



Quận San Joaquin

LỆNH CỦA VIÊN CHỨC SỨC KHỎE CÔNG CỘNG VỀ KIỂM SOÁT COVID-19

Lệnh Cách Ly Khẩn Cấp cho Sức Khỏe Công Cộng

Ngày Ban Hành Lệnh: Ngày 11 tháng Giêng, 2022

Lệnh này hiện dụng cho đến khi bị Viên Chức Sức Khỏe Công Cộng hủy bỏ bằng văn bản.

Lệnh này không áp dụng cho Nhân Viên Chăm Sóc Sức Khỏe. Nhân Viên Chăm Sóc Sức Khỏe tuân hành:
<https://www.cdph.ca.gov/Programs/CHCQ/LCP/Pages/AFL-21-08.aspx>

Các trường K-12 tuân hành cách ly theo “Hướng Dẫn Sức Khỏe Công Cộng về COVID-19 cho Các Trường K-12 tại California trong Niên Học 2021-2022” của CDPH trên
<https://schools.covid19.ca.gov/#contactTracing>

TÓM TẮT LỆNH

California đang trong Tình Trạng Khẩn Cấp vì đại dịch COVID-19. Sự lây lan của Bệnh Coronavirus 2019 (COVID-19) là một mối nguy cho sức khỏe của cộng đồng Quận San Joaquin. COVID-19 có thể lây lan dễ dàng giữa những người có tiếp xúc gần gũi. Lệnh Cách Ly này là điều cần thiết để bảo vệ cộng đồng khỏi nguy cơ, có thể tránh được, bị bệnh nghiêm trọng hoặc tử vong do tiếp xúc với COVID-19. Có nguy cơ lây lan COVID-19 từ những người bị bệnh trước khi họ có triệu chứng, những người có triệu chứng nhẹ hoặc không có triệu chứng. Do đó, tất cả những người bị nhiễm COVID-19, bất kể mức độ triệu chứng (không có, nhẹ hay nặng), đều có thể làm những người khác trong cộng đồng bị nguy cơ.

Để làm chậm sự lây lan của COVID-19, bảo vệ những người yếu kém và ngăn hệ thống chăm sóc sức khỏe ở Quận San Joaquin bị quá tải, Dịch Vụ Sức Khỏe Công Cộng (Public Health Services, hay PHS) Quận San Joaquin cần phải cách ly những người đã tiếp xúc với người bị nhiễm COVID-19.

THEO THẨM QUYỀN CỦA BỘ LUẬT AN TOÀN VÀ SỨC KHỎE CALIFORNIA, ĐOẠN 101040, 101085 VÀ 120175, VIÊN CHỨC SỨC KHỎE CÔNG CỘNG QUẬN SAN JOAQUIN RA LỆNH:

Tất cả mọi người trong gia hộ, bạn tình nội gia, người chăm sóc của người bị COVID-19 và những ai có tiếp xúc gần với người bị COVID-19 đòi hỏi phải tuân hành tất cả những hướng dẫn trong Lệnh này và những tài liệu hướng dẫn của Dịch Vụ Sức Khỏe Công Cộng Quận San Joaquin nêu trong Lệnh này.

Vi phạm Lệnh này là một tội và bị phạt tiền lên đến \$10,000 và/hoặc một năm tù. (Bộ Luật An Toàn và Sức Khỏe §§ 120295 và tiếp theo; Bộ Luật Trừng Phạt California §§ 69 & 148)

Đòi Hỏi Cách Ly cho Người Tiếp Xúc Ở Chung Nhà, Bạn Nội Gia Thân Thiết, Người Chăm Sóc và Người Tiếp Xúc Gần với Người Bị COVID-19



A. Người tiếp xúc gần với người bị COVID-19 (gọi là “người bị bệnh”) là những người:

- Sống chung hoặc ở tại nơi ở của người bị bệnh, HOẶC
- Là bạn nội gia đình của người bị bệnh, HOẶC
- Chăm sóc hoặc đã chăm sóc người bị bệnh mà không đeo khẩu trang, áo choàng và găng tay, HOẶC
- Ở gần trong vòng 6 bộ với người bị bệnh trong thời gian tổng cộng từ 15 phút trở lên trong khoảng thời gian 24 giờ.

VÀ

Tiếp xúc trong thời gian người bị bệnh được xác định là có thể lây nhiễm. Một người bị bệnh có thể lây nhiễm từ 48 giờ trước khi họ bắt đầu có triệu chứng (hoặc từ ngày có kết quả thử nghiệm dương tính nếu không có triệu chứng) và cho đến khi họ hết thời gian cô lập.

