Chương trình Giáo dục về COVID-19 cho Cộng đồng

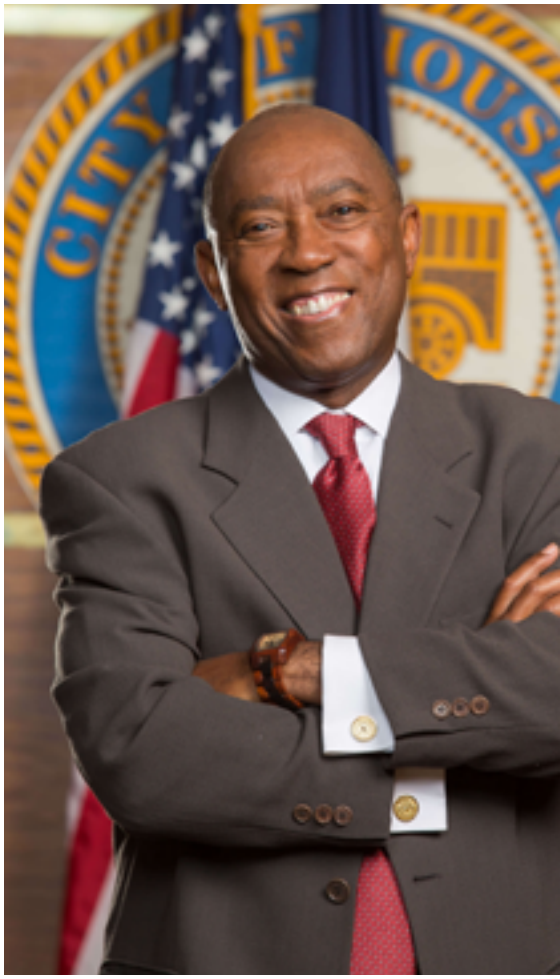
Cập nhật Tháng Mười 2020

UTHealth™
The University of Texas
Health Science Center at Houston

Được phát triển bởi Nhóm Truyền thông về COVID-19 của Trường Y tế Công cộng UTHealth phối hợp với Nhóm Công tác Phản ứng Công bằng Y tế của Thị trưởng Sylvester Turner, Tiểu ban Giáo dục Y tế Công cộng và các Nghiên cứu sinh Giáo dục Y tế Cộng đồng về COVID-19

Thư của Thị trưởng

Gửi những Đồng hương Houston của Tôi,



Năm nay là năm không giống như những năm trước do đại dịch COVID-19 gây ra, và cá nhân tôi muốn cảm ơn quý vị vì đã giữ an toàn cho bản thân, gia đình và cộng đồng bằng cách đeo khẩu trang, thường xuyên rửa tay và tích cực tham gia giãn cách xã hội. Vào Tháng Tư năm 2020, tôi đã thành lập Nhóm Công tác Phản Ứng Công bằng Y tế (H.E.R.) về COVID-19 để giúp những nhóm người dễ bị tổn thương và có nguy cơ cao nhất của Houston tiếp cận được hướng dẫn, nguồn trợ giúp và nguồn vật tư quan trọng. Tôi đã chỉ định và yêu cầu
Tiểu ban Giáo dục Y tế Công cộng của Nhóm Công tác H.E.R. xây dựng Chương trình Nghiên cứu sinh Giáo dục Y tế Cộng đồng (Chương Trình CHEF) về COVID-19 và Chương trình Giáo dục CHEF về COVID-19 đem lại giáo dục y tế công cộng dễ tiếp cận và đáng tin cậy về cách chống lại COVID-19 trong các cộng đồng dễ bị tổn thương nhất của chúng ta.

