

# Hướng dẫn của Thành phố Oulu cho người được chỉ định cách ly tại nhà hoặc cách ly cô lập

Bác sĩ dịch tễ có thể chỉ định quý vị **cách ly** vì có tiếp xúc gần với vi rút corona.

Cơ quan quản lý dịch bệnh sẽ chỉ định quý vị cách ly cô lập khi có kết quả xét nghiệm dương tính với corona

Quý vị sẽ được thông báo trực tiếp qua tin nhắn hoặc qua điện thoại khi có chỉ định cách ly hoặc cách ly cô lập. Y tá hoặc bác sĩ sẽ theo dõi tình trạng sức khỏe của quý vị khi cần thiết.

Chỉ định cách ly hoặc cách ly cô lập của cơ quan quản lý dịch bệnh không là một khuyến cáo mà là lệnh. Quý vị có thể bị phạt tiền hoặc phạt tù vì vi phạm lệnh cách ly hay lệnh cách ly cô lập theo luật pháp Phần Lan.

Quý vị cần tuân thủ theo các hướng dẫn sau đây trong suốt thời gian được chỉ định cách ly hoặc cách ly cô lập:

## Hướng dẫn cho người được chỉ định cách ly hoặc cách ly cô lập

- Người bị cách ly và cách ly cô lập phải ở trong nhà.
- Chỉ có thể gặp gỡ các thành viên gia đình sống cùng nhà.
- Tránh tiếp xúc gần không cần thiết với những người đang bị nhiễm dịch sống cùng hộ.
- Không được phép mời người khác đến nhà hoặc đi thăm người khác.
- Không được phép đi làm, đi học hoặc tham gia môn giải trí.
- Không được đến cửa hàng, hiệu thuốc, trung tâm mua sắm, hồ bơi, rạp chiếu phim, nhà hàng hoặc những nơi công cộng khác.
- Không được sử dụng phương tiện giao thông công cộng như xe lửa, xe buýt hoặc taxi.
- Có thể ra sân nhà mình nếu không có người khác di chuyển trong sân. Trường hợp cần thiết phải đi ra ngoài (ví dụ như dắt chó đi dạo) thì phải giữ khoảng cách hơn 2 mét với những người khác.
- Hãy nhờ người khác mua thức ăn hộ hoặc đặt thức ăn đến nhà từ cửa hàng trực tuyến hoặc qua điện thoại. Hãy đảm bảo rằng quý vị không tiếp xúc trực tiếp với nhân viên giao hàng khi thanh toán và nhận hàng. Nếu cần được trợ giúp, hãy đọc mục: Công tác xã hội.
- Khi được chỉ định cách ly vì nhiễm corona, phải luôn sẵn sàng để có thể liên hệ được đến quý vị trong bất kỳ lúc nào.
- Nếu cần gọi xe cứu thương trong thời gian cách ly, hãy báo cho Trung tâm Ứng cứu Khẩn cấp (häätäkeskus) biết quý vị đang thực hiện cách ly.

## Thời gian cách ly

Quý vị sẽ được thông báo về thời gian cách ly khi có chỉ định phải cách ly tại nhà.

- Bác sĩ chuyên khoa truyền nhiễm chỉ định thời gian cách ly là 14 ngày, nếu như trong gia đình không có ai bị mắc bệnh COVID-19.
- Nếu quý vị có các triệu chứng và quý vị cũng đã đi xét nghiệm COVID-19 cho dù kết quả xét nghiệm COVID-19 là âm tính, thì quý vị phải thực hiện cách ly cho đến khi kết thúc theo chỉ định của bác sĩ.
- Bác sĩ chuyên khoa truyền nhiễm sẽ chỉ định thời gian cách ly cho các thành viên trong gia đình, nếu như trong gia đình có người bị mắc bệnh COVID-19. Thời gian cách ly sẽ kéo dài từ hai đến ba tuần phụ thuộc số lượng thành viên trong gia đình bị nghi ngờ mắc bệnh. -Nếu trong một hộ gia đình chỉ có hai người và một người đã bị mắc bệnh COVID-19, thì người bị nghi ngờ mắc bệnh sẽ bị cách ly 2 tuần có nghĩa là 14 ngày. -Đối với gia đình có nhiều thành viên thì thời gian cách ly cho những người bị nghi ngờ mắc bệnh sẽ nâng lên 21 ngày nghĩa là ba tuần. Thời gian cách ly sẽ kéo dài từ hai đến ba tuần phụ thuộc số lượng thành viên trong gia đình bị nghi ngờ mắc bệnh. Nếu trong một hộ gia đình chỉ có hai người và một

