

LÀM XÉT NGHIỆM: HƯỚNG DẪN TỪNG BƯỚC XÉT NGHIỆM KHI KHÔNG CÓ TRIỆU CHỨNG



Sắp làm xét nghiệm COVID-19 nhưng không biết chắc điều gì sẽ xảy ra? Rất bình thường về việc cảm thấy lo lắng và không vững tâm về cuộc xét nghiệm. Chỉ dẫn nhanh của chúng tôi xóa bỏ những mơ hồ về quá trình này. Xét nghiệm phải nên dễ dàng và không gây đau đớn. Đây là những điều bạn cần phải biết.

Những bước sau đây dành cho những người không có triệu chứng nào nhưng đã quyết định rằng đã đến lúc cần xét nghiệm. Những lý do cho việc nên xét nghiệm bao gồm việc đi lại, đã có mặt trong những buổi tụ tập trong nhà, quên đeo khẩu trang hoặc làm việc trong cự ly gần với người khác. Nếu bạn có triệu chứng hoặc đã tiếp xúc gần với ai đó gần đây đã được chẩn đoán bị COVID-19, xin vui lòng gọi bác sĩ của bạn hay sở y tế để được hướng dẫn cụ thể.

1. Tìm một nơi xét nghiệm trong khu vực của bạn. Xét nghiệm COVID-19 có miễn phí toàn quốc tại những địa điểm xét nghiệm trong cộng đồng, bệnh viện, trung tâm y tế và những cửa hàng và hiệu thuốc. Nhiều cộng đồng cũng cung cấp các phòng khám

xét nghiệm di động vào những ngày cụ thể. Một số nhà tuyển dụng và khuôn viên trường học đã bắt đầu xét nghiệm sơ lược tại chỗ cho nhân viên và sinh viên.

Để tìm hiểu những lựa chọn xét nghiệm có trong khu vực của bạn:

- Gọi cho bác sĩ hoặc văn phòng chăm sóc chính của bạn và hỏi về các lựa chọn xét nghiệm
- Tìm kiếm trên mạng bằng thuật ngữ “kiểm tra COVID-19 miễn phí gần tôi”
- Truy cập trang web của sở y tế tiểu bang hay khu vực của bạn và tìm kiếm thông tin xét nghiệm COVID-19. Nhiều tiểu bang bây giờ đã có mẫu đơn xét nghiệm trực tuyến mà bạn có thể được chấp nhận trước cho một xét nghiệm khi không có triệu chứng.
- Truy cập [HHS.gov](https://www.hhs.gov) và nhấn vào Community Based Testing Sites

Làm Xét Nghiệm: Hướng Dẫn Từng Bước Xét Nghiệm Khi Không Có Triệu Chứng

- Gọi cho hiệu thuốc hoặc trung tâm y tế địa phương trong khu vực của bạn và yêu cầu trợ giúp để tìm được một địa điểm xét nghiệm miễn phí

Hãy đảm bảo rằng địa điểm xét nghiệm cung cấp những chẩn đoán xét nghiệm mà có thể nói cho bạn biết nếu bạn bị nhiễm COVID-19 đang hoạt động hay không. Có hai loại xét nghiệm chẩn đoán: xét nghiệm phân tử (hoặc PCR) và xét nghiệm kháng nguyên. Cả hai đều an toàn và dễ dàng để thực hiện.

Lưu ý: Vẫn có sự nhầm lẫn về những người nên được xét nghiệm. Nếu một địa điểm nói với bạn rằng họ chỉ xét nghiệm những người có triệu chứng, hãy thử một nơi khác.

2. Đặt lịch hẹn. Nhiều địa điểm xét nghiệm yêu cầu phải đặt lịch hẹn trước qua trực tuyến hay điện thoại. Việc bạn nhận được cuộc hẹn sớm bao lâu tùy thuộc vào nhu cầu kiểm tra COVID-19 của khu vực, vì vậy hãy đặt trước. Hãy sẵn sàng đệ trình những thông tin liên lạc cơ bản và trả lời những câu hỏi đơn giản về sức khỏe của bạn.

Ở hầu hết các vùng trên Hoa Kỳ, bạn không cần phải trả tiền cho xét nghiệm COVID-19 khi không có triệu chứng, ngay cả khi bạn không có bảo hiểm. Tốt hơn hết hãy xác nhận việc này khi đặt lịch hẹn.