B. Tất cả những người không có triệu chứng chưa chủng ngừa hoặc đã chủng ngừa và đủ tiêu chuẩn nhưng chưa chích liều tăng cường được xác nhận là người tiếp xúc gần với người bị COVID-19 thì phải cách ly. Họ phải làm ngay những việc sau đây:

- Cách ly ít nhất 5 ngày kể từ ngày tiếp xúc lần cuối
- Có thể ngưng cách ly sau ngày thứ 5 nếu không có triệu chứng và mẫu chẩn đoán phân lập vào ngày thứ 5 trở về sau cho kết quả âm tính
- Nếu không thể hoặc không muốn làm thử nghiệm, và không có triệu chứng thì có thể ngưng cách ly sau ngày thứ 10.
- Mọi người phải ở trong nhà hoặc nơi cư trú khác trong suốt thời gian cách ly vì họ có nguy cơ cao bị và lây lan COVID-19.
- Những người đang cách ly không được rời khỏi nơi cách ly của họ hay vào bất cứ nơi công cộng hay tư nhân nào khác trừ khi để được chăm sóc y tế cần thiết.
- Duyệt lại cẩn thận và tuân hành chặt chẽ tất cả đòi hỏi nêu trong “Hướng Dẫn Cách Ly Tại Nhà,” tại http://www.sjcphs.org/Isolation_Quarantine.aspx .
- Tiếp tục tự theo dõi triệu chứng hàng ngày cho đến hết Ngày thứ 10 kể từ lần tiếp xúc sau cùng đã biết.
- Làm theo tất cả biện pháp phòng ngừa không dùng thuốc khuyến cáo (như đeo khẩu trang khi ở gần người khác, rửa tay, tránh đám đông và giữ khoảng cách với người khác ít nhất 6 bộ) cho đến hết Ngày thứ 10 kể từ lần tiếp xúc sau cùng đã biết.
- Nếu bị bất cứ triệu chứng nào trong thời gian 10 ngày này, người bị nhiễm phải tự cô lập ngay, làm thử nghiệm và liên lạc với người chăm sóc sức khỏe nếu có bất cứ thắc mắc nào liên quan đến chăm sóc cho họ.
- Tại nơi làm việc, những nhân viên không có triệu chứng đã được chủng ngừa và đủ tiêu chuẩn nhưng chưa chích liều tăng cường, thì không đòi hỏi phải nghỉ làm ở nhà nếu:



- Có kết quả thử nghiệm chẩn đoán âm tính trong vòng 3-5 ngày sau lần cuối tiếp xúc với người bị COVID-19.
- Nhân viên đeo khẩu trang vừa vặn khi ở gần những người khác trong tổng cộng 10 ngày.
- Nhân viên tiếp tục không có triệu chứng.

C. Tất cả những người không có triệu chứng đã chủng ngừa đủ liều VÀ đã chích liều tăng cường hoặc những người đã chủng ngừa nhưng chưa đủ tiêu chuẩn để chích liều tăng cường được xác nhận là người tiếp xúc gần với người bị COVID-19, thì KHÔNG phải cách ly, tuy nhiên họ phải tuân hành những điều sau đây:

- Làm thử nghiệm vào ngày thứ 5 kể từ ngày tiếp xúc lần cuối.
- Nếu có kết quả dương tính, họ nên tự cô lập ngay và liên lạc với người chăm sóc sức khỏe nếu có bất kỳ thắc mắc nào liên quan đến chăm sóc.
- Nếu có kết quả âm tính, họ nên tự theo dõi triệu chứng COVID-19 và tuân hành nghiêm ngặt tất cả biện pháp phòng ngừa không dùng thuốc được khuyến cáo (như đeo khẩu trang, giữ khoảng cách ít nhất 6 bộ với người không ở trong gia hộ, rửa tay thường xuyên, tránh nơi đông người và nơi trong nhà kém thông thoáng) trong 10 ngày sau ngày tiếp xúc lần cuối.
- Nếu một người tiếp xúc bị triệu chứng trong thời gian 10 ngày này, người này phải tự cách ly ngay, làm thử nghiệm và liên lạc với người chăm sóc sức khỏe nếu có bất cứ thắc mắc nào liên quan đến việc chăm sóc cho họ.
- Để bảo vệ những người trong gia hộ, người tiếp xúc gần nên đeo khẩu trang ngay cả khi ở trong nhà trong suốt thời gian này, đặc biệt nếu họ bị suy giảm miễn dịch hoặc ở gần người bị suy giảm miễn dịch, chưa được chủng ngừa đủ liều, hoặc có nguy cơ cao bị bệnh nặng.

