



Hướng Dẫn Dành Cho Người Phải Tuân Theo Lệnh Tự Cách Ly Của Thống Đốc Nhằm Đối Phó Với Đại Dịch COVID-19

Quý vị phải tự cách ly trong 14 ngày nếu đến tiểu bang Hawaii sau ngày 26 tháng Ba, 2020

Tự cách ly như thế nào

Quý vị phải ở nhà của mình/nhà nghỉ để ngăn chặn khả năng lây truyền COVID-19 cho người khác.

Điều này có nghĩa là:

- Không đến những nơi công cộng như nơi làm việc, trường học, trung tâm mua sắm, chăm sóc trẻ em hoặc các điểm tham quan địa phương
- Hãy nhờ ai đó đặt thực phẩm và các nhu yếu phẩm ở trước cửa hoặc đặt dịch vụ giao tận phòng
- Không để khách vào nhà— chỉ những người thường xuyên sống chung được ở trong nhà quý vị
- Không sử dụng các tiện ích chung như là hồ bơi, spa, phòng tập thể dục, nhà hàng, hay quán bar
- Nếu quý vị có ban công riêng hay sống ở nhà riêng, quý vị có thể sử dụng sân vườn hay ban công của quý vị một cách an toàn.

Những người sống cùng với quý vị

Nếu quý vị khỏe mạnh, những người sống cùng không cần phải tự cách ly trừ khi họ cũng đến tiểu bang Hawaii sau ngày 26 tháng Ba. Tuy nhiên, nếu quý vị bắt đầu có các triệu chứng và nghi ngờ mình bị nhiễm COVID-19, họ sẽ được xem là những người tiếp xúc gần và cần được cách ly.

Theo dõi các triệu chứng

Khi cách ly, quý vị hãy tự theo dõi các triệu chứng bao gồm sốt, ho, hoặc khó thở.

Tôi phải làm gì nếu bị ốm?

Gọi đến cơ sở chăm sóc sức khỏe để được đánh giá khẩn cấp nếu các triệu chứng xuất hiện trong vòng 14 ngày sau khi quý vị đến Hawaii. Trong trường hợp khẩn cấp, hãy gọi 911 và cho họ biết lịch trình đi lại của quý vị.

Các cách xử lý trong lúc cách ly

Một số cách để giảm sự căng thẳng và nhàm chán của việc cách ly bao gồm:

- Giữ liên lạc với các thành viên gia đình và bạn bè qua điện thoại, cuộc gọi có video và các phương tiện khác
- Hãy duy trì các thói quen hàng ngày nếu phù hợp với việc cách ly, như ăn uống và tập thể dục
- Nếu có thể và cần thiết, hãy sắp xếp làm việc từ xa trong thời gian cách ly
- Yêu cầu nhà trường của con quý vị gửi bài tập hay bài tập về nhà
- Nếu quý vị cần hỗ trợ về sức khỏe tinh thần, hãy gọi đến Đường Dây Trợ Giúp Khủng Hoảng Của Hawaii (24/7) số 1-800-753-6879
- Nếu quý vị có câu hỏi về việc cách ly hay COVID-19, hãy gọi 211 hoặc vào trang hawaiiicovid19.com

Trở lại với cộng đồng

Những người đã hoàn thành việc cách ly 14 ngày mà không có các triệu chứng có thể tiếp tục những hoạt động thường ngày của họ. Các du khách từ ngoài tiểu bang có thể quay về thẳng nhà trước khi kết thúc 14 ngày cách ly.