

Tài liệu về yêu cầu tự cách ly ở nhà này được làm để hỗ trợ du học sinh và gia đình cư trú cùng người bản xứ.

### Bệnh vi-rút corona 2019 (COVID-19) là gì

Vi-rút Corona là một tập hợp các loại vi-rút gây nhiễm trùng hô hấp, từ cảm thường đến nghiêm trọng như Hội Chứng Suy Hô Hấp Cấp Nghiêm Trọng (Severe Acute Respiratory Syndrome - SARS) và Hội Chứng Hô Hấp Trung Đông (Middle East Respiratory Syndrome - MERS). COVID-19 là tên của loại bệnh do vi-rút corona mới gây ra bắt đầu từ Tỉnh Hồ Bắc, Trung Quốc.

### Triệu chứng của COVID-19 có giống bệnh cúm không?

COVID-19 là vi-rút giống như cúm, nhưng là loại vi-rút khác. COVID-19 và cúm có những triệu chứng giống nhau như nóng, ho, đau họng, mệt mỏi, chảy mũi, và nhức cơ.

Vài điểm khác nhau chính:

- Bệnh cúm có thuốc ngừa, nhưng hiện thời chưa có thuốc ngừa cho COVID-19.
- COVID-19 có mức độ lây lan cao hơn, nghĩa là phát tán dễ hơn cúm.
- COVID-19 là loại vi-rút mới, vì vậy chưa có miễn dịch cộng đồng và người nào cũng có thể bị nhiễm.

### Học sinh và gia đình cư trú cùng người bản xứ cần làm gì?

#### Ở nhà

Mọi người cần tự cách ly nếu:

- vừa ở ngoại quốc đến, từ bất cứ nước nào (từ nửa đêm Chúa Nhật 15 Tháng 3 2020)
- vừa ở tiểu bang khác đến vào ngày 22 Tháng 3 về sau
- gần gũi với người nhiễm COVID-19

Nhân viên y tế có công cụ bảo hộ phù hợp thì không coi như gần gũi.

#### Cách ly thế nào

Trong 14 ngày cách ly bạn **phải ở nhà** trong phòng riêng và không ra ngoài trừ khi đi trị bệnh. Nếu bạn không cách ly đúng đắn, những người chung quanh dễ bị nhiễm COVID-19. Hệ quả là họ có thể cũng cần cách ly.

- Nếu bạn phải ra khỏi nhà, như đi khám bệnh, thì mang [khẩu trang y tế](#). Nếu không có khẩu trang thì tránh không ho hoặc nhảy mũi vào người khác và rửa hoặc tẩy trùng tay bạn.
- Không đến nơi công cộng, kể cả nơi làm việc, trường học, nhà trẻ, trường đại học, trung tâm thương mại, hoặc các nhóm họp công cộng, xã hội, hoặc tôn giáo.
- Không đi mua sắm hoặc nhà hàng – mua trên mạng hoặc nhờ gia đình hoặc bạn bè mang lại thứ cần.
- Không tiếp khách đến nhà. Chỉ những người sống chung mới ở trong nhà – họ không được ngủ hoặc ở trong phòng với bạn.

Thông tin từ trang web y tế của Bang Nam Úc và chính xác vào 24 Tháng 3, 2020

## Sống chung với người khác:

- Nếu bạn đang ở nhà mình, tránh tiếp xúc không cần thiết với những người sống chung. Họ không cần tự cách ly trừ khi không khoẻ.
- Bạn nên ở trong phòng riêng và sử dụng nhà tắm và vệ sinh riêng (nếu có thể).
- Tránh xài chung khăn, đồ vệ sinh, hoặc vật dụng với người trong nhà.
- Giặt quần áo và chăn mền riêng, sử dụng nước nóng. Phơi cho khô, hoặc dùng máy sấy.
- Tránh sử dụng nhà bếp khi có người và mang thực phẩm vào phòng riêng để ăn.
- Đảm bảo bạn có đồ riêng như chén đĩa và muỗng nĩa. Rửa chén bằng máy hoặc bằng nước xà bông.
- Tất cả đồ hay dụng cụ (như đồ bấm từ xa, tay cầm cửa, công tắc đèn, băng ngồi) nên được làm sạch thường xuyên với xà bông hoặc thuốc sát trùng. Xài đồ lau một lần như giấy lau hoặc vải lau, khăn lau rồi bỏ.
- Giữ khoảng cách 1.5 mét từ người khác nếu bạn cần di chuyển nhanh qua những nơi chung chạ trong nhà.
- Nếu có những khi bạn không thể tránh việc ở chung phòng với người khác, thì hạn chế thời gian (ít hơn 15 phút) và mang khẩu trang nếu có. Nếu không có khẩu trang thì dùng khăn giấy che khi ho hoặc nhảy mũi, bỏ khăn vào thùng rác trong phòng của bạn và rửa tay hoặc sát trùng tay.