Viên Chức Sức Khỏe Công Cộng có thể thực hiện thêm (các) hành động, có thể bao gồm giam giữ dân sự hoặc đòi hỏi một người ở lại cơ sở sức khỏe hoặc địa điểm khác, để bảo vệ sức khỏe công cộng nếu người đó, phải tuân theo Lệnh này, nhưng vi phạm hoặc không tuân theo Lệnh này. Vi phạm Lệnh này cũng là một tội nhẹ có thể bị phạt tù, phạt tiền hoặc cả hai.

ĐÃ RA LỆNH NHƯ VẬY:

Maggie Park

Bác sĩ Maggie Park
Viên Chức Sức Khỏe Công Cộng, Quận San Joaquin

Ngày:

11 tháng Giêng, 2022



Hướng Dẫn Cách Ly Tại Nhà cho Những Người Tiếp Xúc Gần với Người Bệnh Siêu Vi Corona 2019 (COVID-19)

Hướng dẫn cách ly này dành cho những người tiếp xúc gần với người bị Bệnh Siêu Vi Corona 2019 (COVID-19) và **chưa được chủng ngừa đủ liều hoặc đã chủng ngừa đủ liều và đủ tiêu chuẩn nhưng chưa chích liều bồi dưỡng**. Những người bị COVID-19 có thể lây lan bệnh trong 48 giờ trước khi họ có triệu chứng, khi họ có triệu chứng, hoặc ngay cả khi họ không có triệu chứng. “Người tiếp xúc gần” với người bị COVID-19 là người đang sống cùng nhà, bạn nội gia thân thiết, người chăm sóc hoặc ở chung trong vòng 6 bộ với tổng thời gian từ 15 phút trở lên trong 24 giờ với người bị nhiễm bệnh. Vì quý vị là người tiếp xúc gần nên phải làm theo những hướng dẫn này để ngăn ngừa COVID-19 lây lan trong nhà hoặc trong cộng đồng của quý vị.

Cách Ly Tại Nhà – Tại sao tôi cần làm vậy?

- Quý vị đã tiếp xúc với COVID-19. Có thể sẽ xuất hiện triệu chứng sau 2 đến 14 ngày. Ngoài ra, mọi người có thể lây lan bệnh trong 2 ngày trước khi họ có triệu chứng. Do đó, điều quan trọng là quý vị phải cách ly trong trường hợp quý vị bị nhiễm để không lây bệnh cho người nào khác.

Tôi cần cách ly trong bao lâu?

- Ở nhà ít nhất 5 ngày sau lần cuối tiếp xúc với người bị COVID-19.
- Có thể ngưng cách ly sau ngày thứ 5 nếu không có triệu chứng và thử nghiệm COVID-19 âm tính vào Ngày thứ 5 trở về sau cho kết quả âm tính.
- Nếu không thể hoặc không muốn làm thử nghiệm, và không có các triệu chứng thì có thể ngưng cách ly sau ngày thứ 10.
- Nếu quý vị tiếp tục sống chung với và/hoặc chăm sóc hay tiếp xúc lại với người bị COVID-19 thì phải theo thời gian cách ly như sau đây:
 - Nếu có người bị COVID-19 sống trong nhà của quý vị và không thể cô lập trong một phòng, thì thời gian cách ly của quý vị bắt đầu cùng lúc với thời gian cô lập của người bị bệnh và tiếp tục cho đến 5 hoặc 10 ngày sau khi người bị bệnh kết thúc thời gian cô lập của họ. Sau khi cách ly, nếu không có triệu chứng, quý vị có thể ra khỏi nhà nhưng phải tự theo dõi triệu chứng và đeo tấm che mặt cho đến hết Ngày thứ 10.
 - Nếu quý vị lại tiếp xúc gần với một người bị COVID-19 (ở chung trong vòng 6 bộ từ 15 phút trở lên, hoặc chạm vào chất dịch hoặc chất tiết cơ thể mà không sử dụng biện pháp phòng ngừa thích hợp), thời gian cách ly của quý vị sẽ phải bắt đầu lại kể từ ngày này. Chất dịch hoặc chất tiết của cơ thể bao gồm mồ hôi, nước bọt, đờm, chất nhầy ở mũi, chất nôn, nước tiểu hay tiêu chảy.

Những đòi hỏi Cách Ly là gì?

