

TIẾP XÚC GẦN

Bạn là người có tiếp xúc với một trường hợp mắc bệnh COVID-19 đã được xác nhận HOẶC đã ở cùng một nơi (địa điểm cần quan tâm) với người đó và được xác định là có rủi ro cao. Sau đây là những gì bạn cần làm.

Cách ly?

CÓ

Ngay lập tức tự cách ly tại nhà hoặc cách ly tại một cơ sở được quản lý trong ít nhất 14 ngày.

Khoảng thời gian 14 ngày của bạn bắt đầu từ ngày sau lần cuối cùng bạn ở gần người bị COVID-19.

Điều này có nghĩa là bạn không được đi làm hoặc ra khỏi nhà để tập thể dục. Mua sắm trên mạng hoặc nhờ gia đình / bạn bè mua giúp thực phẩm và thuốc men.

Nếu bạn sống cùng với người bị COVID-19, việc tự cách ly của bạn bắt đầu từ ngày sau khi người đó rời khỏi hộ gia đình (ví dụ như chuyển đến cơ sở cách ly có quản lý) hoặc phục hồi khỏi COVID-19.

Đôi khi những người tiếp xúc gần được yêu cầu chuyển đến cơ sở cách ly có quản lý để cách ly tại đó. Điều đó là để bảo vệ những người họ sống cùng.

Có những hỗ trợ tài chính dành cho những người được yêu cầu phải cách ly vì COVID-19.

Được xét nghiệm?

Xét nghiệm hoàn toàn miễn phí

CÓ

Bạn cần được xét nghiệm ngay lập tức. Sau đó, bạn sẽ cần phải xét nghiệm lần nữa vào ngày 5 và lần nữa vào ngày 12 sau khi bạn đã ở gần người bị COVID-19.

Bạn sẽ cần phải được xét nghiệm ít nhất ba lần:

- **Ngay lập tức, và**
- **5 ngày** sau lần cuối cùng bạn ở gần người bị COVID-19, **và**
- **12 ngày** sau lần cuối cùng bạn ở gần người bị COVID-19.

Đôi khi cần xét nghiệm thêm. Ví dụ, nếu bạn xuất hiện các triệu chứng của bệnh COVID-19. Cơ quan Y tế Công cộng sẽ cho bạn biết khi nào cần xét nghiệm.

Kết quả xét nghiệm **ương tính**: Bạn **bị** COVID-19 (Cơ quan Y tế Công cộng sẽ liên hệ với bạn).

Ngay cả khi kết quả xét nghiệm của bạn là âm tính, bạn cần phải tự cách ly cho đến khi cơ quan y tế công cộng nói với bạn rằng bạn có thể ra khỏi nhà của bạn.

Để biết thông tin về các trung tâm xét nghiệm, hãy gọi Healthline (**0800 358 5453**) hoặc truy cập healthpoint.co.nz/covid-19/

Theo dõi các triệu chứng?

CÓ

Trong vòng 14 ngày sau lần cuối cùng bạn ở gần người bị COVID-19.

Các triệu chứng của bệnh COVID-19 có thể bao gồm một hoặc nhiều triệu chứng sau đây: Ho, mới bị hoặc ngày càng nặng, sốt, khó thở, đau họng, sổ mũi, mất cảm giác về mùi / vị tạm thời.

Một số người cũng có thể bị: Tiêu chảy, nhức đầu, đau cơ, buồn nôn, nhầm lẫn, khó chịu.

Cơ quan Y tế Công cộng sẽ liên lạc với bạn thường xuyên để kiểm tra sức khỏe và phúc lợi của bạn. Hãy cho họ biết nếu bạn có các triệu chứng.

Nếu bạn có các triệu chứng, ngay cả khi bạn đã có kết quả xét nghiệm âm tính, bạn sẽ cần phải:

- ngay lập tức xét nghiệm lần nữa, **và**
- vẫn hoàn thành thời gian tự cách ly tối thiểu 14 ngày của bạn, ngay cả khi kết quả xét nghiệm của bạn tiếp tục âm tính.

Những người sống cùng bạn có cần phải làm bất cứ điều gì không?

CÓ

Họ cần ở yên trong nhà (tự cách ly) ít nhất 5 ngày.

Tất cả những người sống chung nhà* sẽ cần phải ở yên trong nhà cho đến khi người có mặt tại địa điểm cần quan tâm nhận được kết quả xét nghiệm ngày 5 âm tính.

Điều này có nghĩa là **tất cả những người trong nhà không được ra ngoài vì bất kỳ lý do gì**. Trước khi tự cách ly, hãy nhờ bạn bè hoặc bà con mua giúp thức ăn hoặc thuốc men để trước cửa nhà hoặc mua sắm trên mạng.

Những người sống chung nhà không cần phải làm xét nghiệm **trừ khi** họ bắt đầu xuất hiện các triệu chứng bệnh hoặc được các nhân viên y tế yêu cầu xét nghiệm.

*Nếu bạn là nhân viên y tế, quy định này có thể không áp dụng. Vui lòng liên hệ Healthline.

Hãy tự cách ly cho đến khi bạn được cơ quan Y tế Công cộng cho phép ra khỏi nhà.

Gọi cho Healthline nếu bạn có các triệu chứng bệnh hoặc cần tư vấn: Gọi số **0800 358 5453**. Gọi cấp cứu theo số **111** nếu bạn cảm thấy khó thở.