người đã bị mắc bệnh COVID-19, thì người bị nghi ngờ mắc bệnh sẽ bị cách ly 2 tuần có nghĩa là 14 ngày. Đối với gia đình có nhiều thành viên thì thời gian cách ly cho những người bị nghi ngờ mắc bệnh sẽ nâng lên 21 ngày nghĩa là ba tuần. Thời gian cách ly sẽ được tính từ ngày xuất hiện triệu chứng của người mắc bệnh và người không có triệu chứng sẽ được tính từ ngày lấy xét nghiệm.

- Nếu thành viên trong gia đình bị mắc bệnh COVID-19 sau các thành viên khác trong gia đình, thì thời gian cách ly của các thành viên không phát hiện bất kỳ triệu chứng nào sẽ bắt đầu được tính từ ngày đầu tiên xuất hiện triệu chứng của người mắc bệnh.

### **Thời gian cách ly cô lập**

- Nếu kết quả xét nghiệm của quý vị là dương tính COVID-19, quý vị nên ở nhà cho đến khi trong thời gian 2 ngày không còn bất kỳ triệu chứng nào và ít nhất là 10 ngày kể từ ngày đầu tiên có các triệu chứng.
- Nếu sau 10 ngày mà quý vị vẫn còn các triệu chứng thì quý vị phải ở nhà cho đến khi trong thời gian 2 ngày quý vị không còn có bất kỳ triệu chứng nào cả.
- Hãy gọi cho Y tá dịch tễ của Thành phố Oulu để được hướng dẫn thêm về cách kết thúc cách ly cô lập: Y tá dịch tễ làm việc từ Thứ hai - Thứ năm 8h–16h và Thứ sáu 8h–15h, số đ.thoại 044 7034197 hoặc 044 703 4224
- Nếu cần được hỗ trợ ngôn ngữ để gọi điện, hãy đọc mục: Tư vấn đa ngôn ngữ.
- Nếu đã hồi phục khỏi bệnh COVID-19 thì có thể trở lại làm việc hoặc đến trường sau ít nhất 10 ngày tính từ ngày bắt đầu có triệu chứng và sau 2 ngày không còn triệu chứng, dù trong gia đình vẫn còn thành viên đang nhiễm bệnh COVID-19.

### **Phải làm gì nếu người đang trong thời gian cách ly phát triệu chứng?**

Thời gian từ khi nhiễm bệnh đến khi khởi phát triệu chứng khoảng 1 đến 14 ngày, thường là 5 đến 6 ngày. Các triệu chứng điển hình của corona là sốt, ho, nhức đầu, buồn nôn, tiêu chảy, đau cơ, đau họng, chảy nước mũi, khó thở, mất khứu giác hoặc vị giác.

Người đang cách ly cần theo dõi sự phát triển triệu chứng bệnh. Nếu trong thời gian cách ly quý vị hoặc con của quý vị có triệu chứng giống đã nhiễm corona, dù nhẹ, hãy đăng ký xét nghiệm ngay lập tức. Có thể đọc các thông tin hướng dẫn bằng nhiều ngôn ngữ về cách đăng ký xét nghiệm trên trang [www.ouka.fi/korona](http://www.ouka.fi/korona). Ngay khi kết quả xét nghiệm là âm tính, nghĩa là quý vị không bị nhiễm corona tại thời điểm xét nghiệm, thì việc cách ly vẫn phải tiếp tục cho đến hết ngày được chỉ định.

