

Các lựa chọn để ngừng cách ly Các câu hỏi thường gặp

1. Điều gì sẽ xảy ra nếu tôi đang ở vùng cách ly và bắt đầu xuất hiện các triệu chứng COVID-19?

Bạn nên làm xét nghiệm và cách ly cho đến khi có kết quả xét nghiệm.

2. Các triệu chứng của COVID-19 là gì?

Theo dõi hàng ngày về sự phát triển các triệu chứng, có thể bao gồm sốt (từ 100.4 F trở lên) hoặc ớn lạnh, ho, khó thở, hoặc mệt mỏi, đau cơ, đau đầu, mất vị giác hoặc khứu giác, đau họng, chảy nước mũi, buồn nôn hoặc nôn mửa và tiêu chảy.

3. Nếu tôi không thể xét nghiệm thì sao?

Nếu bạn không thể đi xét nghiệm, bạn phải cách ly trong 10 ngày tính từ khi bắt đầu có triệu chứng **và** cho đến khi bạn hết sốt mà không dùng thuốc hạ sốt trong 1 ngày **và** các triệu chứng của bạn đã được cải thiện.

4. Tôi nghĩ bạn không thể xét nghiệm ngoài cùng cách ly, tại sao bây giờ đó lại là một lựa chọn?

Vào ngày 2 tháng 12 năm 2020, Trung tâm Kiểm soát và Phòng ngừa Dịch bệnh đã **công bố thông tin** về nghiên cứu mới cung cấp sự hiểu biết tốt hơn về thời điểm lây truyền COVID-19 có nhiều khả năng xảy ra nhất. Một cá nhân đã tiếp xúc gần với một trường hợp dương tính với COVID-19 có thể được xét nghiệm vào ngày thứ 5 hoặc sau đó. Nếu không có triệu chứng nào xuất hiện và nếu nhận được kết quả âm tính, cá nhân đó có thể ngừng cách ly **sau** ngày thứ 7 tính từ lần tiếp xúc gần cuối cùng với người bị dương tính COVID. CDC yêu cầu tự giám sát hàng ngày về sự phát triển các triệu chứng COVID-19 và đeo khẩu trang cho đến **sau** ngày thứ 14 kể từ lần tiếp xúc gần cuối cùng với một người dương tính với COVID-19. *Điều quan trọng là mẫu xét nghiệm được thu thập không sớm hơn ngày thứ 5 để cung cấp thông tin chính xác hơn về sự lây nhiễm.* Dựa trên bằng chứng mới này từ CDC, sự thay đổi trong chính sách đã được thực hiện để đây là một lựa chọn khả dụng để ngừng cách ly.

5. Tại sao cũng có một lựa chọn chấm dứt cách ly sau ngày thứ 10?

Vào ngày 2 tháng 12 năm 2020, Trung tâm Kiểm soát và Phòng ngừa Dịch bệnh đã **công bố thông tin** về nghiên cứu mới cung cấp hiểu biết tốt hơn về thời điểm lây truyền COVID-19 có nhiều khả năng xảy ra nhất. Nếu một cá nhân không hoàn thành xét nghiệm chẩn đoán và không có triệu chứng COVID-19 nào xuất hiện, thì **sau** ngày thứ 10 tính từ ngày tiếp xúc gần cuối cùng với người bị dương tính với COVID, có thể ngừng cách ly. CDC yêu cầu tự giám sát hàng ngày về sự phát triển các triệu chứng COVID-19 và đeo khẩu trang cho đến **sau** ngày thứ 14 tính từ lần tiếp xúc gần cuối cùng với một người bị dương tính với COVID-19. Dựa trên bằng chứng mới này từ CDC, thay đổi trong chính sách đã được thực hiện để đây là một lựa chọn khả dụng để ngừng cách ly.



6. Tôi đã nghĩ bạn phải cách ly trong 14 ngày, tại sao bây giờ lại có lựa chọn 7 ngày hoặc 10 ngày?

Vào ngày 2 tháng 12 năm 2020, Trung tâm Kiểm soát và Phòng ngừa Dịch bệnh đã **công bố thông tin** về nghiên cứu mới cung cấp hiểu biết tốt hơn về thời điểm sự lây truyền COVID-19 có nhiều khả năng xảy ra nhất. Theo CDC, họ “hiện đang khuyến nghị khoảng thời gian cách ly là 14 ngày. Tuy nhiên, dựa trên hoàn cảnh và nguồn lực của địa phương, các phương án rút ngắn thời gian cách ly sau đây là những phương án có thể chấp nhận được”. Tùy thuộc vào việc cá nhân có tìm kiếm xét nghiệm chẩn đoán hay không mà xác định thời điểm một cá nhân có thể ngừng cách ly.

7. “Xét nghiệm chẩn đoán” là gì?

Các xét nghiệm PCR và xét nghiệm Kháng nguyên (bệnh phẩm ở mũi hoặc miệng) là những xét nghiệm được chấp nhận. Kết quả xét nghiệm kháng thể (mẫu máu) không thể được sử dụng làm cơ sở cho việc kết thúc cách ly.

8. Điều gì xảy ra nếu tôi không có triệu chứng, nhưng tôi nhận được kết quả xét nghiệm dương tính?

Nếu nhận được kết quả xét nghiệm dương tính, bạn cần cách ly trong mười (10) ngày.

9. Tự theo dõi các triệu chứng là gì? Làm thế nào để thực hiện điều đó?

Theo dõi hàng ngày về sự phát triển của các triệu chứng, có thể bao gồm sốt (từ 100,4 F trở lên) hoặc ớn lạnh, ho, khó thở hoặc khó thở, mệt mỏi, đau cơ, đau đầu, mất vị giác hoặc khứu giác, đau họng, chảy nước mũi, buồn nôn hoặc nôn mửa và tiêu chảy.

10. Tôi có thể lấy “xét nghiệm chẩn đoán” ở đâu?

Những người có thể đã tiếp xúc với COVID-19 hoặc những người đang có các triệu chứng có thể nhận được xét nghiệm miễn phí thông qua Test Nebraska.

Hãy truy cập [Testnebraska.com](https://www.testnebraska.com), hoặc [TestNebraska / es](https://www.testnebraska.com/es) cho tiếng Tây Ban Nha, để lên lịch hẹn tại một trong hơn 60 địa điểm Test Nebraska trên toàn tiểu bang. Những người có thắc mắc về xét nghiệm hoặc những người cần trợ giúp để hoàn thành bài đánh giá trực tuyến có thể gọi cho đường dây nóng của Test Nebraska theo số (402) 207-9377.

11. Tôi hiện tại đang bị cách ly theo DHM trước đây? Tôi nên làm gì?

Bạn có thể làm theo hướng dẫn mới này. Sở Y tế Địa phương của bạn sẽ không cấp thư thay đổi.