

## Tờ thông tin về tự cách ly ở Sachsen

có giá trị từ ngày 25.04.2022

### Phải làm gì khi nghi ngờ bị lây nhiễm vi rút SARS-CoV-2, khi kết quả xét nghiệm là dương tính và khi là người tiếp xúc gần?

#### 1. KHI NGHI NGỜ BỊ LÂY NHIỄM

Kết quả tự xét nghiệm (không có giám sát) của bạn là dương tính hay bạn có các triệu chứng COVID và đã xét nghiệm PCR?

- Bạn cần phải ở nhà (tức là tự cách ly). Bạn chỉ được phép rời khỏi nhà hoặc chỗ ở của mình nếu bạn đến bác sĩ hoặc đi xét nghiệm PCR.
- Sau khi kết quả tự xét là dương tính bạn phải đi xét nghiệm - nếu có triệu chứng thì đến bác sĩ, nếu không có thể xét nghiệm tại một trung tâm xét nghiệm.
- Nếu bạn sống chung với người khác, bạn hãy tránh họ càng xa càng tốt.
- Bạn hãy thông báo cho chỗ làm của bạn rằng bạn đang nghi ngờ bị lây nhiễm.

Nếu xét nghiệm PCR âm tính, việc tự cách ly sẽ ngừng ngay lập tức. Bạn hãy cất giữ kết quả xét nghiệm âm tính. Nếu xét nghiệm PCR dương tính, bạn phải tiếp tục tự cách ly (xem phần: 2. Kết quả xét nghiệm dương tính).

#### 2. KHI KẾT QUẢ XÉT NGHIỆM LÀ DƯƠNG TÍNH

Kết quả xét nghiệm nhanh hoặc xét nghiệm PCR của bạn là dương tính?

- Nếu kết quả xét nghiệm kháng nguyên nhanh là dương tính thì bạn còn phải tiến hành xét nghiệm PCR.
- Bạn cần phải ở nhà 5 ngày (tức là cách ly bản thân). Bạn có thể xem chương trình tính thời gian cách ly (trên mạng Internet của huyện hoặc thành phố nơi bạn ở) để tính được xem bao giờ thời gian tự cách ly kết thúc.
- Bạn chỉ được phép ra ngoài nếu bạn phải đến bác sĩ hoặc đi xét nghiệm.
- Nếu bạn sống chung với người khác và tiếp xúc gần gũi với họ trong hai ngày qua, bạn phải nói ngay với họ rằng bạn là người có kết quả xét nghiệm dương tính và họ cũng phải chú ý (xem phần: 3. Người tiếp xúc).
- Bạn hãy nói với tất cả những người mà bạn đã tiếp xúc hai ngày trước khi xét nghiệm hoặc trước khi có triệu chứng (xem phần: 3. Người tiếp xúc).
- Bạn hãy tránh đến gần những người ở cùng nhà với bạn để bạn không lây sang họ.
- Bạn hãy báo cho chỗ làm hay trường học hoặc nhà trẻ của bạn biết.
- Kết quả xét nghiệm PCR là chứng chỉ cho việc bạn bị lây nhiễm và tự cách ly. Bạn hãy cất giữ chứng chỉ xét nghiệm. Chứng chỉ này cần thiết cho giấy xác nhận đã khỏi bệnh.
- Nếu trong vòng 48 tiếng bạn không có triệu chứng thì bạn có thể kết thúc việc tự cách ly sớm nhất vào ngày thứ năm. Khi kết thúc bạn không phải xét nghiệm.
- Đề nghị bạn vẫn phải đặc biệt chú ý cho tới ngày thứ 10 kể từ khi bắt đầu tự cách ly: Bạn hãy đeo khẩu trang khi đến gần những người khác, bạn hãy giảm bớt tiếp xúc và không gặp gỡ với những người cao tuổi hoặc những người ốm.
- Nếu bạn cảm thấy vẫn còn ốm hoặc vẫn có triệu chứng thì bạn vẫn phải tiếp tục tự cách ly (tối đa tới ngày thứ 10.) Nếu trong 48 tiếng bạn không có triệu chứng thì có thể kết thúc việc tự cách ly. Việc mất khứu giác và vị giác thường kéo dài lâu và không tính ở đây.
- Những người làm công tác điều dưỡng, chăm sóc y tế hoặc trợ giúp hội nhập cần phải có xét nghiệm âm tính để có thể đi làm trở lại. Điều này không áp dụng trong trường hợp thời gian tự cách ly đã kéo dài ít nhất là 10 ngày.

#### 3. KHI TIẾP XÚC GẦN VỚI NGƯỜI ĐÃ XÉT NGHIỆM LÀ DƯƠNG TÍNH (Người tiếp xúc)

Bạn sống chung hoặc tiếp xúc gần với người có kết quả xét nghiệm dương tính?

- Bạn **không** cần phải ở nhà (tức là tự cách ly).
- Tất cả những người tiếp xúc cần phải đặc biệt chú ý trong vòng 10 ngày sau khi có kết quả xét nghiệm dương tính của người trong cùng hộ gia đình hoặc khi tiếp xúc lần cuối. Bạn cần phải chú ý những triệu chứng tiêu biểu, phải đi xét nghiệm sau 3 hoặc 4 ngày kể từ khi tiếp xúc cũng như gặp gỡ ít người như có thể và khi gặp phải đeo khẩu trang. Bạn hãy dừng gặp gỡ với những người cao tuổi hoặc những người ốm.
- Những ai có triệu chứng thì cần phải xét nghiệm ngay lập tức và được xếp vào diện người bị nghi lây nhiễm (xem phần: 1. Người bị nghi lây nhiễm).

Bạn sẽ thấy những trung tâm xét nghiệm và mọi thông tin về corona ở đây:

Trang mạng Internet của huyện hoặc thành phố nơi bạn ở, [www.coronavirus.sachsen.de](http://www.coronavirus.sachsen.de)

**Sự cùng trợ giúp của bạn giờ đây là rất cần thiết để chúng ta cùng nhau ngăn chặn đại dịch.**