### **Các thành viên bị cách ly trong hộ gia đình**

Nếu trong hộ gia đình không có ai bị bệnh COVID-19, nhưng có một thành viên bị nghi chuyễn nhiễm COVID-19 bên ngoài gia đình như ở trường học hoặc chỗ làm thì chỉ thành viên bị nghi chuyễn nhiễm bị cách ly.

Các thành viên cùng một gia đình với người có nguy cơ bị phơi nhiễm, là người đang được chỉ định cách ly, sẽ không bị cách ly. Họ có thể sống một cuộc sống bình thường. Nếu người đang thực hiện cách ly khởi phát triệu chứng như bệnh corona thì phải đăng ký đi xét nghiệm. Trong trường hợp này, người cùng gia đình nên ở nhà chờ đến khi có kết quả.

Người nhà của bệnh nhân corona sẽ được chỉ định cách ly.

### **Trẻ em đang bị cách ly sẽ học như thế nào?**

Nếu trẻ bị cách ly tại nhà, trường học của trẻ sẽ hướng dẫn về cách tham gia giờ học.

### **Trợ giúp từ Dịch vụ Xã hội**

Các dịch vụ xã hội sẽ trợ giúp khi quý vị cần hỗ trợ mua thực phẩm trong thời gian bị cách ly, hỗ trợ tài chính hoặc hỗ trợ vượt qua hiện trạng. Quý vị có thể liên hệ với nhân viên xã hội trung tâm chăm sóc sức khỏe của mình:

- Kontinkangas, đ.thoại: 040 182 8078
- Tuira, đ.thoại: 040 683 8138
- Haukipudas, đ.thoại: 040 630 6525
- Kaakkuri, đ.thoại: 050 316 9095
- Kiiminki, đ.thoại: 050 407 3513
- Dịch vụ khẩn cấp về xã hội và tình trạng khủng hoảng sẽ trợ giúp mọi lúc trong ngày, số điện thoại 044 703 6235. (Có dịch vụ thông dịch các ngôn ngữ phổ biến nhất)
- Nếu quý vị cần hỗ trợ ngôn ngữ để gọi điện thoại, hãy đọc mục: Tư vấn đa ngôn ngữ.

### **Nếu quý vị không thể đi làm do bị cách ly, quý vị có thể xin bồi hoàn từ Kela**

Trợ cấp dịch bệnh sẽ bù đắp khi quý vị bị mất thu nhập vì bác sĩ dịch tễ chỉ định cách ly hoặc cách ly cô lập. Quý vị cũng có thể được nhận trợ cấp dịch bệnh trong trường hợp không thể đi làm do có con dưới 16 tuổi được chỉ định cách ly. Xin trợ cấp dịch bệnh từ Kela. Để nộp đơn, quý vị cần có quyết định cách ly của bác sĩ dịch tễ chỉ định bằng văn bản. Trợ cấp dịch bệnh sẽ không được trả cho những người tự nguyện cách ly. [Đọc thêm thông tin về trợ cấp dịch bệnh và cách nộp đơn xin trợ cấp này trên trang web của Kela.](#)

### **Các cửa hàng đưa thức ăn đến tận nhà trong khu vực Oulu**

- Foodie / cửa hàng trực tuyến thuộc chuỗi cửa hàng S: <https://www.foodie.fi/>
- Cửa hàng trực tuyến thuộc chuỗi cửa hàng K: <https://www.k-ruoka.fi/>
- MatsMart: <https://www.matsmart.fi/>
- Ruokaboksi: <https://ruokaboksi.fi/>