Hơn 100 người Houston từ các cộng đồng dễ bị tổn thương nhất của chúng ta đã nhận được chứng nhận là nhân viên y tế cộng đồng và nhân viên truy vết người tiếp xúc từ Đại học Cộng đồng Houston, Đại học Lone Star và Đại học Houston để trở thành các chương trình CHEF. Họ đã xây dựng một chiến dịch giáo dục y tế công cộng để trao quyền cho những người dân Houston đối phó với COVID-19, bao gồm việc thành lập Chương Trình CHEF về COVID-19. Trong những tháng tháng qua, các Chương Trình CHEF của chúng tôi đã làm việc với Tiểu ban Giáo dục Y tế Công cộng của Nhóm Công tác H.E.R. và các nhà chuyên môn tại Trường Y tế Công cộng của Trung tâm Khoa học Y tế Đại học Texas để soạn thảo tài liệu này, và hiện chúng tôi đang chia sẻ cùng quý vị.

Mục đích của chương trình giáo dục này là nhằm tập trung và đơn giản hóa thông tin về COVID-19, nên quý vị không cần phải tìm kiếm nhiều trang web và nguồn thông tin để tìm câu trả lời mà quý vị cần. Chương trình này cũng cung cấp cho quý vị, gia đình và cộng đồng của quý vị một cẩm nang tổng hợp về thông tin, nguồn trợ giúp, và các hỗ trợ y tế công cộng đáng tin cậy để giải quyết các tác động về tâm thần, thể chất, và xã hội của đại dịch đầy thách thức này.
Tôi khuyến khích quý vị đọc và phổ biến cho những người khác, để mọi người dân Houston đều được trang bị những thông tin kiến thức chuẩn xác nhằm cải thiện sức khỏe, sự an toàn và phúc lợi của mình.

Chúng ta vẫn giữ vững cộng đồng Houston Mạnh Mẽ ("Houston Strong") nhờ vào nỗ lực của quý vị trong việc tuân thủ các hướng dẫn và biện pháp y tế công cộng.

Xin cảm ơn quý vị.

Trân trọng,

Sylvester Turner
Thị trưởng | Thành phố Houston

Mục Lục

01 **Lời Nói Đầu và Lời Cảm Ơn** **5**

02 **Thông Tin Chung** **9**

a. Coronavirus là gì? 9
b. Coronavirus Lây lan Như thế nào? 10
c. Các Triệu chứng của COVID-19 11
d. Các Nhóm Người có Nguy cơ Cao 12
e. Làm thế nào để biết Nguồn thông tin có Đáng tin cậy hay không 13

03 **Phòng ngừa COVID-19** **15**

a. Rửa Tay 15
b. Giãn cách Xã hội và Giãn cách Thân thể 19
c. Khẩu trang 21
d. Tránh Chạm Vào Mặt 24
e. Khử trùng các Vật dụng Cá nhân và các Bề mặt trong Nhà của Quý vị 25
f. Bảo vệ Bản thân khi Houston Mở cửa Trở lại 26
g. Bão và COVID-19 33

04 **Can thiệp COVID-19** **35**

a. Thông tin Chung về Xét nghiệm ở Thành phố Houston 35
b. Phải làm gì nếu Quý vị Cho rằng Mình đã bị Phơi nhiễm 37
c. Phải làm gì nếu Quý vị hoặc Người khác trong Gia đình Quý vị bị Bệnh 37
d. Truy vết Người tiếp xúc 42
e. Lây lan mà Không có Triệu chứng (Lây lan "Không Triệu Chứng") 44

Mục Lục

i. Địa điểm Xét nghiệm 46

ii. Điều gì Xảy ra khi làm Xét nghiệm COVID-19 47

iii. Hậu Xét nghiệm COVID-19 50

05 **Sức khỏe Tâm thần và Sức khỏe Cảm xúc** **52**

a. Lo lắng và Căng thẳng 53

b. Đau buồn và Mất mát 56

c. Ứng phó 57

d. Suy giảm Lòng thương 61

06 **Các Biện pháp Lành mạnh** **63**

a. Chế độ Ăn uống 63

b. Tập thể dục 66

c. Những Lưu ý Đặc biệt dành cho những Người có Mối quan ngại về Sức khỏe 68

d. Phải làm gì trong Trường hợp Lây lan trong Cộng đồng 69

07 **Nguồn trợ giúp Bổ sung** **70**

08 **Tài liệu Tham khảo** **78**

Lời Nói Đầu và Lời Cảm Ơn

Vào Tháng Tư năm 2020, Thị trưởng Sylvester Turner đã cho ra mắt Nhóm Công tác Phản ứng Công bằng Y tế (Nhóm Công tác H.E.R.) để hỗ trợ các nỗ lực phục hồi của Houston thông qua việc tập trung vào công bằng, và ông giải thích,

