

我有接觸到COVID-19確診個案，應該要注意甚麼？

1. 如果您與確診個案於症狀發生前三天至隔離前有密切接觸(如共同用餐、共同居住或曾有面對面15分鐘以上的接觸)，請先留在家中自我隔離，等候衛生單位通知，除非有需立即就醫需求，請不要離開住所。
2. 在家中請單獨一人一室，盡量和家人使用不同的衛浴設備，不要離開房間。
3. 在家中請避免與其他同住者接觸，特別是長者、幼兒或免疫力低下的同住家人。
4. 請務必佩戴口罩和注意手部衛生(使用肥皂和水洗手，或使用酒精)。
5. 觀察自己是否出現COVID-19的相關症狀，如：發燒、流鼻水、咳嗽、喉嚨痛、倦怠、肌肉痠痛、頭痛、腹瀉、嗅覺或味覺異常、呼吸急促等。
6. 若出現以下症狀時，請立即聯繫119、衛生局或撥打1922：喘、呼吸困難、持續胸痛、胸悶、意識不清、皮膚或嘴唇或指甲床發青。
7. 請依指示就醫或前往篩檢，並禁止搭乘大眾運輸工具。
8. 請家人準備食物飲水，不要和家人共餐或共用物品。
9. 請使用稀釋後的漂白水或酒精清潔所有經常觸摸的物體表面。
10. 如果您不是密切接觸者，則僅需進行自我健康監測14天，如有疑似症狀，請佩戴口罩後就醫評估，並告知可能的接觸史。

我是COVID-19確診個案，應該要注意甚麼？

1. 大部分的COVID-19感染者症狀輕微，休養後即可自行康復，為了將醫療資源留給重症患者，請您先留在家中不要離開，等候公衛人員通知。
2. 在家中請單獨一人一室，盡量和家人使用不同的衛浴設備，不要離開房間。
3. 在家中請避免與其他同住者接觸，特別是長者、幼兒或免疫力低下的同住家人。
4. 請務必佩戴口罩和注意手部衛生(使用肥皂和水洗手，或使用酒精)。
5. 若出現發燒症狀，可以使用退燒藥減緩不適症狀，盡量臥床休息和飲水。
6. 務必觀察自身症狀變化，若出現以下症狀時，請立即聯繫119、衛生局或撥打1922：喘、呼吸困難、持續胸痛、胸悶、意識不清、皮膚或嘴唇或指甲床發青。
7. 請依指示就醫，並禁止搭乘大眾運輸工具。
8. 請家人準備食物飲水，不要和家人共餐或共用物品。
9. 請使用稀釋後的漂白水或酒精清潔所有經常觸摸的物體表面。
10. 電話連絡我的密切接觸者(在我開始有症狀發生的前三天至隔離前，曾有共同用餐、共同居住或未佩戴口罩下面對面15分鐘以上的接觸)，請他們自我隔離並健康監測。

Tôi đã tiếp xúc với ca được xác nhận là bị nhiễm COVID-19, tôi nên chú ý điều gì?

