

## Cách ly ở nhà để bảo vệ bạn và người thân



- COVID-19 có khả năng lây nhiễm cao.
- Khi bạn bị nhiễm COVID-19, chúng tôi muốn đảm bảo rằng bạn có thể cách ly ở nhà. Điều này sẽ giúp giữ an toàn cho người thân, gia đình và cộng đồng của bạn.
- Nhân viên Y tế Cộng đồng sẽ chăm sóc bạn.
- Nếu bạn hoặc người thân của bạn có thắc mắc, thì hãy gọi cho Healthline miễn phí 24/7 theo số **0800 687 647**.

Cảm ơn bạn đã ở nhà. Chúng tôi biết đây có thể là thời điểm đáng lo ngại và chúng tôi muốn mọi thứ trở nên dễ dàng nhất có thể. Có một đội ngũ y tế chuyên biệt trong cộng đồng để kiểm tra bạn hàng ngày. Điều quan trọng là bạn phải kiểm tra sức khỏe thường xuyên, vì vậy vui lòng nhận các cuộc gọi từ số điện thoại của đội ngũ **09 306 8740**.

Bạn cũng sẽ được gửi một gói chứa mọi thứ bạn cần để theo dõi sức khỏe của mình. Vui lòng đọc kỹ thông tin vì đó là hướng dẫn tốt nhất để bạn giữ an toàn.

### CÁCH LY TẠI NHÀ

Điều quan trọng là bạn phải ở nhà ít nhất 14 ngày kể từ khi các triệu chứng của bạn bắt đầu. Bạn sẽ cần phải ở nhà và tự cách ly cho đến khi chuyên gia y tế cho biết bạn được phép ra ngoài.

Bạn không thể rời khỏi nơi ở của mình vì bất kỳ lý do gì ngoại trừ việc chăm sóc y tế (bằng xe cứu thương). Điều này có nghĩa là bạn không thể đi đến cửa hàng, làm việc, tiêm chủng, gặp những người bên ngoài nhà của bạn hoặc đón khách đến thăm.

Nếu bạn cần trợ giúp để lấy thực phẩm, vật dụng y tế hoặc các vật dụng cần thiết khác, thì hãy nói chuyện với đội ngũ Y tế Cộng đồng của bạn.

Nếu bạn rời khỏi nhà hoặc có khách đến thăm, thì bạn có thể phải vào một cơ sở cách ly có quản lý.

### CÓ PHẢI NGƯỜI THÂN CỦA TÔI HOẶC NHỮNG NGƯỜI KHÁC TRONG NHÀ CŨNG PHẢI Ở NHÀ KHÔNG?

Mọi người trong nhà cũng phải cách ly dù đã được tiêm phòng. Nếu cách ly tại nhà không an toàn thì họ nên thảo luận với nhân viên Y tế Cộng đồng về việc đến cơ sở cách ly được quản lý.

Nếu các thành viên trong gia đình bạn không bị nhiễm COVID-19, thì họ sẽ phải đi xét nghiệm thường xuyên để kiểm tra. Họ sẽ được cho biết sẽ kiểm tra khi nào và ở đâu.

Bất kỳ ai mà bạn sống cùng sẽ cần phải ở nhà trong toàn bộ thời gian bạn cách ly, cộng thêm ít nhất 10 ngày nữa. Điều này là vì họ vẫn có thể bị nhiễm COVID-19 sau khi bạn đã phục hồi. Nếu một thành viên khác trong gia đình của bạn cũng bị nhiễm COVID-19, thì những người khác trong nhà bạn sẽ cần phải cách ly lâu hơn. Nhân viên Y tế Cộng đồng sẽ giúp giải thích điều này cho bạn.



Gọi đến 111 ngay nếu bạn cần trợ giúp y tế khẩn cấp hoặc cảm thấy khó thở. Khi gọi điện, hãy cho họ biết là bạn bị nhiễm COVID-19.