> "Tôi triển khai Nhóm Công tác H.E.R. để đưa nhiều nguồn trợ giúp hơn đến các khu vực lân cận của Houston có nguy cơ lây lan dịch bệnh COVID-19 trong cộng đồng cao nhất. Nhóm Công tác sẽ nỗ lực thực hiện sứ mệnh của mình và đang phối hợp với Văn phòng Thị trưởng và Sở Y tế Houston để xác định các hoạt động phản ứng nhanh mà Thành phố có thể thực hiện nhằm hỗ trợ sức khỏe thể chất và tinh thần cho những cư dân dễ bị tổn thương nhất".

Sáng kiến này được dẫn dắt bởi năm Giám đốc Bộ phận của Văn phòng Thị trưởng bao gồm: Shannon Buggs (Các Cộng đồng Hoàn chỉnh), Janice Weaver (Quan hệ Cộng đồng), Marissa Aho (Khả năng Phục hồi), Susan Christian (Sự kiện Đặc biệt), và Juliet Stipeche (Giáo dục). Giám đốc Ban Phục hồi và Ứng phó Marvin Odum sẽ điều hành hoạt động ứng phó được điều phối của Thành phố nhằm chống lại cuộc khủng hoảng sức khỏe cộng đồng và suy thoái kinh tế do đại dịch coronavirus gây ra.

Nhóm Công tác H.E.R. sẽ làm việc để giải quyết sự mất công bằng về y tế và khả năng tiếp cận y tế bằng cách đẩy nhanh các hoạt động phản ứng nhanh, có mục tiêu và dựa trên dữ liệu cho các cư dân trong 22 Khu Siêu Lân Cận ưu tiên của thành phố. Nhóm bao gồm hơn 50 nhà lãnh đạo dân sự đến từ các lĩnh vực khác nhau bao gồm các bác sĩ chuyên khoa, nhà chuyên môn y tế công cộng, nhà sáng tạo truyền thông, nhà khoa học dữ liệu, nhà chuyên môn công nghệ, nhà giáo dục, các nhà lãnh đạo tín ngưỡng và lãnh đạo cộng đồng. Năm Tiểu ban của Nhóm Công tác được thành lập để tập trung vào các lĩnh vực chuyên nghành phụ bao gồm Dữ liệu và Đo lường, Lãnh đạo Tín ngưỡng & Cộng đồng, Tiếp thị & Truyền thông, Tiếp cận Công nghệ, Chăm sóc Y tế, và Giáo dục Y tế Công cộng. Mỗi thành viên đã dành rất nhiều thời gian và tài năng của mình cho nỗ lực toàn thành phố này, và chúng tôi muốn cảm ơn họ đã lãnh đạo, phục vụ và cống hiến.

Thị trưởng Turner yêu cầu Tiểu ban Giáo dục Y tế Công cộng xây dựng các chiến lược đổi mới để giáo dục và tạo điều kiện cho người dân Houston trong cuộc chiến chống lại COVID-19. Bằng cách sử dụng các nhân tố quyết định mang tính xã hội về y tế, tiểu ban này đã phối hợp với các sở y tế công cộng, trường học, văn phòng chính phủ, các tổ chức phi lợi nhuận địa phương, và các tổ chức cộng đồng để xây dựng một chương trình giáo dục về COVID-19 chú trọng vào cộng đồng và một kế hoạch chiến lược để thúc đẩy việc tiếp cận công bằng với thông tin y tế công cộng, khóa đào tạo, nguồn trợ giúp và các dịch vụ chăm sóc sức khỏe liên quan đến COVID-19. Trong nỗ lực ứng phó của mình, tiểu ban đã xây dựng một sáng kiến Thị trưởng mới được gọi là Chương trình Nghiên cứu sinh Giáo dục Y tế Cộng đồng (Chương Trình CHEF) về COVID-19 .

