

DANH MỤC KIỂM TRA TỰ KHÁM SÀNG LỘC BỆNH HÀNG NGÀY

Các cá nhân làm việc, đi học, và tình nguyện trong PPS sẽ được yêu cầu tự kiểm tra hàng ngày để phát hiện các triệu chứng bệnh tật trước khi vào trong trường hoặc sử dụng phương tiện di chuyển của sở học chánh. Chúng tôi yêu cầu phụ huynh/người giám hộ sử dụng danh sách kiểm tra này ở nhà với con em của mình trước khi đưa các em đến trường.

Kể từ Ngày 12 Tháng 3 Năm 2022, không còn bắt buộc các người bị phơi nhiễm nhưng không có triệu chứng phải cách ly trong các trường học K-12, bất kể tình trạng tiêm chủng. Mọi người nên tiếp tục tự kiểm tra các triệu chứng hàng ngày và báo cáo cho người giám sát hoặc trường học của mình biết nếu có các triệu chứng bắt buộc phải ở nhà hoặc có kết quả xét nghiệm dương tính COVID-19.

Cách Ly ở Nhà nếu Học Sinh/Nhân Viên xét nghiệm dương tính COVID-19 Thông báo cho người giám sát hoặc trường học biết

Tiếp Xúc với COVID-19:

Nếu nhân viên/học sinh được thông báo rằng họ đã tiếp xúc với COVID-19:

- **Bắt buộc** cách ly tại nhà trong 5 ngày đối với bất kỳ ai phát triển các triệu chứng bắt buộc phải ở nhà được liệt kê dưới đây.
- **Đề nghị** cách ly tại nhà trong 5 ngày cho bất kỳ ai phát triển các triệu chứng không bắt buộc phải ở nhà được liệt kê dưới đây.

Các triệu chứng phải ở nhà, không được đến trường

**Cho biết các triệu chứng COVID-19 cụ thể cần phải ở nhà*

Hãy ở nhà khi có bất kỳ triệu chứng nào bắt buộc phải ở nhà sau đây, tham khảo ý kiến nhà cung cấp dịch vụ chăm sóc sức khỏe và báo cáo với người giám sát hoặc trường học để được hướng dẫn thêm.

Nếu có các triệu chứng COVID-19 bắt buộc phải ở nhà* hãy đi xét nghiệm

- Sốt* (nhiệt độ từ 100,4°F trở lên)
- Ho dai dẳng* chưa được nhà cung cấp dịch vụ chăm sóc sức khỏe chẩn đoán hoặc chữa trị hoặc bất kỳ bệnh ho cấp tính nào hoặc bệnh ho cản trở việc tham gia các hoạt động thông thường trong trường.
- Khó thở hoặc thở gấp không rõ nguyên nhân
- Mới bị mất vị giác hoặc khứu giác*
- Nôn mửa, ít nhất một lần không rõ nguyên nhân
- Bệnh tiêu chảy, khởi phát đột ngột, không thể kiểm soát đi tiêu hoặc phân nhiều nước hoặc lỏng ba lần hoặc nhiều hơn trong 24 giờ.

**Để biết thông tin về các triệu chứng bệnh tật bắt buộc phải ở nhà, hãy xem hướng dẫn của Bộ Giáo Dục Oregon và Cơ Quan Y Tế Oregon: [ODE/OHA Communicable Disease Guidance for the School Setting](#)*

Các triệu chứng không bắt buộc phải ở nhà

Nếu các triệu chứng dưới đây nhẹ và không cản trở khả năng học tập hoặc làm việc, có thể tiếp tục đi học hoặc đi làm.

Nếu các triệu chứng kéo dài hơn một ngày, hãy liên lạc nhà cung cấp dịch vụ chăm sóc sức khỏe để xác định xem có cần phải xét nghiệm, đeo khẩu trang ở trường/nơi làm việc hay không.

- Đau họng
- Nhức đầu
- Mệt mỏi
- Đau nhức bắp thịt hoặc cơ thể
- Nghẹt mũi hoặc chảy nước mũi

Các địa điểm xét nghiệm:

[Các Trung Tâm Y Tế Học Sinh Quận Multnomah](#)

[Trung Tâm Chăm Sóc Sức Khỏe OHSU](#)

[Các địa điểm xét nghiệm Quận Multnomah](#)

[Các địa điểm xét nghiệm Covid-19 ở Oregon](#)

Published: June 17, 2020 | Updated: March 15, 2022

Những người có kết quả xét nghiệm dương tính với COVID-19 nên tuân theo các nguyên tắc cách ly bên dưới. Truy cập trang web [Positive COVID Test](#) và Đường dây nóng hỗ trợ trường hợp COVID-19 số (866) 917-8881.

- Những người có kết quả xét nghiệm dương tính nên cách ly ít nhất 5 ngày.
- Để tính thời gian cách ly 5 ngày, ngày 0 là ngày đầu tiên có triệu chứng hoặc kết quả xét nghiệm dương tính. Ngày 1 là nguyên ngày đầu tiên sau khi các triệu chứng phát triển hoặc kết quả xét nghiệm dương tính.
- Việc cách ly có thể kết thúc sau 5 ngày nếu không sốt trong 24 giờ mà không cần dùng thuốc hạ sốt và các triệu chứng khác đã được cải thiện.
- Các cá nhân nên đeo khẩu trang vừa khít xung quanh những người khác ở nhà và nơi công cộng thêm 5 ngày (ngày 6 đến ngày 10) sau khi kết thúc thời gian cách ly 5 ngày.