

# Phải cách ly như thế nào khi bạn nghĩ bạn đã nhiễm COVID-19

"Tôi muốn bảo vệ những người thân yêu của tôi, đặc biệt là người bà của tôi người mà có COPD - Jenny, cô cháu gái cưng



Nếu bạn nhiễm COVID-19 bạn nên đi xét nghiệm và sau đó cách ly. cách ly giúp bạn tránh khỏi lan truyền virus mà không hề hay biết.

Nếu bạn nhiễm COVID-19 hãy cách ly **14 ngày** hoặc cho đến khi bạn có kết quả **âm tính với COVID-19**.



Cách tốt nhất để cách ly đó là ở nhà. Điều đó không phải lúc nào cũng thực tế. Vì vậy nếu có thể, đừng đến chỗ đông người như siêu thị hoặc các phương tiện giao thông công cộng. Nếu bạn rời khỏi nhà, hãy giữ khoảng cách xã hội, rửa tay và **đeo khẩu trang để bảo vệ những người khác**.

Nếu bạn có **BẤT KỲ** triệu chứng nào, hãy tìm một trung tâm và tìm kiếm sự chăm sóc.



Tim của bạn có đập nhanh không? Bạn có đang cảm thấy mệt hơn bình thường không?



Bạn có thấy khó thở không? Bạn có ho không kiểm soát?



Bạn có thấy choáng và nhức đầu không? Các hoạt động thường ngày của bạn có thấy khó khăn không?



Kiểm tra thân nhiệt. Bạn có bị sốt không? Bạn có run không?



Bạn có thể gửi và ném đồ ăn được không? Cảm giác ngon miệng của bạn thế nào? Bạn có bị nôn mửa không?

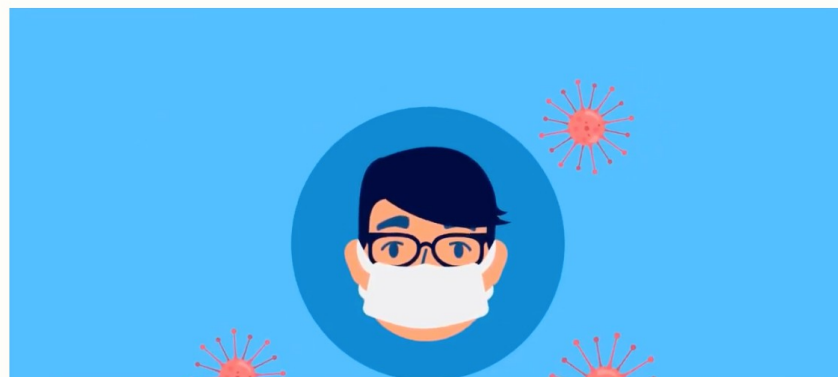
Thắc mắc về sự khác nhau giữa

**TỰ cách ly** và **Cô lập**?

Hãy xem video này trên trang web của chúng tôi để biết thêm thông tin: [denverpublichealth.org/HowToQuarantine](https://denverpublichealth.org/HowToQuarantine)

## BẢO VỆ

gia đình của bạn



**Người CÔ LẬP và TỰ CÁCH LY** nên ở nhà và tránh xa những người khác trừ khi đi khám