MELBOURNE VÀ MITCHELL SHIRE HÃY Ở NHÀ

Biện pháp hạn chế phải ở nhà nay được áp dụng cho Melbourne và Mitchell Shire.

Chỉ có 4 lý do để ra khỏi nhà.

Đi mua thực phẩm và nhu yếu phẩm cần thiết
Cần được chăm sóc hay đi chăm sóc người khác
Vận động, tập thể dục
Đi làm và đi học, nếu không thể làm hay học ở nhà

Và nếu có triệu chứng hãy đi xét nghiệm

CÁCH NHAU RA
KHIẾN CHÚNG TA GẮN BÓ

Để biết tất cả các biện pháp hạn chế hiện hành, hãy xem trang coronavirus.vic.gov.au/vietnamese

Authorised and published by the Victorian Government, 1 Treasury Place, Melbourne

VICTORIA State Government

Để giảm đà lây nhiễm của coronavirus

QUÝ VỊ phải ở nhà. Như thế sẽ bảo vệ được nhiều mạng sống.

- **RỬA** tay thường xuyên bằng xà-bông và nước chảy, trong ít nhất 20 giây. Lau khô bằng khăn giấy hoặc máy sấy tay.
- **CỐ GẮNG** đừng sờ chạm vào mắt, mũi hoặc miệng.
- **CHE** mũi và miệng bằng khăn giấy tissue khi ho hoặc hắt hơi. Nếu không có khăn giấy tissue, thì ho hay hắt hơi vào tay áo hoặc khuỷu tay.
- **GỌI ĐIỆN THOẠI** cho bác sĩ của quý vị hoặc đường dây thường trực – **1800 675 398** – nếu cần khám bệnh. Họ sẽ cho quý vị biết phải làm gì.
- **TIẾP TỤC** các thói quen lành mạnh: tập thể dục, uống nước, ngủ nhiều.
- **MUA** thuốc sát trùng tay loại có cồn với hơn 60% cồn.

Tìm hiểu thêm tại
www.coronavirus.vic.gov.au/vietnamese

Nếu lo ngại, quý vị hãy gọi cho đường dây thường trực

coronavirus số 1800 675 398 (24/24)

Nếu cần thông dịch viên, quý vị hãy gọi cho TIS National qua số 131 450
Vui lòng chỉ gọi Ba Số Không (000) trong trường hợp khẩn cấp

Muốn nhận được ấn phẩm này theo định dạng có thể đọc được, gửi email về COVID-19@dhhs.vic.gov.au

Authorised and published by the Victorian Government, 1 Treasury Place, Melbourne.
© State of Victoria, March 2020. (2001628_v1)
Slowing the spread of coronavirus (COVID-19) - Vietnamese

BetterHealth Channel

VICTORIA State Government | Health and Human Services

HÃY ĐI XÉT NGHIỆM NẾU QUÝ VỊ CÓ NHỮNG TRIỆU CHỨNG SAU ĐÂY:

Sốt

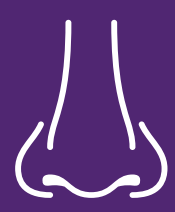
Sổ mũi

Cuống họng đau rát

Ho

Ớn lạnh hoặc toát mồ hôi

Hụt hơi thở



Không ngửi hoặc nếm được mùi vị

CÁCH NHAU
RA KHIẾN
CHÚNG TA GẮN BÓ

Muốn biết địa điểm để xét nghiệm, xin xem trang coronavirus.vic.gov.au/vietnamese

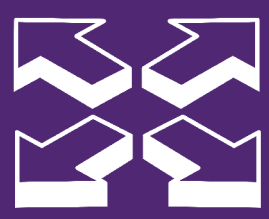
Authorised and published by the Victorian Government, 1 Treasury Place, Melbourne

VICTORIA State Government

BA CÁCH ĐỂ GIỮ AN TOÀN

Nếu có triệu chứng bị nhiễm, hãy ở nhà

Thường xuyên rửa tay



Khi ra ngoài, cách xa người khác ít nhất 1 m rưỡi

CÁCH NHAU
RA KHIẾN
CHÚNG TA GẮN BÓ

Muốn biết địa điểm để xét nghiệm, xin xem trang coronavirus.vic.gov.au/vietnamese

Authorised and published by the Victorian Government, 1 Treasury Place, Melbourne

VICTORIA State Government

Hướng dẫn cách đeo khẩu trang
How to wear a face mask – Vietnamese

There are two types of face masks you can use: cloth masks and surgical masks. Cloth masks are made of washable fabric and can be re-used.

Có hai loại khẩu trang quý vị có thể sử dụng: khẩu trang vải và khẩu trang y tế. Khẩu trang vải làm bằng chất liệu có thể giặt và sử dụng lại.

Để biết thêm thông tin, hãy truy cập DHHS.vic – Che mặt - 11.59 đêm thứ Tư 22 tháng 7 <https://www.dhhs.vic.gov.au/face-masks-covid-19>

Đeo khẩu trang bảo vệ quý vị và cộng đồng bằng cách tạo thêm rào cản vật chất đối với siêu vi corona (COVID-19).
Nếu không có khẩu trang, có thể sử dụng các hình thức che mặt khác như dùng khăn quàng hay khăn vuông (bandana).

Rửa tay trước khi đeo khẩu trang.

Đảm bảo che được mũi, miệng và vừa khít dưới cằm, trên sống mũi và ôm khít hai bên mặt.

Không chạm vào mặt trước khẩu trang trong khi đeo.

Nếu quý vị chạm vào mặt trước khẩu trang, hãy rửa hoặc làm sạch tay ngay lập tức.

Đừng để khẩu trang ở cổ.

Rửa tay hoặc làm sạch tay trước rồi mới cởi khẩu trang.

Cẩn thận cởi khẩu trang bằng cách cầm vào dây đeo ở tai hoặc tháo dây buộc. Đối với loại khẩu trang có hai dây, tháo dây dưới trước, rồi tháo dây trên.

Nếu khẩu trang của quý vị có tấm lọc, hãy lấy tấm lọc ra và bỏ đi.

Gập khẩu trang lại và bỏ luôn vào chỗ giặt hoặc cho luôn vào túi bỏ đi hoặc vào túi giặt để giặt. Cẩn thận vứt bỏ khẩu trang dùng một lần.

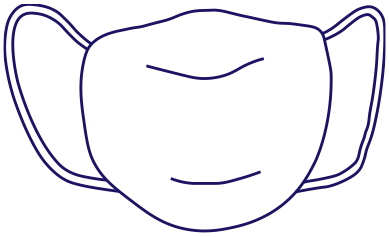
Rửa hoặc làm sạch tay sau khi cởi khẩu trang.

Giặt khẩu trang vải mỗi ngày bằng nước nóng (60°C) với xà bông hoặc bột giặt.

Không dùng chung khẩu trang với người khác

Những điều quý vị cần tiếp tục làm:

- Rửa tay thường xuyên
- Cách người khác 1,5 mét
- Xét nghiệm, ngay cả khi quý vị chỉ có triệu chứng nhẹ
- Ở nhà nếu quý vị cảm thấy không khoẻ.



