

## Víetnamska

COVID-19 - Hvað þýðir og hvað þarf að gera:

Úrvinnslusóttkví: Meðan verið er að vinna úr smitrakningu eru hópar nemenda og/eða starfsmanna sett í úrvinnslusóttkví. Í smitrakningu er verið að skoða hverjir hafa mögulega smitast af einhverjum sem er með Covid-19. Í úrvinnslusóttkví gilda sömu reglur og á við um sóttkví. Úrvinnslusóttkví gildir í innan við 48 klukkustundir.

Sóttkví: Þegar smitrakningu er lokið er tekin ákvörðun um að setja þá í sóttkví sem mögulega hafa smitast af Covid-19. Fólk er í sóttkví í 14 daga en hægt er að stytta sóttkví eftir 7 daga með sýnatöku. Ef niðurstaða sýnatöku sýnir að einstaklingur hefur ekki smitast er sóttkví hætt. Á þeim tíma sem einstaklingur er í sóttkví má hann ekki vera nálægt öðrum, snerta aðra og ekki snerta sömu hluti og aðrir nema sótthreinsa hlutina t.d. salerni. Sá sem er í sóttkví ætti því helst ekki að vera á sama heimili og aðrir sem eru ekki í sóttkví.

Einstaklingur í sóttkví:

- Má **ekki** fara í vinnu eða í skóla
- Má **ekki** fara í búðir eða aðra almenningsstaði
- Má **ekki** hitta annað fólk
- Má **ekki** fara á veitingastaði, heilsuræktarstöðvar, sundlaugar, leikhús, kvikmyndahús, félagsmiðstöð, verslanir o.s.frv.
- Má **ekki** dvelja í sameiginlegum rýmum fjölbýlishúsa s.s stigagöngum, þvottahúsum og eða sameiginlegum görðum/útvistarsvæðum
- Má **ekki** taka á móti gestum á sitt heimili á meðan sóttkví stendur
- Má fara út á svalir eða út í garð
- Má fara í gönguferðir þar sem eru ekki fjölsóttir og halda sig í 2 metra fjarlægð frá öðrum vegfarendum.

Einangrun í heimahúsi: Einstaklingur sem er með Covid-19 sýkingu, hvort sem hann er einkennalaus eða veikur á að vera í einangrun. Heilbrigðisstarfsmaður veitir viðkomandi upplýsingar um smitleiðir og einkenni Covid-19 sýkingar. Einstaklingur í einangrun á að halda sig heima við og má ekki vera í nálægð við aðra, snerta þá eða koma við sömu hluti og þeir. Einstaklingur í einangrun má ekki fara út af heimilinu nema til að sækja heilbrigðisþjónustu í samráði við heilsugæsluna/sími 1700 eða 112. Þannig er mun strangri reglur í einangrun en sóttkví. Læknir má aflétta einangrun vegna Covid19 þegar BÆÐI eftirfarandi skilyrði eru uppfyllt:

- 14 dagar eru liðnir frá greiningu  
OG
- sjúklingur hefur verið einkennalaus í a.m.k. 7 daga.

Hægt er að hafa samband við Hjálparsíma Rauða krossins 1717

Frekari upplýsingar á [www.covid.is](http://www.covid.is)

## Covid-19

Nghĩa là gì và cần phải làm gì:

Chờ cách ly: trong lúc cơ quan Y tế truy dấu nguồn lây nhiễm, các nhóm học sinh/ công nhân viên được đưa vào diện chờ cách ly. Cơ quan này sẽ xem xét liệu những ai có khả năng bị lây nhiễm bởi trường hợp bệnh xác định. Những người đang trong diện chờ cách ly phải thực hiện đúng quy định về phòng chống lây nhiễm như người đang cách ly. Diện chờ cách ly thực hiện trong vòng 48 giờ.

Cách ly: Khi xác định được nguồn lây nhiễm, lúc này cần đưa những người có khả năng bị lây nhiễm đi cách ly. Thời hạn cách ly 14 ngày nhưng có thể rút ngắn bằng cách đi lấy mẫu xét nghiệm vào ngày cách ly thứ 7. Nếu mẫu xét nghiệm cho kết quả âm tính thì cá nhân đó không cần cách ly nữa. Người được cách ly phải tách biệt bản thân với những người khác, không dùng chung các vật dụng trừ khi được khử trùng sạch sẽ, ví dụ: nhà vệ sinh. Người được cách ly không nên ở chung nhà với người không cách ly. Người được cách ly phải thực hiện những yêu cầu sau:

- Không được đi làm hoặc đi học
- Không được đi chợ, đi mua sắm hoặc đến những nơi công cộng
- Không được gặp gỡ người khác
- Không đi ăn nhà hàng, đến trung tâm rèn luyện sức khỏe, bể bơi, nhà hát kịch, rạp chiếu phim, nhà văn hóa, các chợ/tiệm .v.v...
- Không lưu lại những nơi không gian chung của cả chung cư như cầu thang, phòng giặt, vườn
- Không cho khách đến nhà
- Được phép ra ban công hoặc vườn nhà riêng để hít thở không khí
- Được phép đi dạo bộ, đến nơi ít người qua lại và phải duy trì khoảng cách 2 mét nếu gặp người khác trên đường đi.

Cô lập tại nhà: Nếu một người nhiễm Covid-19, dù ốm hoặc không có triệu chứng cũng phải tự cô lập. Nhân viên y tế sẽ hướng dẫn bệnh nhân về cách ngăn ngừa sự lây nhiễm. Người bị cô lập phải ở nhà, phải tách biệt bản thân với những người khác, không dùng chung vật dụng. Không ra khỏi nhà ngoại trừ đi phải đi khám bệnh theo chỉ dẫn của bác sĩ nhà hoặc gọi 1700 hoặc 112. Do đó có nhiều quy định nghiêm ngặt hơn về tự cô lập so với cách ly. Bác sĩ cho phép bệnh nhân thôi cô lập chỉ khi bệnh nhân đáp ứng được CẢ HAI điều kiện sau:

- đã 14 ngày trôi qua kể từ khi bệnh nhân được xác định nhiễm Covid-19
- VÀ
- bệnh nhân không có biểu hiện bệnh trong ít nhất 7 ngày.

Quý vị có thể liên lạc tới đường dây nóng hỗ trợ 1717

Thông tin chi tiết tại [www.covid.is](http://www.covid.is)