Chương trình này đã trao quyền cho hơn 110 người từ 18 tuổi trở lên từ các vùng lân cận của Houston được xác định là có khả năng bị tổn thương nhiều nhất bằng cách sử dụng dữ liệu về tổn thương xã hội, dữ liệu y tế và dữ liệu về khả năng tiếp cận của CDC để trở thành Các Chương Trình CHEF. Chúng tôi tích cực tìm

kiếm cơ hội cho những người trẻ tuổi đóng vai trò là Các Chương Trình CHEF ban đầu của chúng tôi và cảm ơn JP Morgan Chase vì sự tài trợ hào phóng của họ để tạo điều kiện cho sự phát triển chương trình này. Tất cả Các Chương Trình CHEF đều đã nhận được sự giáo dục và đào tạo tại Đại học Cộng đồng Houston, Đại học Lone Star, hoặc Đại học Houston để trở thành nhân viên y tế cộng đồng được chứng nhận và nhân viên truy vết người tiếp xúc được chứng nhận trước khi được triển khai để phục vụ cộng đồng.

Các Chương Trình CHEF cũng được đào tạo chuyên sâu một tuần tại Thành phố Houston để phát triển các kỹ năng cần thiết và được đào tạo về cách tiếp cận, giảng dạy kiến thức, và cách truyền đạt thông điệp về COVID-19, cũng như định hướng cho các chương trình và nguồn trợ giúp có liên quan đến COVID của Quận Harris và Thành phố Houston. Các Chương Trình CHEF sau đó bắt đầu hoạt động thực tế nhằm cung cấp nội dung giáo dục y tế công cộng cho cộng đồng về cách thức đối phó với COVID-19 và bắt đầu một phần nhiệm vụ của họ bao gồm việc phát triển chương trình giáo dục thân thiện với cộng đồng và dễ tiếp cận hơn này.

Tiểu ban Giáo dục Y tế Công cộng của Nhóm Công tác H.E.R. và Các Chương Trình CHEF đã hợp tác với các nhà chuyên môn y tế tại Trường Y tế Công cộng UTHealthđể xây dựng Chương trình Giáo dục về COVID-19 trong Cộng đồng quan trọng này. Chương trình được thiết kế để trở thành một nguồn trợ giúp kịp thời và đáng tin cậy có thể được Các Chương Trình CHEF sử dụng để chia sẻ thông tin sức khỏe cộng đồng có giá trị liên quan đến COVID-19 trong cộng đồng của họ. Chương trình này dự định sẽ được sửa đổi hoặc bổ sung khi các nguồn trợ giúp mới được xây dựng, và nó sẽ đóng vai trò như là tài liệu tham khảo và trợ giúp trong và sau các khóa đào tạo liên quan đến COVID của Chương Trình CHEF.

Chúng tôi cũng hy vọng rằng quý vị sẽ sử dụng tài liệu này như là hướng dẫn và nguồn trợ giúp để nâng cao kiến thức cần thiết cho bản thân để bảo vệ bản thân, những người thân yêu, bạn bè, gia đình và cộng đồng. Vui lòng dành thời gian để xem nội dung, chia sẻ với những người khác, và giúp chúng tôi trong cuộc chiến chống lại COVID-19. Vì COVID-19 là một bệnh truyền nhiễm trong cộng đồng, chúng ta cần phải đoàn kết bên nhau, như chúng ta vẫn thường làm, để bảo vệ bản thân và những người khác bằng kiến thức, thói quen, và kỹ năng để đảm bảo rằng Houston thân yêu của chúng ta sẽ tiếp tục khỏe khoắn và vững mạnh.