To receive this document in another format email Public Health branch <public.health@dhhs.vic.gov.au>.

Authorised and published by the Victorian Government, 1 Treasury Place, Melbourne.
© State of Victoria, Australia, Department of Health and Human Services, 24 July 2020.
Available at DHHS.vic – Coronavirus (COVID-19) <https://www.dhhs.vic.gov.au/coronavirus>

VICTORIA State Government | Health and Human Services

Cách tìm kiếm sự giúp đỡ khi gặp cảnh bạo hành trong gia đình trong thời gian dịch bệnh coronavirus (COVID-19)

Nếu quý vị, hay người quen, đang trong tình thế nguy hiểm **GỌI SỐ 000**

Nếu thấy an toàn để liên lạc, cần giúp đỡ và hỗ trợ, liên lạc với **safe steps, Dịch vụ hỗ trợ nạn nhân của nạn bạo hành trong gia đình qua số 1800 015 188 (24 giờ mỗi ngày, 7 ngày trong tuần)**

Nếu cần thông dịch viên, hãy gọi **TIS National** số **131 450** và nhờ họ nối giùm với safe steps hoặc bất cứ dịch vụ nào được liệt kê dưới đây..

Quý vị hay người quen của quý vị cảm thấy không an toàn tại nhà?

Các dịch vụ hỗ trợ nạn nhân của nạn bạo hành trong gia đình vẫn hoạt động và sẵn sàng hỗ trợ quý vị trong suốt thời gian có đại dịch coronavirus (COVID-19).

Bạo hành trong gia đình là bạo hành về tình cảm, bạo hành về tài chánh, bạo hành thể xác hay bạo hành tình dục. Bạo hành có thể qua hình thức cưỡng bách, khống chế, kiểm soát chặt chẽ hoặc có thái độ hung bạo xúc phạm về mặt tình cảm hay tâm lý từ một người thân trong gia đình hay một người có quan hệ phối ngẫu.

Người này có thể hạn chế không cho quý vị đi lại hoặc cô lập quý vị khỏi bạn bè hay gia đình. Họ có thể dùng nguy cơ bị nhiễm coronavirus (COVID-19) để hăm dọa quý vị.

Hãy giữ liên lạc chặt chẽ và có sẵn một kế hoạch an toàn

Hãy giữ liên lạc với những người mình tin cậy, quyết định sẵn một "từ ngữ an toàn" ['safe word'] hoặc một dấu hiệu nào đó để báo cho những bạn thân hoặc gia đình mình. Khi quý vị dùng từ ngữ này, họ sẽ biết ngay là quý vị cần được giúp đỡ và họ sẽ gọi cho Cảnh Sát hoặc các Dịch vụ Cấp cứu.

Quý vị được phép rời nhà mình để đi tìm sự giúp đỡ. Quý vị sẽ không bị phạt. Nếu bị Cảnh Sát chặn lại, hãy báo với Cảnh sát là cảm thấy không an toàn nơi nhà mình và Cảnh Sát sẽ giúp đỡ quý vị.

Tuy nhiên, nếu quý vị cần giúp đỡ để thu xếp rời bỏ nhà mình, khi an toàn, hãy gọi **safe steps** ở số **1800 015 188** (24 giờ mỗi ngày, 7 ngày trong tuần) hoặc gửi email về: safesteps@safesteps.org.au

Tìm kiếm sự giúp đỡ

Các dịch vụ trợ giúp nạn nhân nạn bạo hành trong gia đình, kể cả nơi tạm trú khi gặp khủng hoảng, Cảnh Sát và Tòa Án vẫn tiếp tục làm việc trong thời gian có đại dịch coronavirus (COVID-19).

Hãy vào trang mạng **The Orange Door** (https://orangedoor.vic.gov.au/other-languages) để xem thông tin về những sự giúp đỡ có sẵn nếu quý vị cảm thấy không an toàn, cần thêm trợ giúp về chuyện chăm sóc con cái hoặc lo lắng về cách thức một người thân cận, gần gũi với mình xử sự với quý vị.

VICTORIA State Government | Health and Human Services

Hãy gọi InTouch, Multicultural Centre Against Family Violence, ở số **1800 755 988** để có thông tin về nạn bạo hành trong gia đình và những sự giúp đỡ cần thiết. Những nơi này có thể thu xếp thông dịch viên nếu quý vị cần.

Victoria Police luôn sẵn sàng để nhận biết nguy cơ và có hành động thích đáng để buộc kẻ thủ phạm phải chịu trách nhiệm và để bảo vệ cho nạn nhân được an toàn.

Biện pháp cách ly xã hội không thể là lý do bào chữa cho bạo lực và xâm hại người khác. Dịch vụ Men's Referral Service vẫn tiếp tục giúp đỡ và hỗ trợ cho những ai tự thấy quan ngại về hạnh kiểm của mình qua số **1300 766 491.**

Ngược đãi người cao niên

Ngược đãi người cao niên là bất cứ hành vi nào gây thương tổn cho một người già, chính kẻ nào đó mà người già biết và tin cậy, thường là người trong gia đình hay người chăm sóc cho họ. Hành vi ngược đãi có thể về thể xác, về mặt xã hội, tài chánh, tâm lý và/hoặc về tình dục, cũng có thể gồm cả việc ngược đãi hoặc bỏ bê. Để được giúp đỡ hãy gọi:

Seniors Rights Victoria – 1300 368 821

Elder Rights Advocacy – 1800 700 600

Office of the Public Advocate – 1300 309 337

Để có bản thông tin này qua dạng tiện dụng xin gửi email về Emergency Management Communications <em.comms@dhhs.vic.gov.au>.

Authorised and published by the Victorian Government, 1 Treasury Place, Melbourne.

© State of Victoria, Australia, Department of Health and Human Services, April 2020.

ISBN 978-1-76069-381-7 (pdf/online/MS word)

Có tại About Coronavirus (COVID-19) < https://www.dhhs.vic.gov.au/family-violence-crisis-response-and-support-during-coronavirus>

How to get family violence support during coronavirus (COVID-19) – Vietnamese

Xét nghiệm Coronavirus (COVID-19) tại nhà

Để giữ cho gia đình mình, bạn bè và cộng đồng được an toàn, hãy làm xét nghiệm coronavirus (COVID-19) – dù có các triệu chứng nhiễm bệnh hay không.

Bây giờ quý vị có thể làm xét nghiệm coronavirus (COVID-19) cho mình ngay tại nhà. Xét nghiệm này dành cho mọi người từ 16 tuổi trở lên.

Gói này gồm:

- Mẫu ký danh
- Bản hướng dẫn việc tự lấy mẫu xét nghiệm coronavirus (COVID-19)
- Bộ dụng cụ lấy mẫu xét nghiệm Coronavirus (COVID-19): que tẩm, que ấn lưỡi, túi đựng mẫu xét nghiêm.

Làm theo những điều hướng dẫn để tự lấy mẫu xét nghiệm coronavirus (COVID-19) tại nhà .