## Khoảng cách xã hội – giữ khoảng cách an toàn với người khác

Giữ khoảng cách 1.5 mét với người khác nếu bạn cần di chuyển nhanh qua những nơi chung chạ trong nhà. Nếu có những khi bạn không thể tránh việc ở chung phòng với người khác, thì hạn chế thời gian (ít hơn 15 phút) và mang khẩu trang nếu có. Nếu không có khẩu trang thì dùng khăn giấy che khi ho hoặc nhảy mũi, bỏ khăn vào thùng rác trong phòng của bạn, và rửa tay hoặc sát trùng tay.

## Sử dụng giao thông công cộng

Bạn không nên di chuyển khi đang cách ly vì bạn đang phải ở nhà. Khi di chuyển về nhà hoặc khách sạn để bắt đầu cách ly bạn phải mang khẩu trang y tế. Sử dụng phương tiện riêng, như xe hơi, để giảm phơi nhiễm cho người khác, nhất là khi bạn không mang khẩu trang. Tuy nhiên, nếu bạn phải đi xe buýt, xe lửa, uber, hoặc taxi để về nhà hoặc đi khám bệnh thì nên mang khẩu trang (nếu có). Giữ khoảng cách 1.5 mét với mọi người. Thí dụ, ngồi ở ghế sau, hoặc ngồi cách xa người khác trên xe buýt hoặc xe lửa.

Để thêm thông tin xin xem thêm các cách cẩn thận nêu trong [COVID-19 thông tin cho tài xế và hành khách giao thông công cộng](#).

## Theo dõi triệu chứng

Khi cách ly, tự theo dõi những triệu chứng bao gồm sốt, ho, hoặc hụt hơi. Những triệu chứng ban đầu khác có thể là lạnh, nhức mình, đau họng, chảy mũi, tiêu chảy, mệt mỏi, và đau cơ.

## Nếu học sinh hoặc tôi bị bệnh thì sao?

Gọi bác sĩ hoặc bệnh viện và cho họ biết quá trình di chuyển và bạn hiện đang cách ly và các triệu chứng. Tuân thủ những chỉ dẫn cụ thể của bác sĩ hoặc bệnh viện khi được chuẩn bệnh.

Để người bệnh ở phòng riêng biệt với những người khác trong nhà.

Nếu bạn có triệu chứng nghiêm trọng như khó thở thì gọi 000, xin xe cứu thương – cho họ biết bạn đang cách ly vì COVID-19.

**Xin gọi số phone khẩn cấp của IES 0401 123 205**

Thông tin từ trang web y tế của Bang Nam Úc và chính xác vào 24 Tháng 3, 2020

## Tôi có thể làm thế nào để ngăn vi-rút corona lây lan?

Thực hiện [giữ tay sạch và vệ sinh hắt hơi/ho](#) là cách phòng chống nhiều loại vi-rút. Bạn nên:

- rửa tay thường xuyên với xà bông và nước, trước và sau khi ăn, và sau khi đi vệ sinh
- che mặt khi ho và hắt hơi, bỏ khăn giấy vào thùng rác, và rửa tay hoặc dùng sát trùng tay có chất cồn
- tránh gần gũi với người khác (đụng chạm, hôn hít, và những cách gần gũi khác).
- giữ khoảng cách 1.5 mét với người khác.

## Đi ra ngoài

Nếu bạn sống trong nhà riêng thì khi đi ra vườn hoặc ra sân là an toàn. Mang khẩu trang nếu bạn có và/hoặc tập ho lịch sự nếu bạn cần đi qua khu vực chung của nhà như nhà bếp.

Nếu bạn sống trong căn hộ, khách sạn, hoặc nhà trọ, bạn nên tránh khu vực chung và không tới công viên hoặc vườn cây.

Khi bạn cách ly trong phòng thì đóng cửa phòng lại. Bạn có thể mở cửa sổ cho thoáng khí.

