

# HƯỚNG DẪN DÀNH CHO NGƯỜI TỰ CÁCH LY

## **1. Tránh các hoạt động ngoài trời để phòng ngừa việc lây nhiễm**

\* Nếu bạn đang cách ly y tế, hãy hợp tác trong việc phòng ngừa việc lây nhiễm dịch bệnh theo điều luật “Phòng ngừa và quản lý dịch bệnh”

\* Nếu vi phạm, hình thức phạt tiền tối đa lên tới 3 triệu Won (Quy trình tại Điều 80)

## **2. Hãy ở một mình trong không gian độc lập tại khu vực cách ly**

\* Đóng cửa ra vào và mở cửa sổ thường xuyên để lưu thông không khí

\* Tự ăn uống một mình

\* Nếu có thể hãy sử dụng khu vực vệ sinh phòng tắm riêng biệt – nếu vẫn phải dùng chung khu vực vệ sinh, hãy vệ sinh khử khuẩn bằng dung dịch vệ sinh như Clo các thiết bị vệ sinh ngay sau khi sử dụng xong

## **3. Nếu cần phải ra ngoài để gặp bác sỹ hoặc bắt buộc phải ra ngoài, hãy liên hệ ngay với cơ quan y tế địa phương (cán bộ phụ trách)**

## **4. Tránh tiếp xúc với các thành viên trong gia đình hoặc người sống cùng nhà (giao tiếp, v.v..)**

\* Nếu bắt buộc, phải đeo khẩu trang và giữ khoảng cách tối thiểu 2m

## **5. Sử dụng các vật dụng cá nhân riêng (khăn tắm, đồ cá nhân, điện thoại, v.v..)**

\* Không giặt quần áo và ga trải giường chung với người khác.

\* Đảm bảo không ai dùng chung vật dụng cá nhân của mình, sau khi dùng phải vệ sinh riêng rẽ.

## **6. Tuân theo các chỉ dẫn y tế**

\* Thực hiện vệ sinh cá nhân (rửa tay, vệ sinh, ..)

- \* Đeo khẩu trang khi ho
- \* Nếu không có khẩu trang, khi ho phải che miệng và mũi bằng khuỷu tay
- \* Rửa hoặc sát khuẩn tay sau khi ho hoặc hắt hơi.

Trong thời gian cách ly, cơ quan y tế địa phương (cán bộ phụ trách) sẽ liên hệ thường xuyên để kiểm tra các triệu chứng và điều kiện sức khỏe – Hãy theo dõi và ghi lại các triệu chứng cho tới khi hết thời hạn cách ly

### **Theo dõi các triệu chứng**

- \* Đo thân nhiệt mọi buổi sáng và tối
- \* Kiểm tra điều kiện sức khỏe như các triệu chứng của bệnh như triệu chứng liên quan tới đường hô hấp, và ghi lại vào biểu mẫu theo dõi (Biểu mẫu 6)
- \* Thông báo tới cơ quan y tế địa phương (cán bộ phụ trách) thân nhiệt và các triệu chứng (từ 02 lần 1 ngày trở lên)

### **Các triệu chứng chính của bệnh COVID-19**

- \* **Sốt trên 37.5 độ C**
- \* **Mệt mỏi, khó chịu**
- \* **Đau họng**
- \* **Có vấn đề về đường hô hấp (ho, khó thở,..)**
- \* **Viêm phổi**