Mẫu xét nghiệm của tôi sẽ được thu lại bằng cách nào?

Bỏ mẫu xét nghiệm (COVID-19) của quý vị trong túi được phát.

Quý vị có thể đem giao túi đựng mẫu xét nghiệm đã hoàn tất cho nhân viên xét nghiệm cộng đồng hoặc **gọi số 1300 13 44 88** từ 11 giờ sáng đến 7 giờ tối và cho biết những thông tin sau đây: **Họ tên, địa chỉ , số điện thoại liên lạc, số mẫu xét nghiệm cần được thu lại và địa điểm để nhân viên đến nhận.**

Nếu cần được giao thêm mẫu xét nghiệm tại nhà, xin gọi số **1300 13 44 88** cho biết địa chỉ của quý vị và số mẫu xét nghiệm cần dùng.

Bao giờ và bằng cách nào thì tôi nhận được kết quả xét nghiệm?

Trong vòng bốn ngày, kết quả xét nghiệm của quý vị sẽ được gửi bằng tin nhắn qua số điện thoại quý vị đã cho.

Nếu sau năm ngày mà quý vị vẫn phải chờ nhận kết quả, xin liên lạc với đường dây thường trực coronavirus hotline qua số 1800 675 398.

Tôi có cần phải ở nhà trong suốt thời gian chờ kết quả xét nghiệm không?

Nếu quý vị có các triệu chứng và đã được xét nghiệm coronavirus (COVID-19), thì quý vị cần phải ở nhà cho tới khi nhận được kết quả xét nghiệm.

Những triệu chứng của coronavirus (COVID-19) là sốt, ho, đau rát cuống họng, chảy nước mũi, ớn lạnh hay đổ mồ hôi, hụt hơi, không ngửi hay nếm được mùi vị.

Nếu không có triệu chứng gì hết thì quý vị không cần phải ở nhà trong khi chờ có kết quả xét nghiệm.

Nhớ phải giữ khoảng cách với người khác – không bắt tay, ôm hay hôn hít.

Giữ vệ sinh thật tốt .

Để biết thêm thông tin về coronavirus và cách thức giữ an toàn, hãy xem trang www.dhhs.vic.gov.au/coronavirus .

Nếu cần thông dịch, hãy gọi TIS National qua số 131 450.

VICTORIA State Government | Health and Human Services

Để biết thông tin bằng các ngôn ngữ khác.

Xét nghiệm Coronavirus (COVID-19)

Nếu có thắc mắc về coronavirus (COVID-19), quý vị hãy gọi cho đường dây thường trực về coronavirus 24/24 qua số 1800 675 398.

Muốn tìm chỗ có thể đến để làm xét nghiệm coronavirus, quý vị hãy gọi cho đường dây thường trực về coronavirus 24/24 qua số 1800 675 398 hoặc truy cập https://www.dhhs.vic.gov.au/getting-tested-coronavirus-covid-19.

Nếu cần thông dịch viên, trước tiên quý vị gọi số 131 450, sau đó yêu cầu họ gọi cho đường dây thường trực về coronavirus hoặc yêu cầu họ xem tại trang mạng nêu trên giùm quý vị.

Quý vị có thể tìm thêm tài liệu dịch tại https://www.coronavirus.vic.gov.au/translations.

Xét nghiệm coronavirus là xét nghiệm miễn phí cho tất cả mọi người tại tiểu bang Victoria, gồm cả du học sinh, người tầm trú hoặc du khách nước ngoài

Xét nghiệm coronavirus là xét nghiệm miễn phí cho tất cả mọi người, gồm cả người không có thẻ Medicare chẳng hạn như du khách nước ngoài, du học sinh, di dân lao động và người tầm trú.

Nếu có triệu chứng nhiễm bệnh, quý vị có thể được xét nghiệm miễn phí tại bất kỳ địa điểm nào dưới đây:

- Phòng Khám Bệnh Hệ hô hấp Cấp tính vì Coronavirus (Acute Respiratory Assessment Clinic coronavirus) tại bệnh viện ở tiểu bang Victoria
- Phòng Khám Bệnh Hệ hô hấp tại Trung tâm Y tế Cộng đồng (Community Health Centre Respiratory Assessment Clinic)
- Địa điểm khám bệnh lưu động cho người lái xe qua tại trung tâm mua sắm
- Địa điểm khám bệnh lưu động cho người đi bộ qua.

Ai nên làm xét nghiệm coronavirus?

Quý vị nên đi làm xét nghiệm coronavirus nếu bị bất kỳ triệu chứng nào dưới đây:

- Sốt
- Ớn lạnh
- Ho
- Đau họng
- Hụt hơi
- Sổ mũi
- Không ngửi được mùi

Ngay cả khi bị các triệu chứng nhẹ, quý vị cũng nên đi xét nghiệm.

Điều gì xảy ra khi quý vị được làm xét nghiệm?

Khi được làm xét nghiệm, nhân viên sẽ yêu cầu quý vị xuất trình giấy tờ chứng minh danh tính và chi tiết liên lạc. Nếu không có thẻ Medicare, xin quý vị đem theo một giấy tờ chứng minh danh tính nào đó, ví dụ như bằng lái xe,

VICTORIA State Government | Health and Human Services

hộ chiếu, thẻ giảm giá phương tiện chuyên chở hoặc thẻ sinh viên/học sinh. Phòng xét nghiệm không cần biết tình trạng chiếu khán (visa) của quý vị.

Xét nghiệm coronavirus sẽ do y tá, bác sĩ hoặc nhân viên y tế thực hiện. Họ sẽ lấy mẫu quệt ở thành cổ họng và trong mũi quý vị. Xét nghiệm này mất khoảng một phút.

Tôi có cần tự cách ly sau khi làm xét nghiệm coronavirus hay không?

Nếu quý vị bị các triệu chứng nhiễm bệnh, bác sĩ hoặc nhân viên y tế sẽ cho quý vị biết rằng quý vị nên tự cách ly cho đến khi nhận được kết quả xét nghiệm. Điều này có nghĩa là quý vị sẽ đi về nhà ngay sau khi làm xét nghiệm và ở nhà cho đến khi quý vị biết kết quả xét nghiệm của mình.

Bác sĩ hoặc phòng khám nơi quý vị đã được làm xét nghiệm sẽ liên lạc với quý vị để cho biết kết quả của quý vị là dương tính (nhiễm) hay âm tính (không nhiễm) với coronavirus.

Bao lâu mới có kết quả?

Thông thường sau khi làm xét nghiệm thì sẽ mất 1 đến 3 ngày sau mới có kết quả. Nếu có nhiều người đến làm xét nghiệm, thì có thể mất đến 5 ngày quý vị mới nhận được kết quả của mình.

Nếu có thắc mắc về kết quả xét nghiệm của mình, quý vị hãy liên lạc với phòng khám hoặc bệnh viện nơi quý vị đã được làm xét nghiệm.

