

# Cảm Thấy Khỏe Mạnh Nhưng Có Kết Quả Dương Tính: Điều Gì Tiếp Theo?



Có thể là một bất ngờ nếu bỗng nhiên được xét nghiệm dương tính cho COVID-19, đặc biệt nếu bạn cảm thấy khỏe mạnh và không có lý do để nghi ngờ. Nên nhớ rằng 20-40 phần trăm số người đã có xét nghiệm dương tính cho COVID-19 không bao giờ biểu thị các triệu chứng và những người có biểu thị các triệu chứng, đa phần có một bệnh lý nhẹ và có thể hồi phục tại nhà mà không cần chăm sóc sức khỏe. Bây giờ khi bạn đã được xét nghiệm dương tính, có những bước quan trọng bạn nên làm để bảo vệ bản thân, những người thân và cộng đồng của bạn và để ngăn cản sự lây lan của virút.

## Ở Nhà Và Cách Ly.

Mặc dù bạn cảm thấy bình thường, đừng đi làm, đi học hay những nơi công cộng và tránh tiếp xúc cự ly gần với người và súc vật, ngay cả thành viên gia đình và bạn cùng phòng của mình. Cách ly là bước tiến có tác dụng nhất

mà bạn có thể làm để ngăn chặn virút khỏi lây qua người khác. Hãy đảm bảo rằng bạn tuân theo những hướng dẫn này:

- Ở nhà nếu bạn không cần chăm sóc y tế.
- Hãy chăm sóc bản thân. Nghỉ ngơi và tránh bị mất nước.
- Ở một phòng riêng biệt. Nếu không thể làm như vậy, hạn chế liên lạc với những thành viên khác của gia đình tốt nhất bạn có thể.
- Luôn luôn đeo khẩu trang xung quanh những thành viên gia đình và trong những nơi chung đụng và yêu cầu những người khác đeo khẩu trang. Nếu bạn không thể đeo khẩu trang, cách xa nhau ít nhất 1,8 m. Không đeo khẩu trang cho trẻ dưới 2 tuổi hoặc người gặp khó khăn về hô hấp.
- Khi bạn ho hay hắt hơi, hãy che mũi và miệng, vứt giấy đã sử dụng và rửa tay ngay lập tức.
- Rửa tay thường xuyên với xà phòng và nước. Sử dụng nước rửa tay nếu không có xà phòng và nước.

- Sử dụng phòng tắm riêng, nếu có thể.
- Không sử dụng chung vật dụng gia đình, chẳng hạn như đồ dùng, cốc tách, khăn tắm hay khăn trải giường.
- Làm sạch và khử trùng không gian và bề mặt hằng ngày. Miễn là bạn cảm thấy khỏe mạnh, hãy dọn dẹp và khử trùng không gian cách ly riêng của bạn để tránh gây nguy hiểm cho người khác.
- Tránh những tiếp xúc với người khác hoặc vật nuôi.
- Tránh sử dụng không gian công cộng, chia sẻ hay chung dụng.
- Nếu bạn sống trong một không gian sống chung hoặc khu nhà liên hợp, hỏi người quản lý cho hướng dẫn về phòng tắm và việc sử dụng những không gian chung khác.
- Tránh sử dụng phương tiện giao thông công cộng, sử dụng chung xe hay taxi.
- Theo dõi những triệu chứng của bạn. Những triệu chứng COVID-19 bao gồm sốt, ho hay mất khứu giác hay vị giác. Gọi cho bác sĩ nếu bạn bắt đầu trải nghiệm những triệu chứng và để lên lịch thăm khám an toàn.
- Tìm các dấu hiệu cảnh báo khẩn cấp như khó thở, đau ngực, không thể tỉnh táo hay tím môi. Gọi cho bác sĩ hoặc chăm sóc khẩn cấp ngay lập tức nếu bạn trải nghiệm bất kỳ những dấu hiệu này.

### Khi nào tôi có thể chấm dứt cách ly tại nhà và gặp gỡ những người khác lại?

Nếu bạn **không bao giờ biểu thị bất kỳ triệu chứng nào**, bạn có thể quay lại làm việc và những thói quen hằng ngày 10 ngày sau khi được xét nghiệm dương tính cho COVID-19.

Nếu bạn **đã biểu thị những triệu chứng nhẹ hay khá nhiều**, bạn có thể quay lại với cuộc sống bình thường nếu bạn đạt được tất cả những tiêu chuẩn sau:

- 10 ngày sau khi bắt đầu các triệu chứng và
- 24 giờ không sốt và không dùng thuốc giảm sốt và
- Những triệu chứng khác của COVID-19 đang được cải thiện (lưu ý rằng một số triệu chứng như mất khứu và vị giác có thể kéo dài nhiều tháng sau khi bị lây nhiễm.)

**Nếu bạn bị bệnh rất nặng bởi COVID-19** hay có một **hệ thống miễn dịch yếu** bởi vì một bệnh lý hay thuốc, bạn có thể phải ở nhà cho đến 20 ngày sau khi những triệu chứng của bạn bắt đầu xuất hiện. Vui lòng kết nối với nhà cung cấp dịch vụ chăm sóc sức khỏe của bạn để được hướng dẫn cụ thể.