Trân trọng,



Juliet Stipeche
Giám đốc, Bộ phận Giáo dục của Văn phòng Thị trưởng
Trưởng Văn phòng Thị trưởng, Nhóm Công tác H.E.R., Tiểu ban Giáo dục Y tế Công cộng

Bộ phận Giáo dục của Văn phòng Thị trưởng

Lời Cảm Ơn

Chúng tôi muốn cảm ơn các thành viên của Tiểu ban Giáo dục Y tế Công cộng của Nhóm Công tác H.E.R. của Thị trưởng vì sự lãnh đạo, cống hiến và phục vụ to lớn của họ:

Các Thành viên của Tiểu ban Giáo dục Y tế Công cộng thuộc Nhóm Công tác H.E.R.

- Đồng Chủ Tịch: Asim Shah MD, Giáo sư kiêm Phó Chủ tịch Điều hành, Khoa Tâm thần, Đại học Y Baylor & Trưởng khoa Tâm thần Bệnh viện Ben Taub
- Đồng Chủ Tịch: Rosie Valadez McStay, MPH, Trợ lý Phó Chủ tịch Quan hệ Chính phủ và Quyền lợi Cộng đồng, Bệnh viện Nhi đồng Texas
- Đồng Trưởng Nhóm: Juliet Stipeche, Giám đốc, Bộ phận Giáo dục của Văn phòng Thị trưởng
- Nelson Bowman, UNICEF Hoa Kỳ
- Brandon Denton, Phó Giám đốc, Bộ phận Giáo dục của Văn phòng Thị trưởng
- Ts Tonyel Edwards, Houston Endowment
- Kimberly Hatter JD, Văn phòng Thị trưởng, Giám đốc Dự án của Bloomberg Associates
- Ts Melanie Johnson, Chủ tịch kiêm Tổng Giám đốc Điều hành, Collaborative for Children
- Keila N. Lopez, MD MPH, Bác sĩ Tim mạch Nhi khoa, Giám đốc Y khoa Chuyển tiếp Tim mạch, Bệnh viện Nhi đồng Texas/Đại học Y Baylor
- Silvia Mintz JD, Luật sư, Văn phòng Luật Silvia Mintz
- Misty Mousa-Lanza, Giám đốc, Đối tác Kinh doanh, Univision Communications Inc.
- Stephanie Nellons Paige Tổng Giám đốc Điều hành/Chủ tịch, Nellons Paige Group, Inc
- John Puder, Texas Hunger Initiative
- Norma Torres Mendoza, nhà chuyên môn tư vấn, EY-Parthenon
- Janice Weaver, Văn phòng Thị trưởng, Giám đốc Bộ phận Quan hệ Cộng đồng
- Ts Pam Wells, Giám đốc Điều hành, Khu vực IV ESC

Chúng tôi bày tỏ lòng biết ơn và trân trọng đối với Trường Y tế Công cộng UTHealth vì đã cộng tác với chúng tôi để xây dựng Chương trình Giáo dục trong Cộng đồng về COVID-19 và hỗ trợ

Các Chương Trình CHEF của chúng tôi. Chúng tôi xin cảm ơn Dean Eric Boerwinkle, PhD, Christine Markham, PhD, Lara S. Savas, PhD, Paula M. Cuccaro, PhD, và Allison Olmsted. Chúng tôi cũng cảm ơn Các Chương Trình CHEF xuất sắc của chúng tôi, những người được ghi danh trong tài liệu này.

Chúng tôi biết ơn các đối tác giáo dục khác nhau đã hỗ trợ cho nỗ lực này bao gồm Đại học Cộng đồng Houston, Đại học Lone Star, Đại học Houston, và Đại học Rice. Chúng tôi xin cảm ơn các đối tác khác nhau của mình bao gồm David Persse, MD, Giám đốc Y tế - Thành phố Houston, Giám đốc Stephen Williams và Sở Y tế Houston, Quận Harris, Sở Y tế Công cộng Quận Harris, Đại học Y Baylor, Karla Fredricks, MD, MPH, FAAP, Christopher Greeley, MD, MS, Quianta Moore, JD, MD, Jie Wu, MA, Bệnh viện Nhi Texas, Norma Atherton và Kristi Rangel (MBK) đến từ Sở Y tế Houston, JP Morgan Chase, Tổ chức Greater Houston Community Foundation, Hire Houston Youth, Shift Press, Bloomberg Philanthropies và Workforce Solutions. Chúng tôi xin cảm ơn Học khu Độc lập Houston đã hỗ trợ chúng tôi tuyển dụng Các Chương Trình CHEF.