- Ở tại nhà. Không đi làm, đi học, hay đến những nơi công cộng.
- Không dùng chuyên chở công cộng, đi chung xe, hay taxi.
- Không cho khách viếng vào nhà.



- Tự theo dõi triệu chứng của COVID-19 như sốt, ho, khó thở, đau họng, đau nhức cơ thể, ớn lạnh, mất khứu giác hoặc vị giác, buồn ói, ói mửa, tiêu chảy.
- Giữ khoảng cách với những người khác trong nhà càng nhiều càng tốt, đặc biệt với những người có nguy cơ cao bị bệnh nặng. Những người này gồm người từ 65 tuổi trở lên, đang mang thai hoặc có vấn đề sức khỏe như bệnh mãn tính hoặc hệ miễn dịch kém.
- Dùng phòng tắm riêng, nếu có.
- Cố gắng giữ khoảng cách ít nhất 6 bộ; đeo khăn che mặt nếu quý vị phải ở gần những người khác.
- Rửa tay thường xuyên và kỹ lưỡng bằng xà phòng và nước trong ít nhất 20 giây hoặc sử dụng chất khử trùng tay có cồn.
- Dùng khăn giấy để che miệng khi ho và hắt hơi, rồi rửa tay ngay hoặc dùng chất khử trùng tay có cồn.
- Tránh dùng chung đồ gia dụng và dụng cụ ăn uống.
- Lau chùi và diệt trùng tất cả những bề mặt “thường chạm vào” trong nhà mỗi ngày. Những bề mặt này gồm quầy bếp, bàn, công tắc đèn, tay nắm cửa, phòng tắm, điều khiển TV, điện thoại, bàn phím và bàn cạnh giường. Ngoài ra, lau chùi và diệt trùng bất cứ bề mặt nào có thể có dịch cơ thể trên đó. Sử dụng bình xịt hay khăn ướt dùng lau chùi và diệt trùng trong nhà theo hướng dẫn trên nhãn sản phẩm.
- Người thân hay bạn bè nên mua hàng tạp phẩm cho quý vị hoặc nhờ một người bán hàng tạp phẩm thương mại giao hàng đến tận nhà cho quý vị. Nếu quý vị phải đến cửa hàng, hãy đeo khăn che mặt, vệ sinh tay trước khi vào, giữ khoảng cách với những người khác (ít nhất 6 bộ) và ở trong cửa hàng trong thời gian ngắn nhất có thể được.
- Chúng tôi đặc biệt khuyến cáo quý vị nên thử nghiệm COVID-19 khi gần hết thời gian cách ly. Vào mạng lưới <http://www.sjcphs.org>, hoặc hỏi người chăm sóc y tế để biết danh sách địa điểm thử nghiệm của Dịch Vụ Sức Khỏe Công Cộng Quận San Joaquin.

Nếu quý vị có triệu chứng thì sao?

- Nếu có triệu chứng, quý vị có thể bị COVID-19 và phải tự cô lập và tuân theo Hướng Dẫn Cô Lập Tại Nhà, tại www.sjcphs.org.
- Quý vị phải ở nhà ít nhất 10 ngày kể từ khi bắt đầu có triệu chứng và ít nhất 24 giờ sau khi hết sốt mà không dùng thuốc hạ sốt, và triệu chứng khác của quý vị đỡ hơn, tùy thời gian nào kéo dài hơn.
- Gọi cho người chăm sóc y tế của quý vị và yêu cầu được thử nghiệm. Vào mạng lưới Dịch Vụ Sức Khỏe Công Cộng Quận San Joaquin (<http://www.sjcphs.org>) để tìm những địa điểm thử nghiệm.
- Nếu quý vị cần chăm sóc y tế, hãy gọi trước cho người chăm sóc sức khỏe của quý vị hoặc 9-1-1 trong hoàn cảnh khẩn cấp, và cho họ biết quý vị là người tiếp xúc gần với người bị COVID-19 đã được xác nhận. Quý vị phải đeo khẩu trang.

Nếu tôi làm việc trong lĩnh vực Dịch Vụ Thiết Yếu thì sao?

Nếu quý vị làm việc trong lĩnh vực chăm sóc sức khỏe hoặc dịch vụ thiết yếu khác thì hãy hỏi hăng sở về việc cách ly của quý vị.

Xin cảm ơn quý vị đã hợp tác với chúng tôi trong vấn đề sức khỏe công cộng quan trọng này.

Nếu quý vị có bất cứ thắc mắc nào, xin vào www.sjcphs.org, hoặc gọi Dịch Vụ Sức Khỏe Công Cộng Quận San Joaquin theo số (209) 468-3411