Nếu đã được làm xét nghiệm tại phòng khám lưu động cho người lái xe qua tại trung tâm mua sắm và đã chờ đợi kết quả xét nghiệm của mình hơn 5 ngày, quý vị hãy gọi cho đường dây thường trực về coronavirus 24/24 qua số 1800 675 398. Nhân viên sẽ giúp quý vị biết kết quả. Các phòng khám lưu động cho người lái xe qua tại trung tâm mua sắm không thể giúp quý vị biết kết quả xét nghiệm, vì vậy quý vị đừng liên lạc với họ để hỏi kết quả xét nghiệm.

Quý vị sẽ được thông báo về kết quả xét nghiệm, ngay cả khi kết quả là âm tính (không nhiễm). Nếu kết quả xét nghiệm của quý vị là dương tính (nhiễm), một nhân viên Bộ Y tế và Dịch vụ Nhân sinh sẽ liên lạc với quý vị để hỏi quý vị thêm thông tin và cho quý vị biết nên làm gì.

Muốn nhận được ấn phẩm này theo dạng tiện dụng, hãy gửi email về Emergency Management Communications <em.comms@dhhs.vic.gov.au>.

Authorised and published by the Victorian Government, 1 Treasury Place, Melbourne.

© State of Victoria, Australia, Department of Health and Human Services May 2020.

ISBN/ISSN 978-1-76069-423-4 (online/print)

Available at Translated resources - coronavirus disease (COVID-19) <https://www.dhhs.vic.gov.au/translated-resources-coronavirus-disease-covid-19>

Chăm sóc sức khỏe tâm thần của mình trong cơn dịch coronavirus (COVID-19)

Những cảm xúc như bồn chồn và lo lắng là phản ứng thông thường trước một biến cố chưa từng có như cơn dịch coronavirus (COVID-19). Hãy nhớ rằng quý vị không phải là người lẻ loi trong lúc này.

Sau đây là vài điều quý vị có thể làm để chăm sóc sức khỏe tâm thần của mình:

- Giữ thói quen sinh hoạt lành mạnh, kể cả quy chế ăn uống, vận động và ngủ nghỉ.
- Giữ liên lạc với những người thân yêu. Nói cho họ biết về những mối lo và quan tâm của mình qua điện thoại hay các phương tiện truyền thông mạng.
- Luôn sắp sẵn, bảo đảm mình có đủ và có sẵn lương thực, các thứ tiếp tế và thuốc men. Hãy nhờ người giúp mua sắm những thứ này nếu có thể nhờ.
- Tránh hoặc giảm bớt việc dùng bia rượu và thuốc lá.
- Nếu cảm thấy mình bị căng thẳng vì tin tức cập nhật, hãy giới hạn chỉ xem hoặc nghe tin tức một hay hai lần mỗi ngày. Hãy dựa vào những nguồn tin khả tín chứ đừng nghe theo tin tức nhận qua các mạng xã hội. Nếu không vào được mạng internet hãy nhờ bạn bè hay người thân trong gia đình đọc cho nghe hoặc chỉ cho xem những tin tức khả tín mới nhất.
- Đối với những người đang có vấn đề về tâm thần, hãy tiếp tục uống các thứ thuốc đã được kê toa và tiếp tục kế hoạch điều trị. Nếu có khó khăn hãy tìm sự giúp đỡ chuyên môn càng sớm càng tốt.

Duy trì tinh thần tích cực

Khi chúng ta đang ở trong một thời kỳ bất định và cuộc sống bị nhiều thay đổi quá gấp, điều quan trọng là phải nhớ rằng mình có thể làm nhiều điều để cảm thấy đỡ hơn. Hãy nhớ rằng những thay đổi đó và nỗ lực của quý vị thực sự giúp hãm đà lây lan của coronavirus (COVID-19) lại.

Tài nguyên

Nếu quý vị cần thông dịch viên để gọi bất cứ số điện thoại nào dưới đây, hãy gọi cho **TIS National** ở số **131 450** và nhờ giúp để liên lạc với những cơ quan, dịch vụ đó.

Mental Health in Multicultural Australia cung cấp các nguồn giúp đỡ tài nguyên, dịch vụ và thông tin bằng nhiều ngôn ngữ khác nhau: www.mhima.org.au/

Beyond Blue cho những hướng dẫn cụ thể và cung cấp các nguồn giúp đỡ tại beyondblue.org.au**.** Dịch vụ The Beyond Blue Support Service cung cấp những cuộc tư vấn ngắn và giới thiệu qua điện thoại và trao đổi qua mạng (webchat) ở số 1300 22 4636.

Lifeline cung cấp những nguồn giúp đỡ và hướng dẫn, cũng như trợ giúp khi gặp khủng hoảng và giúp ngăn ngừa tự tử. Quý vị có thể gọi số **13 11 14** (24 giờ, suốt 7 ngày), gửi tin nhắn qua số **0477 13 11 14** (từ 6 g chiều đến nửa đêm, giờ Đông Bộ Úc châu, suốt 7 đêm) hoặc đàm thoại trực tuyến trên mạng: www.lifeline.org.au/crisis-chat (từ 7 g tối đến nửa đêm, cả 7 đêm).

VICTORIA State Government | Health and Human Services

Bộ **Department of Health and Human Services** (DHHS) cung cấp cho tất cả cư dân Victoria những lời khuyên cụ thể và tin tức cập nhật về coronavirus (COVID-19) kể cả một số thông tin đã được dịch sang tiếng Việt: www.coronavirus.vic.gov.au/translations

Quý vị cũng có thể gọi đường dây điện thoại thường trực **Coronavirus hotline** qua số **1800 675 398** (suốt 24 giờ mỗi ngày, 7 ngày trong tuần).

Nếu muốn nhận những thông tin này bằng hình thức tiện dụng cho mình xin gửi điện thư (email) về Emergency Management Communications <em.comms@dhhs.vic.gov.au>.

Authorised and published by the Victorian Government, 1 Treasury Place, Melbourne.

© State of Victoria, Australia, Department of Health and Human Services, March 2020.

ISBN 978-1-76069-381-7 (pdf/online/MS word)

Thông báo này có thể xem tại About Coronavirus (COVID-19) <https://www.dhhs.vic.gov.au/victorian-public-coronavirus-disease-covid-19>

Looking after your mental health during coronavirus (COVID-19) - Vietnamese

Siêu vi corona (COVID-19)

Xét nghiệm nhanh, an toàn và dễ dàng

Coronavirus (COVID-19) testing is quick, safe and easy – Vietnamese

Thông tin của quý vị được thu thập chỉ để làm xét nghiệm siêu vi corona (COVID-19).

