ **Nói chuyện trực tiếp**, khoảng cách **dưới 1m**, thời gian **trên 15 phút**
- ◆ Ngoài ra, nếu bạn ho hoặc hắt hơi, thoáng khí kém, hoặc nói lớn tiếng, cũng có thể xem là có khả năng nhiễm covid-19

Tham khảo: Viện nghiên cứu bệnh truyền nhiễm quốc gia

<https://www.niid.go.jp/niid/ja/diseases/ka/corona-virus/2019-ncov/2484-idsc/9357-2019-ncov-02.html>

Q3 Để không bị nhiễm Covid-19

A3 Hãy chú ý những mục sau:

Nếu bị nhiễm, những hoạt động xã hội như đi ra ngoài sẽ rất bị hạn chế. Hãy phòng chống Covid-19 bằng cách thực hiện tốt các biện pháp ngăn ngừa lây nhiễm trong cuộc sống hàng ngày.

1. **Triệt để hoán khí**
2. **Rửa tay, khử trùng tay**
3. **Đeo khẩu trang đúng cách**
4. Khi muốn tập trung bạn bè, cố gắng bằng những hình thức như tổ chức online
5. Nghỉ học hoặc nghỉ làm nếu tình trạng sức khỏe không tốt
6. Không tháo khẩu trang nói chuyện ở những nơi như bãi chải răng, khi ăn uống, chú ý lây nhiễm giọt
7. Không sờ tay lên phần trên cổ như mắt và mũi