### **Thêm thông tin**

- Quý vị có thể tìm thấy hướng dẫn đăng ký xét nghiệm hoặc tìm nơi điều trị corona bằng các ngôn ngữ khác nhau tại địa chỉ: [www.ouka.fi/korona](http://www.ouka.fi/korona).
- Thông tin về vi rút corona bằng các ngôn ngữ khác nhau (THL): <https://thl.fi/fi/web/infektioaudit-ja-rokotukset/ajankohtaista/ajankohtaista-koronaviruksesta-covid-19/materiaalipankki-koronaviruksesta/koronatietoa-eri-kielilla>

## **Tư vấn đa ngôn ngữ**

[Tư vấn đa ngôn ngữ](#) chủ yếu phục vụ tư vấn qua điện thoại và cả qua WhatsApp.

Từ ban tư vấn đa ngôn ngữ, bạn có thể được trợ giúp trong các vấn đề như đặt lịch hẹn hoặc tìm nơi điều trị nếu nghi ngờ bị nhiễm hoặc đã bị nhiễm corona. Bạn cũng có thể hỏi các thông tin về cách ly hoặc cách ly cô lập và được trợ giúp qua điện thoại.

Bạn sẽ được tư vấn bằng tiếng Phần Lan, tiếng Anh, tiếng Ả Rập, tiếng Berber và tiếng Pháp vào Thứ hai-Thứ sáu, từ 9h -16.30h. Các ngôn ngữ khác theo lịch trình dưới đây:

### **Tiếng Ả Rập /tiếng Berber/tiếng Pháp, số đ.thoại: 040 651 5687**

Điểm Tư vấn có thể được tìm thấy từ đường Oulu10

Thứ hai hàng tuần từ 9h – 16h30

Thứ ba hàng tuần từ 9h – 16h30

*vietnam*

Thứ tư hàng tuần từ 9h – 16h30

Thứ năm hàng tuần từ 9h – 16h30

Thứ sáu hàng tuần từ 9h – 16h

**Tiếng Dari/Farsi/ Ba Tư, số đ.thoại: 040 484 2993 Chỉ tư vấn từ xa!**

Thứ tư hàng tuần từ 9h – 11h

Thứ sáu hàng tuần từ 9h – 12h

**Tiếng Trung Quốc / Nhật Bản, số đ.thoại: 040 617 4470 Chỉ tư vấn từ xa!**

Thứ ba hàng tuần từ 13h – 15h

**Tiếng somali, số đ.thoại: 040 589 3052 Chỉ tư vấn từ xa!**

Thứ tư hàng tuần từ 12h – 15h

Thứ năm hàng tuần từ 9h – 12h

**Tiếng Thái, số đ.thoại: 040 480 6295 Chỉ tư vấn từ xa!**

Thứ sáu hàng tuần từ 14h – 16h

**Tiếng Tigrinya, số đ.thoại: 040 586 1724 Chỉ tư vấn từ xa!**

Thứ hai hàng tuần từ 16h30 – 18h

Thứ tư hàng tuần từ 16h30 – 18h

**Tiếng Việt Nam, số đ.thoại: 040 182 6198 Chỉ tư vấn từ xa!**

Thứ sáu hàng tuần từ 12h – 14h

**Tiếng Thổ Nhĩ Kỳ / Kurd, số đ.thoại: 040 482 9260 Chỉ tư vấn từ xa!**

Thứ ba hàng tuần từ 15h30 – 17h30

Thứ năm hàng tuần từ 15h30 – 17h30

**Tiếng Nga/Hà Lan, số đ.thoại: 040 621 1714 Chỉ tư vấn từ xa!**

Thứ ba hàng tuần từ 9 h- 12h

Thứ năm hàng tuần từ 12h – 15h

**Tư vấn đa ngôn ngữ [www.ouka.fi/oulu/villavictor/ohjaus-ja-neuvonta](http://www.ouka.fi/oulu/villavictor/ohjaus-ja-neuvonta)**