- **Chúng tôi** không cần biết tình trạng mướn nhà hay tình trạng visa của quý vị
- **Xét nghiệm** chỉ kiểm tra về siêu vi corona.
- **Chúng tôi** hỏi tên, ngày sinh và số điện thoại của quý vị để có thể cho quý vị biết kết quả xét nghiệm.
- **Chúng tôi** hỏi giấy tờ nhận dạng có dán hình để đảm bảo có thông tin chính xác về quý vị.
- **Chúng tôi** làm xét nghiệm. Y tá sẽ dùng que bông để lấy mẫu ở họng và mũi.
- **Chúng tôi** sẽ báo kết quả cho quý vị sớm hết mức có thể.
- **Quý vị** cần phải ở nhà nếu bị nhiễm siêu vi corona và chúng tôi sẽ hỗ trợ quý vị.
- **Nếu** bị nhiễm siêu vi corona, chúng tôi sẽ giúp đỡ quý vị về thực phẩm, đồ dùng và tiền, nếu quý vị cần.

Vui lòng làm xét nghiệm để giữ an toàn cho quý vị, gia đình và cộng đồng.

Tìm hiểu thêm **DHHS.vic – Coronavirus (COVID-19)**
<https://www.dhhs.vic.gov.au/coronavirus>
Đường dây nóng siêu vi corona 1800 675 398 (24 giờ). Nhấn số 0 để gặp thông dịch viên. Vui lòng chỉ gọi Ba Số Không (000) trong trường hợp khẩn cấp

Để nhận được tài liệu này dưới dạng thức khác, hãy gọi số 1300 651 160 sử dụng National Relay Service 13 36 77 nếu cần, hoặc email Phòng Truyền thông Quản lý Trường hợp Khẩn cấp <em.comms@dhhs.vic.gov.au>.

Authorised and published by the Victorian Government, 1 Treasury Place, Melbourne © State of Victoria, 17 July 2020.

VICTORIA State Government | Health and Human Services

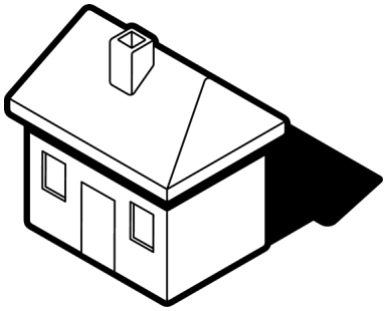
Phải làm gì nếu được xét nghiệm đã bị nhiễm coronavirus (COVID-19)

tiếng Việt

Quý vị được xét nghiệm đã bị nhiễm coronavirus (COVID-19)

Quý vị phải tự cách ly cho tới khi được Department of Health and Human Services (DHHS) báo cho biết rằng đã an toàn để ngưng cách ly. Theo luật định quý vị phải tuân thủ khuyến cáo này.

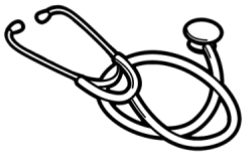
Để biết thêm thông tin, liên lạc với đường dây coronavirus hotline qua số **1800 675 398** (thường trực 24 giờ, 7 ngày trong tuần). Nếu cần thông dịch xin gọi số **131 450**.



Phải ở nhà

Thường xuyên rửa tay và che miệng và mũi khi ho hay nhảy mũi

Cách ly khỏi thân nhân và bạn bè



Nếu cần được trợ giúp y tế, gọi cho Bác sĩ của mình hay đường dây thường trực

Tại sao tôi lại cần phải cách ly?

Kết quả xét nghiệm cho thấy quý vị đã bị nhiễm coronavirus (COVID-19). Điều đó có nghĩa quý vi phải cách ly bởi có nguy cơ cao là quý vị sẽ lây sang những người khác.

Cách ly nghĩa là không được ra khỏi nhà hay nơi đang cư ngụ, trừ khi phải đi gặp bác sĩ hoặc trong trường hợp khẩn cấp.

Nếu có người nào quý vị biết là có những triệu chứng của dịch thì họ phải đi xét nghiệm và ở nhà.

Cách ly là điều quan trọng nhất quý vị có thể làm để giúp chặn đà lây nhiễm của coronavirus (COVID-19) và giữ cho mọi người dân Victoria khác được an toàn.

Tôi phải cách ly ở đâu?

Quý vị phải lập tức đi ngay đến nơi mình sẽ cách ly mà không được ghé bất cứ nơi nào khác.

Thường thì đó là nhà của quý vị nhưng DHHS có thể cho phép được chọn vị trí cách ly khác thích hợp hơn.

Nếu cần được giúp đỡ để có thực phẩm và thuốc men trong lúc cách ly, chúng tôi có thể trợ giúp quý vị.

VICTORIA State Government | Health and Human Services

Tôi cần phải báo cho ai biết?

Sau khi được báo kết quả xét nghiệm của mình là đã bị nhiễm dịch, quý vị phải thông báo cho những người gần gũi nhất. Người 'gần gũi nhất' nghĩa là người sống chung nhà, làm việc chung gần nhau, hoặc những người đã cùng gặp gỡ trong một cuộc họp mặt.

Những người sống chung với quý vị cũng cần phải lập tức cách ly tại nhà vì có rủi ro cao là họ sẽ bị nhiễm coronavirus (COVID-19). Kể cả trẻ em cũng vậy.

Sau khi có kết quả xét nghiệm là bị nhiễm thì sao?

Nhân viên thuộc Toán Y tế công cộng của DHHS sẽ nói chuyện với quý vị về những người mà quý vị đã tiếp xúc để có thể có biện pháp hãm đà lây nhiễm của siêu vi và để bảo vệ gia đình quý vị cũng như cộng đồng. Những nhân viên này sẽ ghi nhận nơi quý vị đang cách ly và những ai đang sống chung với quý vị.

Toán Y tế công cộng sẽ giữ liên lạc thường xuyên với quý vị. Bất cứ lúc nào quý vị cũng có thể liên lạc với các nhân viên này nếu cần được giúp đỡ thêm hoặc có bất cứ thắc mắc nào về chuyện làm sao để giữ an toàn và khoẻ mạnh.

Quý vị phải duy trì tình trạng cách ly cho tới khi Toán Y tế công cộng cho quý vị được giải tỏa.

Cách thức để giữ an toàn

Coronavirus (COVID-19) có mức độ lây nhiễm rất cao. Quý vị không được rời nơi cư ngụ, ngoại trừ việc đi bác sĩ hoặc gặp trường hợp khẩn cấp. Quý vị cũng phải giữ cho những người cùng sống chung với mình được an toàn.

