



Để xem phiên bản mới nhất của hướng dẫn này, vui lòng truy cập vào trang [ph.lacounty.gov/fullyvax](https://ph.lacounty.gov/fullyvax).

## Bảo Vệ Bản Thân Và Những Người Khác

Các loại vắc-xin ngừa COVID-19 hiện có ở Hoa Kỳ bảo vệ những người được chích ngừa không bị nhiễm chủng vi-rút gây bệnh COVID-19, bao gồm cả biến thể Delta. Những người được chích ngừa đầy đủ có thể làm được nhiều việc hơn, với ít hạn chế hơn so với những người chưa được chích ngừa đầy đủ.

### Lây nhiễm đột phá

Một phần trăm nhỏ những người đã được chích ngừa đầy đủ bị nhiễm biến thể Delta của vi-rút COVID-19. Những ca "lây nhiễm đột phá" này có thể xảy ra ngay cả với những vắc-xin có hiệu quả bảo vệ cao. Điều quan trọng là lây nhiễm đột phá thường chỉ gây bệnh nhẹ. Khi quý vị được chích ngừa, nguy cơ bị nhiễm bệnh, mắc bệnh có triệu chứng, và đặc biệt là phải nhập viện hoặc tử vong sẽ thấp hơn nhiều so với khi quý vị không được chích ngừa. Dữ liệu mới cho rằng một số người được chích ngừa bị nhiễm biến thể Delta có thể lây truyền vi-rút cho người khác; đây chỉ là một phần nhỏ trong sự lây lan của vi-rút này.

### Ngay cả khi quý vị đã được chích ngừa COVID-19 đầy đủ, hãy tiếp tục thực hiện các biện pháp phòng ngừa dưới đây để bảo vệ bản thân và những người khác:

- Đeo khẩu trang vừa vặn với khuôn mặt khi được yêu cầu - bao gồm tại tất cả các không gian trong nhà thuộc các nơi công cộng, nơi làm việc, các trường từ lớp Mẫu giáo đến lớp 12 (K-12) và các Sự kiện Ngoài trời Quy mô Lớn ở Quận Los Angeles (xem bên dưới).
- Rửa (hoặc khử trùng) tay thường xuyên.
- Ở nhà nếu quý vị bị ốm (bệnh). Nếu có triệu chứng của COVID-19, quý vị cần cách ly, tham khảo ý kiến của bác sĩ và làm xét nghiệm.

Để biết thông tin về những điều có thể xảy ra sau khi quý vị được chích ngừa vắc-xin, bao gồm các tác dụng phụ của vắc-xin và cách để báo cáo tác dụng phụ, hãy truy cập vào trang [Sau khi quý vị được chích ngừa vắc-xin](#).

## Khi Nào Tôi Được Coi Là Đã Chích Ngừa Đầy Đủ?

Quý vị được coi là đã được chích ngừa COVID-19 đầy đủ sau 2 tuần kể từ ngày:

- Quý vị được chích ngừa loại vắc-xin COVID-19 đơn liều của Johnson & Johnson (J&J)/Janssen, hoặc
- Quý vị được chích liều thứ hai của loại vắc-xin ngừa COVID-19 của Pfizer hoặc Moderna, hoặc
- Quý vị đã được chích đủ các liều của loại [vắc-xin](#) ngừa COVID-19 đã được Tổ chức Y tế Thế giới (WHO) liệt vào danh sách sử dụng khẩn cấp

### Dưới đây là các loại vắc-xin ngừa COVID-19 đã được WHO liệt vào danh sách sử dụng khẩn cấp:

- Pfizer-BioNTech (như: COMIRNATY, Tozinameran)
- Moderna
- Johnson & Johnson (Janssen)
- AstraZeneca-Oxford (như: Covishield, Vaxzevria)
- Sinopharm
- Sinovac





## Thông tin quan trọng đối với những người có hệ thống miễn dịch suy yếu

Nếu quý vị bị một bệnh lý hoặc đang dùng thuốc khiến hệ thống miễn dịch bị suy yếu<sup>1</sup> nghiêm trọng (như dùng thuốc điều trị ung thư, cấy ghép nội tạng hoặc các bệnh thấp khớp), thì việc chích ngừa có thể không thực sự hiệu quả.

- Hãy xin lời khuyên của bác sĩ về các hoạt động của quý vị. Quý vị có thể cần phải tiếp tục thực hiện tất cả các biện pháp phòng ngừa sau khi được chích ngừa để không bị lây nhiễm COVID-19.
- Nếu quý vị đã được chích ngừa 2 liều vắc-xin của Pfizer hoặc Moderna, thì CDC khuyến nghị quý vị nên chích ngừa thêm một liều vắc-xin. Tham khảo ý kiến của bác sĩ về sự cần thiết phải chích thêm một liều vắc-xin COVID-19. Nếu quý vị cần thêm liều thứ ba, hãy hỏi bác sĩ về thời điểm tốt nhất để chích ngừa dựa trên kế hoạch điều trị hiện tại của quý vị. Điều này đặc biệt quan trọng nếu quý vị sắp bắt đầu hoặc bắt đầu lại liệu pháp điều trị ức chế miễn dịch. Để biết thêm thông tin, hãy xem '[Chích ngừa liều bổ sung cho những người có hệ thống miễn dịch suy yếu \(suy giảm miễn dịch\)](#)'.

