



Trở về cộng đồng của quý vị

Những người bị yêu cầu cách ly hoặc cách ly tại nhà và đã hoàn thành thời gian 14 ngày mà không có dấu hiệu hoặc triệu chứng bị bệnh thì được phép quay trở lại các hoạt động hàng ngày bao gồm đi làm, đi học, đến trường đại học, đến các nơi công cộng và sử dụng phương tiện giao thông công cộng.

Quý vị được khuyến khích tiếp tục thực hành vệ sinh đúng cách để giúp phòng ngừa bệnh. Xin làm theo lời khuyên dưới đây.

Chính phủ Úc tiếp tục thực hiện mọi biện pháp phòng ngừa để đảm bảo sự an toàn của cộng đồng với sự bùng phát của vi-rút corona. Tìm hiểu về các biện pháp này tại trang mạng www.health.gov.au

Tôi phải làm gì nếu tôi không khỏe sau thời gian cách ly hoặc bị cách ly?

Mặc dù COVID-19 là mối quan ngại, điều quan trọng cần nhớ là hầu hết mọi người biểu hiện các triệu chứng như sốt, ho, đau họng và mệt mỏi có nhiều khả năng bị cảm lạnh hoặc bệnh hô hấp khác - không phải COVID-19.

Tuy nhiên, để phòng ngừa, nếu quý vị khởi phát các triệu chứng này ngay sau thời gian cách ly, quý vị được khuyến khích đi khám với bác sĩ thường lệ của mình. Bác sĩ sẽ có thể tư vấn cho quý vị những bước nên làm để cải thiện và có thể làm xét nghiệm về một số bệnh nhiễm trùng đường hô hấp bao gồm cả vi-rút corona, nếu cần thiết về mặt y tế.

Chúng ta có thể làm gì giúp ngăn chặn sự lây lan của COVID-19?

Thực hành vệ sinh tay và khi hắt hơi/ho đúng cách là cách bảo vệ tốt nhất chống lại hầu hết các loại vi-rút. Quý vị nên:

- rửa tay thường xuyên bằng xà phòng và nước, trước và sau khi ăn, và sau khi đi vệ sinh.
- che miệng khi ho và hắt hơi, vứt bỏ khăn giấy sau khi sử dụng và sử dụng dung dịch khử trùng tay chứa cồn.
- và nếu không khỏe, tránh tiếp xúc với những người khác (giữ khoảng cách với người khác hơn 1,5 mét).

Các dịch vụ hỗ trợ

Trong thời gian bị cách ly hoặc cách ly tại nhà có thể gây căng thẳng và có thể khiến quý vị cảm thấy lo lắng. Có một loạt các dịch vụ hỗ trợ có sẵn, bao gồm nói chuyện với người cố vấn hoặc chuyên gia sức khỏe tâm thần khác.

Head to Health – www.headtohealth.gov.au

Head to Health cung cấp các liên kết với các hỗ trợ, nguồn lực và lựa chọn điều trị trực tuyến và qua điện thoại về sức khỏe tâm thần đáng tin cậy của Úc. Trang mạng hữu ích này cũng có các chương trình và diễn đàn trực tuyến, cũng như một loạt các nguồn thông tin kỹ thuật số.

Sử dụng trang tìm kiếm, quý vị có thể điều hướng đến các nguồn lực và dịch vụ khác nhau để được giúp đỡ nếu quý vị đang gặp phải các vấn đề về sức khỏe tâm thần hoặc cố gắng hỗ trợ người khác. Nếu không chắc bắt đầu từ đâu, quý vị cũng có thể sử dụng Sam the Chatbot. Sam cung cấp các khuyến nghị thích hợp về thông tin và dịch vụ phù hợp nhất với nhu cầu của quý vị.

Một số dịch vụ hỗ trợ có sẵn được liệt kê dưới đây:

Các dịch vụ hỗ trợ		
Lifeline	13 11 14	lifeline.org.au
Beyond Blue	1300 224 636	beyondblue.org.au/forums
MensLine Australia	1300 789 978	mensline.org.au
Kids Helpline	1800 551 800	kidshelpline.com.au
headspace	1800 650 890	headspace.org.au
ReachOut		au.reachout.com
Life in Mind		lifeinmindaustralia.com.au
Diễn đàn SANE		saneforums.org

Thông tin thêm

Để biết tư vấn, thông tin và tài liệu mới nhất, truy cập www.health.gov.au

Gọi Đường dây Thông tin Y tế Vi-rút corona Quốc gia (National Coronavirus Health Information Line) theo số 1800 020 080. Đường dây hoạt động 24 giờ trong ngày, bảy ngày trong tuần. Nếu quý vị yêu cầu dịch vụ dịch thuật hoặc phiên dịch, gọi số 131 450.

Số điện thoại của cơ quan y tế công cộng tiểu bang hoặc khu vực của quý vị có tại www.health.gov.au/state-territory-contacts

Nếu quý vị lo lắng về sức khỏe của mình, hãy báo cho bác sĩ của quý vị.