1. Nếu bạn có tiếp xúc mật thiết với ca đã được xác nhận nhiễm bệnh từ 3 ngày trước khi người đó xuất hiện các triệu chứng đến trước khi cách ly? (Chẳng hạn như ăn tối cùng nhau, sống chung hoặc tiếp xúc trực tiếp trong hơn 15 phút), mời bạn hãy ở nhà và tự cách ly bản thân, chờ thông báo từ cơ quan y tế, trừ khi cần được chăm sóc y tế ngay lập tức, nếu không xin đừng rời khỏi nơi cư trú.
2. Xin hãy ở một mình một phòng riêng ở trong nhà, cố gắng sử dụng nhà vệ sinh và các thiết bị vệ sinh riêng biệt với người trong nhà, không được rời khỏi phòng.
3. Vui lòng tránh tiếp xúc với những người khác sống chung tại nhà, đặc biệt là người cao tuổi, trẻ nhỏ hay người có sức đề kháng miễn dịch kém trong gia đình.
4. Nhất định phải đeo khẩu trang và chú ý vệ sinh tay sạch sẽ (Rửa tay bằng xà phòng và nước, hoặc dùng cồn sát trùng).
5. Chú ý quan sát xem bạn có các triệu chứng liên quan đến COVID-19, như: Sốt, sổ mũi, ho, đau họng, mệt mỏi, đau cơ, nhức đầu, tiêu chảy, khứu giác và vị giác bất thường, khó thở hay thở gấp v.v. hay không.
6. Nếu xuất hiện các triệu chứng dưới đây, phải lập tức liên hệ với 119, Cục y tế hoặc gọi 1922: Thở khò khè, khó thở, đau ngực dai dẳng, tức ngực, mất ý thức hay bất tỉnh, da hay môi hoặc móng tay móng chân thâm xanh.
7. Phải tuân thủ theo hướng dẫn để đi khám chữa bệnh hoặc làm xét nghiệm tầm soát, đồng thời nghiêm cấm di chuyển bằng các phương tiện giao thông công cộng.
8. Yêu cầu người thân chuẩn bị thức ăn và nước uống, không được ăn chung hoặc dùng chung vật dụng với gia đình bạn
9. Vui lòng sử dụng thuốc tẩy pha loãng hoặc cồn sát trùng để làm sạch bề mặt của tất cả các đồ vật thường xuyên chạm vào.
10. Nếu không phải là người tiếp xúc mật thiết, bạn chỉ cần tự theo dõi sức khỏe trong 14 ngày, nếu có bất kỳ triệu chứng nghi ngờ nào, hãy đi bệnh viện để khám xét đánh giá sau khi đeo khẩu trang và thông báo tiền sử có thể đã tiếp xúc với ca mắc bệnh.



Tôi là trường hợp đã được xác nhận bị nhiễm COVID-19, tôi nên chú ý điều gì?

1. Hầu hết những người bị nhiễm COVID-19 đều có các triệu chứng nhẹ, có thể tự hồi phục sau khi nghỉ ngơi dưỡng sức, để nhường nguồn lực y tế cho những bệnh nhân nặng mời bạn ở lại tại nhà không được ra ngoài chờ thông báo từ nhân viên y tế cộng đồng.
2. Xin hãy ở một mình một phòng riêng ở trong nhà, cố gắng sử dụng nhà vệ sinh và các thiết bị vệ sinh riêng biệt với người trong nhà, không được rời khỏi phòng.
3. Vui lòng tránh tiếp xúc với những người khác sống chung tại nhà, đặc biệt là người cao tuổi, trẻ nhỏ hay người có sức đề kháng miễn dịch kém trong gia đình.
4. Nhất định phải đeo khẩu trang và chú ý vệ sinh tay sạch sẽ (Rửa tay bằng xà phòng và nước, hoặc dùng cồn sát trùng).
5. Nếu bạn bị sốt, có thể dùng thuốc hạ sốt để giảm các triệu chứng khó chịu, cố gắng nằm trên giường nghỉ ngơi và uống nước
6. Phải đảm bảo quan sát những thay đổi trong các triệu chứng của bạn, nếu xuất hiện các triệu chứng dưới đây phải lập tức liên hệ với 119, Cục y tế hoặc gọi 1922 : Thở khò khè, khó thở, đau ngực dai dẳng, tức ngực, mất ý thức hay bất tỉnh, da hay môi hoặc móng tay móng chân thâm xanh.
7. Phải tuân thủ theo hướng dẫn để đi chữa bệnh, đồng thời nghiêm cấm di chuyển bằng các phương tiện giao thông công cộng.
8. Yêu cầu người thân chuẩn bị thức ăn và nước uống, không được ăn chung hoặc dùng chung vật dụng với gia đình bạn
9. Vui lòng sử dụng thuốc tẩy pha loãng hoặc cồn sát trùng để làm sạch bề mặt của tất cả các đồ vật thường xuyên chạm vào.
10. Gọi điện liên lạc với những người đã từng tiếp xúc mật thiết với bạn (trong khoảng thời gian 3 ngày trước khi bạn có các triệu chứng đến trước khi bạn bị cách ly, có ăn tối cùng nhau, sống chung hoặc tiếp xúc trực tiếp trong hơn 15 phút), yêu cầu họ tự cách ly và theo dõi sức khỏe.