- Tách khỏi những người khác bằng cách ở phòng riêng. Nếu được hãy đóng kín cửa phòng và mở cửa sổ.
- Nếu phải tiếp xúc với những người sống chung nhà, phải luôn giữ khoảng cách với họ 1 mét rưỡi. Khi có mặt trong cùng một phòng với người khác hãy đeo khẩu trang, loại dùng trong phòng giải phẫu (chỉ dùng 1 lần rồi bỏ).
- Đừng cho bất cứ ai không sống chung nhà được đến thăm.
- Dùng phòng tắm và phòng vệ sinh riêng, nếu được.
- Giữ cho ly tách, chén bát và vât dụng nhà bếp của mình riêng biệt khỏi vật dụng của những người khác trong nhà.
- Thường xuyên rửa tay bằng xà bông và nước, ít nhất trong 20 giây mỗi lần, hoặc dùng dung dịch sát trùng có nồng độ cồn ít nhất 60 %.
- Dùng khăn giấy che mũi miệng khi ho hoặc nhảy mũ, sau đó đem bỏ ngay và rửa tay. Nếu không có khăn giấy hãy dùng khuỷu tay hoặc phần cánh tay trên để che mũi miệng khi ho hoặc nhảy mũi.
- Rửa tay ngay sau khi xì mũi, ho, nhảy mũi hoặc đi vệ sinh.
- Thường xuyên lau chùi nhà cửa, giặt giũ kỹ lưỡng với nước nóng ở nhiệt độ cao nhất.
- Vứt bỏ mọi thứ đã bị nhiễm bẩn –như khăn giấy - vào thùng rác có bao lót bên trong.
- Đeo khẩu trang loại dùng trong phòng giải phẫu và bao tay loại dùng xong rồi bỏ khi phải thu dọn, đụng chạm những thứ dơ bẩn.
- Nếu ở nhà riêng hoặc căn hộ quý vị có thể đi ra vườn hay ban công của mình. Phải đeo khẩu trang loại dùng trong phòng giải phẫu khi ra vào nhà mình.

Nhờ bạn bè hay thân nhân, những ai không bị buộc phải cách ly, giúp mình trong việc mua sắm thực phẩm hoặc nhu yếu phẩm.

Những người này không nên vào nhà mà chỉ nên để thực phẩm và nhu yếu phẩm trước nhà cho quý vị.

Theo dõi các triệu chứng của mình

Nếu những triệu chứng trở nên tệ hơn nhưng không trầm trọng hãy gọi cho bác sĩ của mình. Nếu là trường hợp khẩn cấp về sức khỏe (thí dụ thấy khó thở) hãy gọi 3-số-không (000) và yêu cầu xe cứu thương. Báo cho nhân viên cấp cứu biết rằng mình bị nhiễm coronavirus (COVID-19).

Chăm sóc sức khỏe tinh thần cho mình

- Giữ liên lạc với người thân và bạn bè qua điện thoại, điện thư hay mạng xã hội.
- Thu xếp với chủ nhân để làm việc tại nhà.

Nếu thấy không chịu đựng nổi, hãy nói chuyện với bác sĩ của mình hoặc liên lạc với các dịch vụ sau đây:

- **Lifeline Australia** <https://www.lifeline.org.au/>, điện thoại: **13 11 14**
  Đây là dịch vụ hỗ trợ trong trường hợp gặp khủng hoảng, làm việc thường trực.
- **Beyond Blue** <https://www.beyondblue.org.au/>, điện thoại: **1300 22 4636**
  Trợ giúp của chuyên viên về tâm thần cho những người trong cảnh lẻ loi vì cách ly với mọi người.
- **Kids Helpline** <https://www.kidshelpline.com.au/>, điện thoại: **1800 551800**
  Dịch vụ tư vấn miễn phí và kín đáo dành cho giới trẻ.

Quý vị có thể liên lạc với Lifeline hay Beyond Blue qua thông dịch bằng cách gọi số **131 450**.

Những gói cứu trợ khẩn cấp

Để biết thông tin về sự trợ giúp và những gói cứu trợ khẩn cấp hoặc sự giúp đỡ để mua thực phẩm, nhu yếu phẩm, hãy xem trang dhhs.vic.gov.au/self-quarantine-coronavirus-covid-19 hoặc gọi đường dây thường trực coronavirus hotline qua số **1800 675 398**. Nếu cần thông dịch xin gọi số **131 450**.

Tiền Trợ cấp cho người đi làm bị ảnh hưởng của COVID-19

Quý vị có thể đủ điều kiện để được hưởng khoản trợ cấp một-lần-rồi-thôi $1,500 COVID-19 gọi là tiền trợ cấp cho người đi làm để giúp đỡ những ai được chỉ thị của DHHS phải tự cô lập hay cách ly tại nhà vì đã được xét nghiệm là bị nhiễm coronavirus (COVID-19) hoặc đã gần gũi tiếp xúc với người được xác nhận bị nhiễm bệnh.

DHHS sẽ trực tiếp liên lạc với tất cả những ai được xác nhận bị nhiễm bệnh và những người đã tiếp xúc gần gũi với họ. Trong tiến trình này sẽ có phần thẩm định qua diện thoại về điều kiện nhận trợ giúp tài chính. Đây là cách duy nhất để xin khoản trợ cấp tài chính này.

Thông tin dành cho người chăm sóc và những thành viên khác trong nhà

Nếu quý vị sống cùng với người được xác nhận đã bị nhiễm coronavirus (COVID-19), thì quý vị cũng phải tự cách ly và ở nhà.

Nếu quý vị có bất cứ triệu chứng nào như sốt, ớn lạnh hoặc đổ mồ hôi, ho hay cuống họng đau rát, hụt hơi, chảy nước mũi, không ngửi hay nếm được mùi, vị – thì quý vị nên đi xét nghiệm. Trong trường hợp bị nhức đầu, đau nhức bắp thịt, nghẹt mũi, nhợn nhạo, ói mửa và tiêu chảy đó là những triệu chứng đó cũng cần lưu tâm để đi xét nghiệm.

Nếu quý vị phải chăm sóc người thân bị nhiễm bệnh thì có một số điều quan trọng quý vị cần làm để giữ cho mọi người trong nhà được an toàn:

- Bảo đảm rằng người bệnh ở yên trong phòng riêng, tránh xa mọi người khác.
- Đóng cửa phòng và mở cửa sổ, khi có thể được.
- Hạn chế tối đa số người chăm sóc.
- Luôn rửa tay với xà bông và nước hoặc dùng dung dịch sát trùng trước và sau khi vào phòng.
- Giữ mọi vật dụng ly tách chén bát của người bệnh riêng rẽ khỏi vật dụng của những người còn lại trong nhà.
- Nếu được, nên đeo khẩu trang –loại dùng trong phòng giải phẫu- khi ở trong phòng của người nhiễm bệnh và giữ khoảng cách 1 mét rưỡi với người bệnh khi có thể.
- Thường xuyên lau chùi và tẩy trùng những nơi hay tiếp xúc, đụng chạm như mặt bàn, cánh cửa, bàn phím máy tính, vòi nước và tay nắm cửa.
- Vứt bỏ khăn giấy và khẩu trang đã dùng trong bao ni-lông được niêm hay cột kín.
- Đừng tiếp khách, đừng cho ai đến thăm.

Nếu tình trạng của người bệnh bắt đầu trở nên tệ hơn hãy gọi cho đường dây thường trực coronavirus hotline qua số **1800 675 398** để được cố vấn**.** Nếu quý vị cần đi gặp bác sĩ của mình, hãy điện thoại báo trước để họ có thể chuẩn bị.

Theo dõi các triệu chứng

Nếu người bệnh mà mình chăm sóc có những triệu chứng nghiêm trọng, thí dụ như khó thở, hãy gọi 3-số-không (000) và xin gọi xe cứu thương. Hãy báo cho nhân viên cứu thương biết là người bệnh đã được xác nhận bị nhiễm coronavirus (COVID-19).