## AN NINH VÀ SỰ AN TOÀN

Để bạn và cộng đồng an toàn và đảm bảo an ninh trong khi bạn đang cách ly:

- Dịch vụ chăm sóc sức khỏe St John và Cảnh sát sẽ được thông báo rằng bạn đang tự cách ly ở nhà.
- Nhân viên an ninh có thể được bố trí bên ngoài nhà của bạn trong khi bạn và người thân của bạn đang cách ly.

## NẾU BẠN HOẶC GIA ĐÌNH BẠN BỊ ỐM

Bạn sẽ nhận được các cuộc gọi thường xuyên để kiểm tra bạn và gia đình của bạn, bao gồm cả bất kỳ triệu chứng nào. Bạn sẽ được cung cấp chi tiết liên hệ của một đội ngũ y tế cộng đồng mà bạn có thể liên hệ bất cứ lúc nào.

Nếu quý vị hoặc người thân của quý vị ốm quá hoặc khó thở, hãy gọi ngay xe cấp cứu theo số 111 và cho họ biết quý vị hoặc người thân bị nhiễm COVID-19 và đang tự cách ly. Quý vị cũng có thể gọi cho bác sĩ địa phương hoặc gọi cho đường dây Y tế miễn phí theo số: 0800 687 647, 24 giờ một ngày. Nếu quý vị muốn đến Khoa Cấp cứu hoặc đến gặp bác sĩ, hãy gọi điện trước và cho họ biết quý vị bị nhiễm COVID-19. Xe cấp cứu được cung cấp miễn phí cho các trường hợp cấp cứu liên quan đến COVID-19.

## ĐIỀU GÌ SẼ XẢY RA KHI TÔI ĐÃ PHỤC HỒI?

Trong khi bạn tự cách ly, chuyên gia y tế sẽ kiểm tra các triệu chứng của bạn thường xuyên và quyết định khi nào bạn không còn khả năng lây nhiễm (có thể truyền vi rút cho người khác). Ít có khả năng bạn sẽ phải làm xét nghiệm COVID-19 khác. Họ sẽ cho bạn biết khi nào bạn có thể tiếp tục cuộc sống bình thường. Nếu bạn không khỏe sau khi đã dừng tự cách ly, thì vui lòng gọi cho bác sĩ hoặc nhà cung cấp dịch vụ chăm sóc sức khỏe của bạn. Nếu đó là trường hợp khẩn cấp, thì hãy gọi 111.

## GIỮ CHO GIA ĐÌNH BẠN AN TOÀN

Để giúp giảm nguy cơ lây lan COVID-19 sang các thành viên khác trong gia đình bạn, nếu có thể, bạn nên:

1. Giữ khoảng cách với những người khác trong nhà của bạn – tránh xa những phòng có người khác và không ngủ chung giường nếu có thể. Không để bất kỳ ai bị nhiễm COVID-19 chế biến thức ăn cho người khác.
2. Đeo khẩu trang hoặc khăn che mặt. Mỗi thành viên trong gia đình nên có 2 khăn che mặt và được rửa sạch vào cuối ngày.
3. Hãy mở cửa sổ và cửa ra vào càng nhiều càng tốt để không khí lưu thông khắp nhà.
4. Lau sạch các bề mặt được người khác sử dụng như vòi nhà tắm và bàn ghế nhà bếp bằng xà phòng, nước và khăn. Không dùng chung bát đĩa và dao kéo, khăn tắm và gối. Vui lòng giặt quần áo của bạn riêng.
5. Thường xuyên rửa tay và ho hoặc hắt hơi vào khuỷu tay hoặc khăn giấy.

## THÔNG TIN BỔ SUNG



### Công việc và thu nhập

Nhận trợ giúp về các hóa đơn, việc làm, hỗ trợ tiền thuê nhà và hỗ trợ thể chấp. Gọi 0800 512 337 hoặc truy cập [workandincome.govt.nz](https://www.workandincome.govt.nz)

### Healthline

Gọi miễn phí 24/7 theo số 0800 687 647. Có sẵn thông dịch viên.