

## HƯỚNG DẪN THỰC HIỆN CÁCH LY Y TẾ VỚI F2, F3

(Kèm theo Công văn số /TB-BCĐ19, ngày / /2021)

### 1.1. Hình thức cách ly

Cách ly y tế tại nhà, nơi ở, nơi lưu trú

### 1.2. Thực hiện khai báo y tế với cơ sở y tế gần nhất (nơi cư trú)

### 1.3. Đối tượng cách ly

- Người tiếp xúc với người tiếp xúc gần với trường hợp bệnh xác định;
- Người thuộc đối tượng cách ly tập trung có kết quả xét nghiệm âm tính với COVID-19 theo hướng dẫn của Bộ Y tế;
- Các đối tượng khác theo chỉ đạo của Thủ tướng Chính phủ hoặc Ban chỉ đạo Quốc gia phòng chống COVID-19 và tùy theo diễn biến cụ thể của dịch bệnh Bộ Y tế tiếp tục hướng dẫn.

### 1.4. Thời gian cách ly

Cách ly 14 ngày kể từ ngày tiếp xúc lần cuối với nguồn nghi ngờ truyền nhiễm.

### 1.5. Yêu cầu về phòng ở của người được cách ly

- Tốt nhất là ở phòng riêng, nếu không có phòng riêng thì giường ngủ của người được cách ly nên cách xa giường ngủ của các thành viên khác trong gia đình hoặc trong cùng nơi ở, nơi lưu trú ít nhất 2 mét và xa khu sinh hoạt chung.
- Phòng cách ly nên đảm bảo thông thoáng khí, không sử dụng điều hòa nhiệt độ, thường xuyên được vệ sinh, hạn chế các đồ đạc vật dụng trong phòng.
- Nếu có điều kiện nên chọn phòng ở cuối dãy, cuối hướng gió, xa khu vực đông người qua lại.
- Có nhà vệ sinh, xà phòng rửa tay, nước sạch.
- Có thùng rác có nắp đậy.

### 1.6. Người được cách ly

- Chấp hành việc tự cách ly tại nơi ở, nơi lưu trú đúng thời gian quy định và theo yêu cầu cụ thể của từng địa phương.
- Tự đo thân nhiệt và tự theo dõi sức khỏe hàng ngày. Ghi lại kết quả đo và tình trạng sức khỏe chung vào phiếu theo dõi sức khỏe hàng ngày. Thông báo hàng ngày cho nhân viên y tế cấp xã về kết quả đo nhiệt độ và tình hình sức khỏe của bản thân.
- Thông báo ngay cho nhân viên y tế tại cơ sở được phân công phụ trách theo dõi ngay khi có một trong các triệu chứng nghi ngờ mắc bệnh: sốt, ho, đau họng, khó thở.
- Hạn chế ra khỏi phòng riêng, hạn chế tiếp xúc trực tiếp với người trong gia đình, nơi lưu trú cũng như những người khác;
- Không ra khỏi nơi ở, nơi lưu trú trong suốt thời gian cách ly.
- Thực hiện các biện pháp vệ sinh cá nhân, đeo khẩu trang, thường xuyên rửa tay bằng xà phòng và nước sạch hoặc dung dịch sát khuẩn khác. Không dùng chung các đồ dùng vật dụng cá nhân: bát, đĩa, thìa, cốc, bàn chải đánh răng, khăn mặt...
- Thu gom khẩu trang, khăn, giấy lau mũi, miệng đã qua sử dụng vào túi đựng rác thải riêng để xử lý theo quy định.
- Không ăn chung, không ngủ chung cùng với những người khác trong gia đình, nơi ở, nơi lưu trú.
- Đảm bảo ăn uống đủ chất dinh dưỡng, uống đủ nước, vận động cơ thể, tập thể dục nhẹ nhàng tại chỗ.