

Thông tin về Thời gian Lưu trú của Quý vị (Information For Your Stay)

Cơ sở Hỗ trợ Cách ly (Assisted Self-Isolation Site)

Các cơ quan y tế cộng đồng trên khắp cả nước đang nỗ lực làm chậm sự lây lan của dịch bệnh COVID-19. Mọi người bị mắc COVID-19 cũng như những người tiếp xúc gần được yêu cầu tự cách ly tại nhà hoặc tại một cơ sở được chỉ định trong suốt thời gian cách ly (xem Phụ lục A: "Hướng dẫn về thời gian cách ly bắt buộc").

Cảm ơn quý vị vì sẵn sàng ở khách sạn phục vụ cho mục đích cách ly này để giúp bảo vệ các thành viên trong gia đình và những người khác trong cộng đồng.

Thông tin Chung về Dịch bệnh COVID-19 (General COVID-19 Information)

Vui lòng truy cập trang web ahs.ca/covid của chúng tôi để tìm hiểu về các khuyến nghị và thông tin cập nhật.

Các triệu chứng khi nhiễm COVID-19 là gì? (What are the symptoms of COVID-19?)

- Những người nhiễm COVID-19 được ghi nhận là bị bệnh hô hấp từ nhẹ đến nặng với các triệu chứng ho, sốt, mệt mỏi, đau họng, chảy nước mũi, khó thở và/hoặc thở gấp.
- Trong khi vi-rút COVID-19 có thể gây nên tình trạng bệnh nghiêm trọng, nhiều người chỉ có triệu chứng nhẹ.
- Những người lớn tuổi và những người có bệnh lý như tiểu đường, các vấn đề về tim hoặc khó thở có thể có thể xuất hiện các triệu chứng rất nghiêm trọng khi nhiễm vi-rút COVID-19.

COVID-19 lây lan từ người sang người như thế nào? (How is COVID-19 spread from person-to-person?)

- COVID-19 lây lan chủ yếu qua đường ho, hắt hơi hoặc tiếp xúc trực tiếp với người bệnh hoặc tiếp xúc với bề mặt mà người bệnh đã chạm vào gần đây.
- COVID-19 cũng có thể lây lan khi các giọt bắn (khi ho hoặc hắt hơi) rơi xuống bề mặt mà người khác chạm vào sau đó. Nếu người đó đưa tay lên gần miệng, mũi hoặc mắt, người đó có thể bị nhiễm bệnh.
- Những người sống cùng người bị nhiễm COVID-19 có nguy cơ cao bị nhiễm bệnh, đặc biệt là khi nhà cửa chật chội. Khi lưu trú tại khách sạn phục vụ cho mục đích cách ly này, quý vị đang giúp bảo vệ gia đình mình và nhiều người khác trong cộng đồng.

Cơ sở Hỗ trợ Cách ly (Assisted Self-Isolation Site)

Thông tin về Việc Lưu trú của Quý vị tại Khách sạn Tự cách ly được Hỗ trợ (About Your Stay at the Assisted Self-Isolation Hotel)

Quý vị ở đây vì một trong nhiều lý do:

- Quý vị được xét nghiệm dương tính với COVID-19
- Quý vị có các triệu chứng điển hình khi nhiễm COVID-19
- Thành viên trong gia đình quý vị bị nhiễm COVID-19 và chúng tôi muốn tách quý vị ra để giữ an toàn cho quý vị.

Quý vị tự nguyện ở đây để tự cách ly với các thành viên trong gia đình. Không ai buộc quý vị phải ở lại cơ sở này nếu quý vị cảm thấy phải trở về nhà.

Nếu quý vị bị nhiễm COVID-19 hoặc có các triệu chứng điển hình, quý vị sẽ lưu lại đây cho đến khi các triệu chứng thuyên giảm và các triệu chứng của quý vị bắt đầu xuất hiện cách đây ít nhất là 10 ngày (tùy theo thời gian nào dài hơn).

Nếu quý vị ở tại cơ sở để bảo vệ bản thân khỏi những người cùng nhà bị nhiễm COVID-19, quý vị sẽ lưu lại đây cho đến khi nhà của quý vị được xem là an toàn.

Trong thời gian ở tại đây, quý vị nên ở trong phòng được quy định để bảo vệ sức khỏe của bản thân và sức khỏe của những vị khách khác. Quý vị phải hạn chế tiếp xúc trực tiếp với người khác. Quý vị sẽ được theo dõi y tế liên tục và nhận sự hỗ trợ khác qua điện thoại.

Chúng tôi hiểu rằng sẽ rất khó khăn khi bị cách ly với bạn bè và gia đình. Chúng tôi sẽ cố gắng giúp quý vị có thời gian lưu trú dễ chịu và thoải mái.

