



Hướng dẫn cách ly

Nếu quý vị từ nước ngoài trở về Úc, hoặc tiếp xúc gần với một trường hợp xác nhận bị nhiễm vi-rút corona, sẽ được áp dụng các hạn chế đặc biệt. Tờ thông tin này nên đọc cùng với tờ thông tin “Hướng dẫn cách ly” tại www.health.gov.au/covid19-resources

Ai cần phải cách ly?

Tất cả những người đến Úc từ nửa đêm ngày 15 tháng Ba năm 2020, hoặc cho rằng họ có thể đã tiếp xúc gần với một trường hợp xác nhận bị nhiễm vi-rút corona, được yêu cầu tự cách ly trong 14 ngày.

Ở nhà hay ở khách sạn của quý vị

Khi di chuyển về nhà hoặc đến khách sạn của quý vị để bắt đầu cách ly nên sử dụng phương tiện giao thông cá nhân, chẳng hạn như ô tô, để hạn chế tiếp xúc với người khác. Nếu quý vị cần sử dụng phương tiện giao thông công cộng (ví dụ: taxi, dịch vụ gọi xe, xe lửa, xe buýt và xe điện), làm theo các biện pháp phòng ngừa nêu trong hướng dẫn giao thông công cộng tại www.health.gov.au/covid19-resources

Trong 14 ngày bị cách ly, quý vị phải ở nhà hoặc ở khách sạn của quý vị và không đi đến những nơi công cộng bao gồm nơi làm việc, trường học, nhà trẻ, trường đại học hoặc các cuộc tụ tập nơi công cộng. Chỉ những người thường sống với quý vị mới được ở trong nhà. Không được đón tiếp khách đến thăm. Nếu quý vị đang ở trong khách sạn, tránh tiếp xúc với khách hoặc nhân viên khác.

Nếu quý vị khỏe mạnh, không cần phải đeo khẩu trang y tế khi trong nhà. Nhờ những người khác không bị cách ly đi lấy thức ăn và nhu yếu phẩm cho quý vị. Nếu quý vị phải rời khỏi nhà, chẳng hạn như đến nơi chăm sóc y tế, hãy đeo khẩu trang y tế. Nếu quý vị không có khẩu trang, cẩn thận để không ho hoặc hắt hơi vào người khác. Để biết thêm thông tin về thời điểm đeo khẩu trang, truy cập: www.health.gov.au/covid19-resources

Theo dõi các triệu chứng

Khi bị cách ly, tự theo dõi các triệu chứng bao gồm sốt, ho, đau họng, mệt mỏi hoặc khó thở. Các triệu chứng khác có thể bao gồm ớn lạnh, đau nhức cơ thể, chảy nước mũi và đau cơ.

Tôi làm gì nếu bị bệnh?

Nếu quý vị phát các triệu chứng (sốt, ho, đau họng, mệt mỏi hoặc khó thở) trong vòng 14 ngày kể từ khi trở về Úc hoặc trong vòng 14 ngày kể từ lần tiếp xúc gần nhất với trường hợp xác nhận bị bệnh, quý vị nên sắp xếp đi khám bác sĩ để kiểm tra khẩn cấp.

Quý vị nên gọi điện thoại cho phòng khám hoặc bệnh viện trước khi đến và cho họ biết quý vị đã đi đâu hoặc đã tiếp xúc với trường hợp xác nhận bị nhiễm vi-rút corona.

Quý vị phải duy trì việc cách ly trong nhà, khách sạn hoặc cơ sở chăm sóc sức khỏe cho đến khi cơ quan y tế công cộng thông báo cho quý vị rằng việc quý vị quay trở lại các hoạt động thông thường là an toàn.

Tôi có thể làm gì để ngăn chặn sự lây lan của vi-rút corona?

Thực hành vệ sinh tay và khi hắt hơi/ho đúng cách và giữ khoảng cách với người khác khi quý vị bị bệnh là cách bảo vệ tốt nhất chống lại hầu hết các loại vi-rút. Quý vị nên:

- Rửa tay thường xuyên bằng xà phòng và nước, trước và sau khi ăn, và sau khi đi vệ sinh.
- Che miệng khi ho và hắt hơi, vứt bỏ khăn giấy sau khi sử dụng và rửa tay.
- Nếu không khỏe, tránh tiếp xúc với người khác (giữ khoảng cách với người khác hơn 1,5 mét).
- Thực hiện trách nhiệm cá nhân đối với các biện pháp giữ khoảng cách xã hội.

Khi đi ra ngoài

Nếu quý vị sống ở nhà riêng, việc đi vào vườn hoặc sân sau của quý vị là an toàn. Nếu quý vị sống trong căn hộ hoặc ở trong khách sạn, quý vị cũng nên giữ an toàn khi đi vào vườn nhưng nên đeo khẩu trang y tế để giảm thiểu rủi ro cho những người khác và di chuyển nhanh qua bất kỳ khu vực chung nào.

Lời khuyên cho những ai sống cùng quý vị

Những người khác sống chung với quý vị không bắt buộc phải cách ly trừ khi họ đáp ứng một trong các tiêu chí cách ly được nêu ở trên. Nếu quý vị xuất hiện các triệu chứng và nghi ngờ có vi-rút corona, họ sẽ được phân loại là tiếp xúc gần và cần phải được cách ly.

Làm sạch

Để giảm thiểu sự lây lan của bất kỳ mầm bệnh nào, quý vị nên thường xuyên làm sạch các bề mặt hay chạm vào như tay nắm cửa, công tắc đèn, khu vực nhà bếp và phòng tắm. Làm sạch bằng chất tẩy rửa gia dụng hoặc chất khử trùng.

Quản lý trong 14 ngày cách ly

Bị cách ly có thể gây căng thẳng và nhàm chán. Các gợi ý bao gồm:

- Giữ liên lạc với người trong gia đình và bạn bè qua điện thoại, email hoặc phương tiện truyền thông xã hội.
- Tìm hiểu về vi-rút corona và nói chuyện với những người khác.
- Trấn an trẻ em bằng ngôn ngữ phù hợp với lứa tuổi.
- Nếu có thể, duy trì các thói quen hàng ngày, chẳng hạn như ăn uống và tập thể dục.
- Sắp xếp làm việc ở nhà.
- Yêu cầu trường học của con quý vị ra bài học hoặc bài tập về nhà qua đường bưu điện hoặc email.
- Làm những việc giúp quý vị thư giãn và coi cách ly như một cơ hội để thực hiện các hoạt động mà quý vị không có thời gian thực hiện.

Thông tin thêm

Để biết được tư vấn, thông tin và tài liệu mới nhất, truy cập www.health.gov.au

Gọi Đường dây Trợ giúp Vi-rút corona Quốc gia (National Coronavirus Help Line) theo số 1800 020 080. Đường dây hoạt động 24 giờ trong ngày, bảy ngày trong tuần. Nếu quý vị yêu cầu dịch vụ dịch thuật hoặc phiên dịch, gọi số 131 450.

Số điện thoại của cơ quan y tế công cộng tiểu bang hoặc khu vực của quý vị có tại www.health.gov.au/state-territory-contacts

Nếu quý vị lo lắng về sức khỏe của mình, hãy báo cho bác sĩ của quý vị.