## GIAO THÔNG CÔNG CỘNG VÀ ĐI LẠI/DU LỊCH

- Quý vị luôn cần phải đeo khẩu trang khi:
  - Đi trên máy bay, xe buýt, xe lửa và các hình thức giao thông công cộng khác, hoặc sử dụng dịch vụ đi chung xe trong khi đến, đi lại bên trong hoặc rời khỏi Hoa Kỳ.
  - Đi lại tại các trung tâm giao thông ở Hoa Kỳ như sân bay, nhà ga và bến xe buýt.
- Quý vị có thể thực hiện các chuyến đi [trong nước](#) và [quốc tế](#). Đảm bảo tuân thủ yêu cầu tại (những) nơi quý vị đang đến. Một số nơi có thể yêu cầu quý vị cung cấp kết quả xét nghiệm âm tính trước chuyến đi của quý vị. Hãy chuẩn bị sẵn sàng và lên kế hoạch trước.
- Khi trở về Quận Los Angeles từ bên ngoài California:
  - Quý vị cần [theo dõi sức khỏe của mình](#) trong 14 ngày. Miễn là quý vị không có triệu chứng<sup>2</sup>, quý vị không cần phải kiểm dịch và làm xét nghiệm sau khi thực hiện chuyến đi trong nước.
  - Nếu quý vị trở về từ [chuyến đi quốc tế](#), quý vị không cần phải kiểm dịch khi không có triệu chứng. Quý vị nên đi xét nghiệm sau khi trở về được 3-5 ngày.
    - Lưu ý: quý vị phải cung cấp [bằng chứng về kết quả xét nghiệm âm tính với COVID-19](#) để có thể bay trở về Hoa Kỳ.

## KHÔNG GIAN CÔNG CỘNG

- Tất cả những người từ 2 tuổi trở lên phải đeo khẩu trang khi ở tại tất cả các không gian trong nhà thuộc các nơi công cộng, địa điểm, buổi tụ họp, các cơ sở kinh doanh công cộng và tư nhân và các Sự kiện Ngoài trời Quy mô lớn thuộc Quận Los Angeles, cho dù họ đã được chích ngừa hay chưa.

<sup>1</sup> Những người bị các tình trạng bệnh lý hoặc những người đang dùng thuốc khiến hệ thống miễn dịch bị suy yếu có thể không được bảo vệ đầy đủ từ việc chích ngừa. Điều này bao gồm những người: đang được điều trị ung thư tích cực cho các khối u hoặc ung thư máu, đã được cấy ghép nội tạng và đang dùng thuốc để ức chế hệ thống miễn dịch, đã được cấy ghép tế bào gốc trong vòng 2 năm qua hoặc đang dùng thuốc ức chế hệ thống miễn dịch, bị suy giảm miễn dịch tiên phát ở mức độ trung bình hoặc nặng (như hội chứng DiGeorge, hội chứng Wiskott-Aldrich), bị nhiễm HIV giai đoạn nặng hoặc không được điều trị, hoặc đang được điều trị tích cực bằng corticosteroids liều cao hoặc các loại thuốc khác có thể ức chế đáp ứng miễn dịch. Tham khảo ý kiến của bác sĩ nếu quý vị bị một trong những tình trạng bệnh lý này hoặc tình trạng tương tự. Để biết thêm thông tin, bao gồm cả thông tin về thời điểm nên chích ngừa các liều vắc-xin bổ sung, hãy truy cập vào trang web của CDC về [Các loại Vắc-xin COVID-19 cho Người bị Suy giảm miễn dịch từ Trung bình đến Nặng](#).

<sup>2</sup> Các triệu chứng có thể xuất hiện trong vòng 2-14 ngày sau khi bị phơi nhiễm với vi-rút và có thể bao gồm: sốt hoặc ớn lạnh, ho, thở hụt hơi/khó thở, đột ngột mất vị giác hoặc khứu giác, mệt mỏi, chảy nước mũi hoặc nghẹt mũi, đau nhức cơ hay toàn thân, đau đầu, đau cổ họng, mắt ói hay ói mưa, hoặc tiêu chảy. Danh sách này không bao gồm tất cả các triệu chứng có thể có của COVID-19. Một số người mắc COVID-19 không bao giờ có triệu chứng. Truy cập vào trang [ph.lacounty.gov/covidcare](http://ph.lacounty.gov/covidcare) để tìm hiểu thêm về những điều cần làm nếu quý vị bị ốm (bệnh).