Bảo mật (Confidentiality)

Vì quyền riêng tư của quý vị và việc tôn trọng quyền riêng tư của những người khác ở đây, chúng tôi yêu cầu quý vị giữ bảo mật nghiêm ngặt tên và vị trí cụ thể của cơ sở cách ly này.

Xét nghiệm COVID-19 (COVID-19 Testing)

Nếu quý vị đáp ứng các tiêu chí để xét nghiệm COVID-19, chúng tôi sẽ sắp xếp để quý vị được xét nghiệm nếu quý vị chưa được xét nghiệm.

Cơ sở Hỗ trợ Cách ly (Assisted Self-Isolation Site)

Các Biện pháp Bảo vệ Y tế và Cá nhân (Medical and Personal Protection Measures)

Quý vị sẽ được cấp một ít vật dụng gồm có khẩu trang và găng tay trong thời gian lưu trú tại cơ sở cách ly. Khi ở đây, quý vị không cần phải đeo khẩu trang trong phòng, nhưng quý vị phải đeo khẩu trang mỗi lần quý vị mở cửa phòng để nhận thức ăn hoặc nói chuyện với nhân viên. Quý vị cũng phải đeo khẩu trang và găng tay nếu quý vị rời khỏi phòng vì bất kỳ lý do gì và cần thông báo cho quỳ lễ tân.

Nhân viên y tế sẽ liên lạc thường xuyên với quý vị qua điện thoại để theo dõi sức khỏe của quý vị và tiến hành đánh giá sức khỏe thêm khi cần nếu các triệu chứng của quý vị diễn biến nặng hơn.

Đối với nhu cầu mua thêm thuốc, vui lòng liên hệ với bác sĩ gia đình của quý vị. Đối với các câu hỏi y tế không khẩn cấp khác hoặc khi các triệu chứng của quý vị diễn biến nặng hơn, vui lòng liên hệ theo số điện thoại 811 hoặc phòng khám của bác sĩ gia đình của quý vị. Đối với các nhu cầu y tế khẩn cấp, hãy quay số 911 và thông báo cho họ rằng quý vị đang ở trong cơ sở cách ly COVID-19.

Di chuyển/Khách đến thăm (Movement/Visitors)

Quý vị được yêu cầu ở trong phòng trong toàn bộ thời gian cách ly. Chúng tôi có chính sách nghiêm ngặt không cho khách đến thăm trong thời gian lưu trú của quý vị để ngăn chặn sự lây lan của vi-rút.

Ăn uống (Meals)

Mỗi ngày, quý vị sẽ được cung cấp bữa sáng, bữa trưa, bữa tối và đồ uống.

Vui lòng không sử dụng các dịch vụ giao đồ ăn bên ngoài hoặc gọi cho dịch vụ phòng tại khách sạn, vì chỉ những người có thẩm quyền mới có thể vào khu vực cách ly.

Đại diện của khách sạn sẽ liên lạc hàng ngày với quý vị để sắp xếp các bữa ăn và mang đến tận cửa cho quý vị. Vui lòng cho họ biết về tất cả những thực phẩm mà quý vị bị dị ứng hoặc chế độ ăn kiêng của quý vị.

Nước máy (Tap Water)

Nước từ vòi trong khách sạn đều là nước sạch và có thể uống được.

Cơ sở Hỗ trợ Cách ly (Assisted Self-Isolation Site)

Dịch vụ phòng (Room Services)

Bộ phận dọn phòng sẽ để lại khăn trải giường, đồ dùng vệ sinh cá nhân và dụng cụ vệ sinh mới bên ngoài cửa phòng nếu quý vị cần thêm trong thời gian cách ly. Quý vị nên để rác, khăn tắm và khăn trải giường đã sử dụng trong các túi nhựa được cung cấp và để túi ở bên ngoài cửa theo hướng dẫn của khách sạn (xin nhắc lại là quý vị cần đeo khẩu trang khi mở cửa).

Các Biện pháp Chăm sóc Cá nhân (Personal Care Measures)

Để đảm bảo thời gian quý vị lưu trú ở đây được thoải mái nhất có thể, hãy xem xét những điều sau:

- Tiếp tục hoạt động bằng các bài tập giãn cơ, vận động nhẹ nhàng, v.v.
- Thực hành chánh niệm, thiền, hít thở sâu và dành thời gian để thư giãn.
- Giữ kết nối với gia đình và bạn bè (ví dụ: điện thoại, FaceTime, WhatsApp, Skype) Đảm bảo ăn thường xuyên, uống nhiều nước và ngủ đủ giấc.
- Dành thời gian để làm những việc giúp quý vị cảm thấy thoải mái như nghe nhạc hoặc đọc sách.
- Hãy thông báo cho nhân viên của chúng tôi biết nếu có điều gì cần để cải thiện thời gian lưu trú của quý vị.