## Lời khuyên cho những người sống chung với bạn

Những người sống với bạn không bị bắt buộc cách ly trừ khi họ lọt vào tiêu chuẩn cách ly nêu trên. Tuy nhiên, nếu họ có triệu chứng và nghi là nhiễm COVID-19, họ sẽ bị xếp vào loại có gần gũi và cần phải bị cách ly.

## Làm sạch

Để giảm thiểu vi-rút lây lan, bạn nên lau sạch những nơi thường đụng tới, như nắm cửa, bật đèn, khu nhà bếp và nhà tắm. Làm sạch với nước thuốc (chất lỏng hoặc nùi lau) và nếu được, chất sát trùng (thí dụ như sản phẩm có chất sodium hypochlorite / thuốc tẩy).

Bỏ đồ đã dùng, như khăn giấy và những thứ khác vào bao nhựa đặt trong phòng. Khi bao gần đầy, cột lại trước khi đem ra khỏi phòng. Bao này nên bỏ vào thùng rác tiêu huỷ chứ không tái chế.

## Mua thức ăn

Đừng đi mua sắm khi bạn đang cách ly. Sắp xếp để thực phẩm và những thứ cần thiết được gia đình hoặc bạn bè mang tới cửa, hoặc mua của các siêu thị qua mạng. Nên yêu cầu đồ đạc/thực phẩm mang tới trong bao xài rồi bỏ và để trước cửa nhà.

Cách khác là mua đồ ăn ở nhà hàng hoặc dịch vụ mang tới nhà.

Đừng diện kiến với người giao hàng. Để tránh lây lan cho người khác, nên mang khẩu trang khi nhận hàng và giữ khoảng cách 1.5 mét, hoặc cho họ bỏ trước cửa.

## Cách lấy thuốc uống

Nếu bạn cần thuốc (kể cả thuốc có toa bác sỹ) thì nhờ người nhà hoặc bạn bè (không bị cách ly) mang tới nhà.

Một số nhà thuốc có dịch vụ giao tận nhà. Để tránh lây lan cho người khác, nên mang khẩu trang khi nhận hàng và giữ khoảng cách 1.5 mét, hoặc cho họ bỏ trước cửa.

## Chăm sóc sức khoẻ và phúc lợi

Bị cách ly có thể căng thẳng và/hoặc buồn chán. Một số đề nghị chăm sóc sức khoẻ và phúc lợi gồm:

- Giữ liên lạc với thành viên gia đình và bạn bè qua điện thoại, email, hoặc mạng xã hội.
- Giữ cho trẻ nhỏ sử dụng ngôn ngữ phù hợp với lứa tuổi.

Thông tin từ trang web y tế của Bang Nam Úc và chính xác vào 24 Tháng 3, 2020

- Khi có thể được, giữ những tập quán hàng ngày nào có thể làm trong phòng riêng, như ăn uống kỹ lưỡng, uống nhiều nước, và tập thể dục trong phòng nếu bạn không có sân sau.
- Nếu bạn không có sân sau, nên nghiên cứu tìm video tập thể dục hoặc yoga qua mạng (thí dụ như YouTube).
- Sắp xếp làm việc ở nhà nếu chọn lựa này có cho bạn.
- Yêu cầu trường của con gửi bài tập hoặc bài làm qua bưu điện hoặc email.
- Làm những việc cho mình thư giãn và lợi dụng cách ly như cơ hội để làm những việc bình thường không có giờ làm.

### Hỗ trợ sức khoẻ tâm thần

Liên lạc một trong những dịch vụ ở dưới để nhờ hỗ trợ, hoặc nói chuyện với bác sỹ gia đình.

- Lifeline Australia: 13 11 14 – Dịch vụ hỗ trợ khủng hoảng ngắn hạn mọi lúc cho người gặp khó khăn để an toàn.
- Kids Helpline: 1800 551800 – Đường giầy tư vấn riêng tư và giữ mật 24/7 cho người trẻ tuổi từ 5 đến 25.
- Xem tài liệu [SA Health Mental Health and COVID-19 Fact Sheet](#) (PDF 321KB) để thêm thông tin và hỗ trợ về ảnh hưởng tâm thần của COVID-19 đối với người cách ly tại nhà.

### Liên lạc chánh yếu

Điện thoại khẩn cấp IES: [0401 123 205](tel:0401123205)

Đường giầy Thông tin sức khoẻ vi-rút Corona: [1800 020 080](tel:1800020080)

[www.sahealth.sa.gov.au/covid2019](http://www.sahealth.sa.gov.au/covid2019)

Thông tin từ trang web y tế của Bang Nam Úc và chính xác vào 24 Tháng 3, 2020