- Tất cả mọi người\*, bất kể tình trạng chích ngừa, đều phải đeo khẩu trang khi:
  - Đi lại trên mọi loại phương tiện giao thông công cộng và tại các trung tâm giao thông
  - Ở tại các cơ sở y tế (bao gồm cả cơ sở chăm sóc dài hạn)
  - Ở trong nhà tạm trú (shelters) và trung tâm tránh nóng
  - Ở trong không gian trong nhà tại các cơ sở phục vụ thanh thiếu niên (như các trường học từ Mẫu giáo đến Lớp 12 (K-12), nhà trẻ, trại ban ngày, v.v.)
  - Ở tại các Sự kiện Ngoài trời Quy mô Lớn (các sự kiện có trên 10,000 người tham dự như các buổi hòa nhạc, thi đấu thể thao và diễn hành)
  - Ở tại bất kỳ địa điểm ngoài trời nào khác mà có quy định đeo khẩu trang do doanh nghiệp hoặc địa điểm đó đặt ra

Lưu ý: Quý vị được phép tháo khẩu trang khi đang:

- Ăn uống, miễn là quý vị đang ngồi hoặc đứng ở một nơi cụ thể như tại bàn, quầy, hoặc chỗ ngồi đã mua vé. Điều này có nghĩa là quý vị có thể tháo khẩu trang trong một thời gian ngắn khi đang thực sự ăn uống, và phải đeo lại khẩu trang ngay sau đó. Quý vị cũng phải đeo khẩu trang khi chờ được phục vụ, chờ giữa các món ăn hoặc đồ uống và khi đang ngồi sau khi ăn uống xong.
- Ở một mình trong phòng hoặc văn phòng riêng.
- Tắm hoặc bơi lội.
- Thực hiện hoặc tiếp nhận dịch vụ vệ sinh cá nhân hay dịch vụ chăm sóc cá nhân (như chăm sóc da mặt hoặc cạo râu), những việc mà không thể thực hiện được nếu đeo khẩu trang.

**\*Có một số người không nên đeo khẩu trang**, như trẻ nhỏ dưới 2 tuổi, người mắc một số bệnh lý nhất định hay người bị khuyết tật, và những người đã được bác sĩ chỉ định không đeo khẩu trang. Trẻ em từ 2 đến 8 tuổi chỉ nên đeo khẩu trang khi có sự giám sát của người lớn. Xem [Những ai không nên đeo khẩu trang](#) và [Những lưu ý đặc biệt cho người gặp khó khăn trong giao tiếp hoặc người bị các khuyết tật nhất định](#) để biết chi tiết và thông tin về các biện pháp che mặt thay thế.

**\*Ở nơi làm việc**, nhân viên phải tuân theo các yêu cầu về đeo khẩu trang có mức độ bảo vệ cao nhất như được quy định bởi Cal/OSHA và Lệnh của Viên chức Y tế Quận. Một số nhân viên có thể được miễn đeo khẩu trang trong những trường hợp cụ thể với điều kiện các biện pháp an toàn thay thế được áp dụng. Vui lòng xem [Lệnh của Viên chức Y tế](#) và trang thông tin về [Các biện pháp Thực hành Tối ưu dành cho Doanh nghiệp](#) để biết chi tiết về các yêu cầu tại nơi làm việc.

## XÉT NGHIỆM COVID-19

Miễn là quý vị không có triệu chứng, quý vị thường không cần phải xét nghiệm COVID-19. Tuy nhiên,

- Nếu quý vị có tiếp xúc gần với người nhiễm COVID-19, quý vị nên đi xét nghiệm COVID-19.
- Nếu quý vị đã tham gia vào một cuộc điều tra đợt bùng phát dịch, quý vị có thể buộc phải xét nghiệm.
- Trong một số môi trường có nguy cơ nhiễm bệnh cao khi mức độ lây truyền trong cộng đồng tăng cao, quý vị có thể phải tham gia chương trình xét nghiệm giám sát định kỳ.

Xem [Các loại Xét nghiệm COVID-19](#) để biết thêm thông tin.



## KIỂM DỊCH

- Miễn là quý vị không có các triệu chứng, quý vị không phải kiểm dịch nếu đã tiếp xúc gần với người mắc bệnh COVID-19 hoặc sau khi trở về từ chuyến đi ra ngoài tiểu bang hoặc chuyến đi quốc tế.
- Quý vị vẫn cần phải [đi xét nghiệm](#) và [theo dõi sức khỏe của mình](#) để nhận biết các triệu chứng của COVID-19 trong 14 ngày sau lần tiếp xúc cuối cùng của quý vị với người bị mắc bệnh hoặc khi trở lại Quận LA. Nếu quý vị sống cùng với người bị suy giảm miễn dịch, người có nguy cơ cao bị mắc bệnh nặng hay chưa được chích ngừa (bao gồm trẻ em dưới 12 tuổi), hãy cân nhắc đeo khẩu trang ở nhà trong 14 ngày hoặc cho đến khi quý vị nhận được kết quả xét nghiệm âm tính.

Truy cập [trang web về kiểm dịch](#) để biết thêm thông tin.

## NGƯỜI MẮC BỆNH COVID-19

- Nếu quý vị được chẩn đoán mắc COVID-19, quý vị cần phải thực hiện theo tất cả [các hướng dẫn cách ly](#).
- Nếu quý vị sống cùng hoặc đang chăm sóc người bị mắc bệnh COVID-19, quý vị cần tiếp tục thực hiện các biện pháp phòng ngừa bao gồm đeo khẩu trang và giữ khoảng cách vật lý khi có thể.