Giao hàng đến Khách sạn hoặc Phòng của quý vị (Deliveries to Hotel or your Room)

Nếu quý vị có nhu cầu cụ thể cho các mặt hàng thiết yếu, vui lòng cho chúng tôi biết và chúng tôi sẽ cố gắng hết sức để đáp ứng cho quý vị. Chúng tôi trân trọng đề nghị quý vị không đặt hàng trực tuyến và quý vị không nên nhận hàng tiếp tế từ bên ngoài.

Internet và điện thoại (Internet and phone calls)

Chúng tôi sẽ cung cấp hướng dẫn để truy cập wifi miễn phí tại cơ sở được chỉ định của quý vị. Vui lòng sử dụng điện thoại di động hoặc máy tính bảng cá nhân của quý vị để thực hiện các cuộc gọi điện thoại và video ra bên ngoài.

Liên lạc với Đội ngũ Nhân viên Hỗ trợ Cách ly (Communications with Isolation Staff)

Vui lòng nêu câu hỏi hoặc mối quan ngại cho nhân viên khách sạn. Nhân viên khách sạn sẽ có thể giúp quý vị liên lạc với một tổ chức cộng đồng nếu quý vị cần hỗ trợ về văn hóa, xã hội và ngôn ngữ.

Hỗ trợ Khẩn cấp (Urgent Assistance)

Đối với các tình huống khẩn cấp hoặc đe dọa đến tính mạng, hãy gọi số 911.

Cơ sở Hỗ trợ Cách ly (Assisted Self-Isolation Site)

Phụ lục A: Hướng dẫn về thời gian cách ly bắt buộc (Appendix A: Education on mandatory isolation periods)

Người dân tỉnh Alberta có triệu chứng

- Quý vị được yêu cầu cách ly tối thiểu là 10 ngày theo luật nếu quý vị có triệu chứng ho, sốt, thở gấp, sổ mũi hoặc đau họng không liên quan đến bệnh tình hoặc tình trạng sức khỏe đã có từ trước.
- Thời gian cách ly bắt buộc là 10 ngày kể từ khi bắt đầu có triệu chứng hoặc cho đến khi các triệu chứng thuyên giảm, tùy theo thời gian nào dài hơn.

Xét nghiệm dương tính với COVID-19

- Quý vị được yêu cầu cách ly tối thiểu là 10 ngày theo luật nếu quý vị có xét nghiệm dương tính với COVID-19.
- Thời gian cách ly là 10 ngày kể từ khi bắt đầu có triệu chứng hoặc cho đến khi các triệu chứng thuyên giảm, tùy theo thời gian nào dài hơn.

Những người tiếp xúc gần với các trường hợp đã được xác nhận dương tính

Tiêu chí xác định những người tiếp xúc gần: (a) thực hiện chăm sóc thể chất mà không sử dụng đồ bảo hộ cá nhân (PPE - Personal Protective Equipment) thích hợp; (b) sống cùng hoặc tiếp xúc trực tiếp kéo dài (trong vòng 2 mét trong hơn 15 phút) mà không sử dụng PPE thích hợp, (c) đã bị hắt hơi hoặc ho trực tiếp vào người.

- Quý vị được yêu cầu cách ly trong 14 ngày theo luật và theo dõi các triệu chứng nếu quý vị là người tiếp xúc gần với người được xét nghiệm dương tính với COVID-19.
- Nếu quý vị bị ho, sốt, thở gấp, sổ mũi hoặc đau họng trong thời gian này, quý vị phải cách ly thêm 10 ngày kể từ khi bắt đầu xuất hiện các triệu chứng hoặc cho đến khi các triệu chứng thuyên giảm, tùy theo thời gian nào dài hơn.

Thông tin về Cách ly

- Tự cách ly có nghĩa là quý vị vẫn ở nhà hoặc ở cơ sở cách ly cho đến khi quý vị biết kết quả xét nghiệm COVID-19 và quý vị đã kết thúc thời gian cách ly.

Khoanh vùng

- Nếu cần, nên thực hiện khoanh vùng các trường hợp được xác nhận nhiễm COVID-19 lại với nhau.
- Nên xét nghiệm những người tiếp xúc gần với những người nhiễm COVID-19 đã xuất hiện triệu chứng bệnh và nên để họ ở phòng riêng trong khi chờ kết quả xét nghiệm. Họ không nên ở chung với các trường hợp được xác nhận nhiễm COVID-19 hoặc những người không có triệu chứng.

Để biết thêm Thông tin Chi tiết về việc tự cách ly: <https://www.alberta.ca/isolation.aspx>