Để nhận bản thông tin này dưới hình thức khác xin gửi điện thư về Emergency Management Communications <em.comms@dhhs.vic.gov.au>

Authorised and published by the Victorian Government, 1 Treasury Place, Melbourne.

© State of Victoria, Australia, Department of Health and Human Services, June 2020.

ISBN 978-1-76096-046-9 (online/print)

Bản thông tin này có tại: Translated resources – coronavirus disease (COVID-19) <https://www.dhhs.vic.gov.au/translated-resources-coronavirus-disease-covid-19>

Quý vị đã tiếp xúc gần gũi với người bị bệnh siêu vi corona (COVID-19)

Những điều quý vị cần biết

Quý vị đã tiếp xúc gần gũi với người bị bệnh siêu vi corona (COVID-19)

Quý vị phải tự kiểm dịch ở nhà mình, ở khách sạn hay nơi chăm sóc sức khoẻ trong 14 ngày sau lần cuối cùng quý vị tiếp xúc với người đó.

Vui lòng đọc kỹ thông tin này.

Bệnh siêu vi corona (COVID-19) là gì?

Siêu vi corona có thể khiến cho động vật hoặc người bị bệnh. Siêu vi corona (COVID-19) là một loại siêu vi mới có thể gây khó thở và bệnh phổi mức độ nhẹ đến nặng ở người.

Dịch COVID-19 đã lây lan trên khắp thế giới. Bây giờ đã xuất hiện ở nhiều nước.

Tiếp xúc gần gũi là thế nào?

'Tiếp xúc gần gũi' nghĩa là **tiếp xúc trực tiếp trong hơn 15 phút** hoặc **ở cùng một nơi khép kín trong hơn hai tiếng** với một người bị bệnh COVID-19 trong lúc họ đang trong thời kỳ lây lan.

Tiếp xúc gần gũi có thể xảy ra theo nhiều cách, bao gồm:

- sống trong cùng một nhà hoặc hộ gia đình
- tiếp xúc trực tiếp với chất dịch cơ thể hoặc mẫu xét nghiệm của một trường hợp được xác nhận.
- ở trong cùng một phòng hay văn phòng trong hai tiếng hoặc hơn
- tiếp xúc trực tiếp trong hơn 15 phút tại một môi trường khác như trong xe hơi hay thang máy hoặc ngồi cạnh họ trên phương tiện giao thông công cộng.

Tôi cần làm gì?

Ở nhà hoặc trong phòng khách sạn hay tại cơ sở chăm sóc sức khoẻ

Đây gọi là **cách ly kiểm dịch**.

- Tự cách ly kiểm dịch cho đến hết **14 ngày sau lần cuối cùng quý vị tiếp xúc với người bị nhiễm bệnh**.
  - Quý vị không nên rời khỏi nhà hoặc nơi ở trừ khi phải đi gặp bác sĩ.
  - Quý vị nên ở trong một phòng khác với những người khác càng nhiều càng tốt. Ngủ ở một phòng riêng biệt và dùng phòng tắm riêng nếu có thể.

VICTORIA State Government | Health and Human Services

  - Không đi làm hoặc đi học.
  - Không đến các địa điểm hoặc sự kiện công cộng.
  - Không dùng giao thông công cộng hay đi tắc xi.
  - Khi có thể, nhờ người khác như bạn bè hay gia đình, những người không bị cách ly kiểm dịch, đi mua hộ cho quý vị đồ ăn hay vật dụng khác quý vị cần.
- Nếu quý vị gặp khó khăn trong việc đi mua đồ ăn hay những vật dụng quý vị cần, hãy gọi **1800 675 398** để được giúp đỡ.
- Nếu quý vị cần phiên dịch, hãy gọi **131 450**, rồi yêu cầu nối với đường dây nóng số **1800 675 398**.
- Vui lòng chỉ gọi **Ba Số Không (000)** trong trường hợp khẩn cấp.

Ra ngoài

Nếu sống ở nhà riêng, quý vị có thể an toàn đi ra ngoài vườn, ban công hay sân nhà quý vị.

Nếu sống ở chung cư hay chung nhà, quý vị cũng an toàn đi ra ngoài vườn hay sân nếu đeo khẩu trang. Tuy nhiên, quý vị nên đi thật nhanh qua các khu vực chung trên đường ra vườn. Hãy đeo khẩu trang nếu quý vị bắt buộc phải đi qua các khu vực này.

Đảm bảo quý vị cách xa những người khác 1,5 mét khi gặp họ ở các khu vực chung.

Theo dõi các triệu chứng của quý vị

Theo dõi sức khoẻ của quý vị cho đến hết 14 ngày sau lần cuối cùng quý vị tiếp xúc với người bị nhiễm bệnh.

Hãy để ý xem có các dấu hiệu và triệu chứng như sau không:

- sốt
- ho
- thở hổn hển
- đau họng.

Có thể có các triệu chứng khác như:

- ớn lạnh
- đau người
- đau đầu
- chảy nước mũi
- đau cơ bắp
- tiêu chảy.

Bộ Y tế và Dịch vụ Nhân sinh sẽ liên lạc với quý vị thường xuyên để kiểm tra xem quý vị có triệu chứng gì không.

Nếu tôi có triệu chứng thì sao?

Nếu quý vị có bất kỳ triệu chứng nào liệt kê trên đây:

- Gọi bác sĩ hoặc phòng khám sàng lọc. Cho họ biết quý vị đã tiếp xúc với một trường hợp được xác nhận bị bệnh COVID-19 và quý vị đang có triệu chứng.
- Đeo khẩu trang nếu có.
- Cách xa những người khác (ví dụ, ở một phòng khác và dùng phòng tắm riêng nếu có thể).
- Không đi làm, đi học hoặc đến địa điểm hay sự kiện công cộng.
- Không dùng giao thông công cộng hay đi tắc xi.
- Khi đến chỗ bác sĩ hay phòng khám sàng lọc, cho họ biết lần nữa là quý vị đã tiếp xúc với một trường hợp được xác nhận bị bệnh COVID-19.

Bác sĩ của quý vị hay nhân viên ở khoa cấp cứu của bệnh viện sẽ đảm bảo cho quý vị đeo khẩu trang. Họ sẽ đưa quý vị tới một phòng tránh xa mọi người. Họ có thể quẹt ở mũi hay họng để lấy mẫu gửi đi xét nghiệm xem có bị nhiễm COVID-19 không.

Nếu quý vị đang có những triệu chứng nghiêm trọng như thở hổn hển:

- Gọi **000** và xin xe **cứu thương**.
- Hãy cho nhân viên cứu thương biết quý vị đã tiếp xúc gần gũi với trường hợp được xác nhận bị bệnh COVID-19.

Làm thế nào để tôi có thể ngăn chặn siêu vi lây lan?