3. Lên kế hoạch trước. Sau khi đã đặt lịch hẹn của mình, hãy tra cứu địa chỉ để đảm bảo bạn biết cách đến địa điểm xét nghiệm. Nếu sử dụng phương tiện đi lại công cộng, hãy kiểm tra lịch trình xe buýt

và xe lửa và xác định lượng thời gian bạn cần để đến nơi. Một số nơi xét nghiệm có thể ở ngoài trời nên hãy kiểm tra thời tiết và ăn mặc phù hợp.

Nếu bạn đặt lịch hẹn trực tuyến, kiểm tra rằng bạn đã nhận được một email xác nhận và xem lại email đó để biết bất kỳ hướng dẫn đặc biệt nào.

4. Đến địa điểm xét nghiệm: Tùy vào nơi bạn cư trú, những nơi xét nghiệm thường thuộc các loại sau:

- **Những địa điểm lái qua** cho phép bạn ở trong xe trong suốt quá trình xét nghiệm.
- **Các địa điểm đi bộ tới (hoặc di động)** là ở ngoài trời, thường ở một khu vực tiện lợi của thị trấn. Mọi người đi bộ qua các trạm khác nhau của cuộc xét nghiệm.
- **Thử nghiệm tại chỗ** bao gồm việc thử nghiệm bên trong một phòng khám sức khỏe, hiệu thuốc hoặc một cơ sở khác.

Sau khi đến nơi, hãy tìm người hoặc biển báo chỉ dẫn cho bạn đến nơi tiếp theo. Để bảo vệ bản thân, những người bảo vệ và nhân viên y tế khác, bạn nên luôn luôn đeo khẩu trang cho đến khi có chỉ dẫn khác.

5. Quẹt tăm bông: Những xét nghiệm chẩn đoán được thực hiện bằng cách phân tích các mẫu thử nghiệm được lấy từ mũi, miệng hoặc cổ họng của bạn.

Trong suốt cuộc xét nghiệm, một chuyên gia y tế sẽ quẹt phía trong của mũi, họng và má của bạn. Đây là một quá trình nhanh chóng và không gây đau đớn. Trong một số trường

hợp, một cái quạt sâu hơn từ sâu trong mũi sẽ được lấy nhưng cách xét nghiệm này đang trở nên kém phổ biến cho những xét nghiệm khi không có triệu chứng. Đôi khi, mọi người sẽ được yêu cầu tự lấy mẫu trong khi chuyên gia y tế quan sát. Điều này sẽ giúp giảm đi sự tiếp xúc gần giữa mọi người.

Một số những xét nghiệm mới hơn chỉ cần một mẫu nước bọt bao gồm việc khạc vào một ống đựng hoặc lấy một mẫu quạt miệng và có thể được thực hiện tại nhà.

6. Lấy kết quả: Một số cuộc xét nghiệm cho kết quả chỉ sau vài phút đến vài giờ. Những cuộc xét nghiệm khác mất đến vài ngày để thông qua. Nếu như bạn không được thông báo ngay lập tức, nhân viên sẽ gửi email, gọi điện thoại hoặc yêu cầu bạn kiểm tra cổng thông tin trực tuyến để nhận kết quả của mình. Phòng thí nghiệm ưu tiên những kết quả dương tính và sẽ cố gắng tiếp cận những người đó sớm nhất mà họ có thể, nên hãy đảm bảo trả lời những cuộc gọi không quen số.

Nếu bạn phải chờ kết quả và vẫn không có triệu chứng nào, bạn có thể đi làm hoặc đến trường và tiếp tục với những hoạt động thường ngày như đã được chỉ dẫn trong lúc đại dịch. Điều quan trọng là tất cả chúng ta tiếp tục thực hiện các biện pháp phòng ngừa hàng ngày như rửa tay đúng cách, cách ly về thể chất và đeo khẩu trang.

7. Nếu xét nghiệm của bạn dương tính thì sao?

Nếu xét nghiệm của bạn dương tính, một người từ sở y tế hoặc văn phòng bác sĩ sẽ gọi cho bạn và cho bạn hướng dẫn cụ thể. Nên nhớ rằng 20-40 phần trăm số người đã có xét nghiệm dương tính cho COVID-19 không bao giờ xuất hiện các triệu chứng và những người có xuất hiện các triệu chứng, đa phần có một bệnh lý nhẹ và có thể hồi phục tại nhà mà không cần chăm sóc sức khỏe. Nếu bạn có xét nghiệm dương tính, điều quan trọng là bạn phải ở nhà và tách mình khỏi bất kỳ ai bạn đang sống cùng. Cũng xin vui lòng hỗ trợ bộ phận y tế của bạn tìm ra những người có thể bị lây nhiễm khác bằng cách trả lời những câu hỏi về những người bạn đã tiếp xúc gần đây.