Cách phòng vệ tốt nhất là giữ vệ sinh tốt cho tay, khi hắt hơi và ho:

- Thường xuyên rửa tay bằng xà bông và nước trong ít nhất 20 giây. Làm như vậy trước và sau khi ăn và sau khi đi nhà vệ sinh hoặc trước khi vào khu vực nào đó hoặc chạm vào các món đồ dùng chung với người khác.
- Quý vị có thể dùng dung dịch rửa tay có cồn nếu tay quý vị không quá bẩn.
- Che miệng và mũi bằng giấy lau khi ho hay hắt hơi.
- Bỏ giấy lau vào một túi riêng cho vào thùng rác và đảm bảo quý vị rửa tay sau đó.
- Nếu không có giấy lau, quý vị hãy ho hay hắt hơi vào khuỷu tay hoặc phần trên cánh tay.
- Cố gắng không chạm vào mắt, mũi hay miệng.
- Tránh mọi hình thức tiếp xúc với người khác.

Tôi có nên đeo khẩu trang không?

Quý vị không cần đeo khẩu trang nếu quý vị không có triệu chứng. Khẩu trang sẽ không giúp quý vị tránh bị nhiễm bệnh.

Nếu quý vị bị bệnh, quý vị nên đeo khẩu trang, nếu có, nhằm tránh lây bệnh cho người khác. Bác sĩ của quý vị sẽ cho quý vị khẩu trang để đeo vào.

Tôi sẽ chăm sóc bản thân thế nào trong thời gian cách ly kiểm dịch?

Phải ở nhà một thời gian dài có thể rất căng thẳng.

Hướng dẫn chăm sóc bản thân:

- Nói chuyện với gia đình quý vị về căn bệnh. Hiểu biết về COVID-19 sẽ làm giảm lo âu.
- An ủi các con, dùng những từ các con có thể hiểu.
- Nghĩ về cách quý vị đã từng đối phó với các vấn đề khác trong quá khứ. Tự trấn an là quý vị cũng sẽ đối phó được tình huống này. Nhớ là kiểm dịch sẽ không kéo dài quá lâu.
- Thường xuyên tập thể dục. Tập thể dục giúp giảm căng thẳng.
- Giữ liên lạc với người thân và bạn bè qua điện thoại, email hay mạng xã hội.
- Cố gắng giữ nếp sinh hoạt hàng ngày bình thường càng nhiều càng tốt.
- Yêu cầu trường của con cung cấp bài tập và bài tập ở nhà qua bưu điện hay email hoặc nếu học sinh có thể tham gia học trực tuyến.

- Nếu quý vị gặp khó khăn hay cảm thấy lo lắng, quý vị có thể gọi **Lifeline** số **13 11 14** hoặc **Beyond Blue** số **1300 22 4636**.

Điều này ảnh hưởng thế nào đến gia đình, bạn bè và đồng nghiệp của tôi?

Nếu quý vị phải cách ly kiểm dịch vì đã tiếp xúc gần gũi với trường hợp được xác nhận bị bệnh COVID-19

Người thân trong gia đình của quý vị và những người khác mà quý vị đã tiếp xúc **KHÔNG cần phải cách ly kiểm dịch**.

Tuy nhiên, quý vị nên giảm thiểu sự tiếp xúc với người khác, kể cả gia đình quý vị:

- Nếu có thể, quý vị hãy ở phòng riêng trong nhà.
- Nếu quý vị phải ở trong cùng một phòng, hãy đeo khẩu trang và cách xa người khác 1,5 mét.
- Thường xuyên rửa tay.
- Khử trùng các bề mặt quý vị đã chạm vào, sử dụng chất khử trùng phổ biến cho gia đình.

Tôi có cần phải báo cho những người tôi đã tiếp xúc không?

Nếu quý vị không có triệu chứng

Quý vị không cần báo cho người khác biết quý vị đã tiếp xúc với một trường hợp.

Nếu quý vị có triệu chứng trong khi đang cách ly kiểm dịch, và xét nghiệm dương tính đối với COVID-19

Sẽ cần phải báo cho những người quý vị tiếp xúc gần gũi. Nếu chuyện này xảy ra, một nhân viên y tế công cộng ở Bộ Y tế và Dịch vụ Nhân sinh sẽ liên lạc với quý vị để tìm hiểu xem quý vị đã tiếp xúc gần gũi với những ai.

Sau đó, nhân viên y tế công cộng sẽ liên lạc với những người đó và giải thích họ cần phải làm gì.

Ví dụ, đồng nghiệp có thể không tiếp xúc **gần gũi** – nó tuỳ thuộc vào việc quý vị làm việc gần nhau ở mức độ nào và trong bao lâu. Nhân viên y tế công cộng sẽ quyết định có cần liên lạc với những người đó hay không.

Để biết thêm thông tin về những người tiếp xúc gần gũi, hãy xem Định nghĩa thế nào là 'tiếp xúc gần gũi'? <https://www.dhhs.vic.gov.au/victorian-public-coronavirus-disease-covid-19#how-do-you-define-close-contact>.

Chuyện gì xảy ra khi kết thúc thời hạn cách ly kiểm dịch của tôi?

Quý vị sẽ cần cách ly kiểm dịch trong **14 ngày sau lần cuối cùng quý vị tiếp xúc gần gũi với người nhiễm bệnh**.

Quý vị sẽ được cho biết khi nào có thể ngừng cách ly kiểm dịch.

Không cần phải có giấy phép của bác sĩ hay xét nghiệm nếu quý vị không có triệu chứng gì của siêu vi corona trong 14 ngày cách ly kiểm dịch.

Nếu quý vị có triệu chứng trong thời gian cách ly kiểm dịch, quý vị sẽ cần phải được xét nghiệm xem có siêu vi không. Vui lòng xem phần 'Nếu tôi có triệu chứng thì sao?' trên đây.

Tôi có thể tìm hiểu thêm thông tin ở đâu?

Bằng điện thoại

Gọi cho Bộ Y tế và Dịch vụ Nhân sinh số **1800 675 398** để thảo luận bất kỳ điều gì quý vị muốn hỏi. Đường dây nóng làm việc 24 giờ, 7 ngày.

Nếu quý vị cần thông dịch viên, trước tiên gọi **131 450**, rồi yêu cầu nối với đường dây nóng số**1800 675 398**.

Trực tuyến

- cập nhật thông tin Victoria <https://www.dhhs.vic.gov.au/novelcoronavirus>
- cập nhật thông tin toàn quốc <https://www.health.gov.au/news/latest-information-about-novel-coronavirus>
- cập nhật thông tin quốc tế <https://www.who.int/westernpacific/emergencies/novel-coronavirus>
- Nguồn tài liệu của Tổ chức Y tế Thế giới (WHO) <https://www.who.int/health-topics/coronavirus>

Để nhận được tài liệu này dưới dạng thức khác, gọi số 1300 651 160, dùng Dịch vụ Tiếp âm Quốc gia 131 450 nếu cần, hoặc email chi nhánh Y tế Công cộng <public.health@dhhs.vic.gov.au>.

Được Chính phủ Victoria uỷ quyền và xuất bản, 1 Treasury Place, Melbourne.
© Tiểu bang Victoria, Úc, Bộ Y tế và Dịch vụ Nhân sinh, tháng 5 năm 2020