Chương trình này sẽ không thể thực hiện được nếu không có các thành viên xuất sắc thuộc Bộ phận Giáo dục của Văn phòng Thị trưởng bao gồm Jo-Anne Reed (Điều phối viên Tài trợ, Be Well, Be Connected), Laura Cuellar (Điều phối viên Dự án, UNICEF USA CFCI), Alfredo Dominguez (Nghiên cứu sinh, Lead for America), và Brittany Johnson (Điều phối viên, Cities Connecting Children to Nature).
Chúng tôi cũng xin cảm ơn Bộ phận Giáo dục của Văn phòng Thị trưởng và các cựu nhân viên và các thực tập sinh đáng quý đến từ Hire Houston Youth và các Thực tập sinh Chương trình Thị trưởng của Đại học Houston, những người đã đem lại sự hỗ trợ to lớn và kiến thức chuyên sâu trong việc xây dựng và triển khai chương trình CHEF của Thị trưởng và các hoạt động ứng phó với COVID-19, đặc biệt là Cindy Nguyen, Mary Brewer, và Luis Moreno.

Nếu chúng tôi bỏ sót một ai đó, chúng tôi xin lỗi và cảm ơn quý vị đã giúp chúng tôi trong nỗ lực hướng tới cộng đồng này để giữ Houston luôn vững mạnh (Houston Strong) trong cuộc chiến chống lại COVID-19.

Các Thành viên Nhóm Truyền thông về COVID-19 của Trung tâm Nghiên cứu Phòng ngừa và Nâng cao Sức khỏe thuộc Trường Y tế Công cộng UTHealth:

Ts Lara Savas
Ts Christine Markham
Ts Paula Cuccaro
Ts Melissa Valerio
Mary K. Martin
Emily Adlparvar
Allison Olmsted
Nicole Yeung
Jacklyn Asamoah
Adeteju Adeniji

Thông Tin Chung

Sau khi xem phần này, quý vị sẽ có thể...

- Giải thích 3 cách thông thường mà Dịch Bệnh Coronavirus 2019 (COVID-19) có thể lây lan
- Liệt kê ít nhất 3 triệu chứng liên quan đến COVID-19
- Nêu ra hai nhóm người có thể gặp phải các hậu quả nghiêm trọng hơn từ COVID-19.
- Xác định các cách để biết một nguồn thông tin có thể đáng tin cậy hay không

---

a. Coronavirus là gì?

- Dịch Bệnh Coronavirus 2019 (COVID-19) là một **bệnh đường hô hấp** do virus SARS-CoV-2 lây truyền, đây là một loại coronavirus.[1]
- Loại virus mới này đã lây lan trên toàn cầu. Theo thời gian, chúng ta tiếp tục hiểu thêm về cách nó lây lan và cách để bảo vệ bản thân và những người khác tốt hơn
- Hiện tại, không có vắc-xin phòng ngừa COVID-19 hoặc thuốc đặc trị để giúp những người bị bệnh.
- Hầu hết những người khỏe mạnh nhiễm COVID-19 sẽ có các triệu chứng từ nhẹ đến nặng và hồi phục. Tuy nhiên, một số người có thể bị ảnh hưởng lâu dài hoặc thậm chí tử vong

Bệnh đường hô hấp là một thuật ngữ chung cho bất kỳ bệnh nào ảnh hưởng đến phổi và có thể ảnh hưởng đến khả năng thở của một người.

Loại virus này mới và đang thay đổi, có nghĩa là chúng ta vẫn chưa biết về những ảnh hưởng lâu dài. Tốt nhất là quý vị nên giữ gìn sức khỏe cho bản thân và gia đình bằng cách đưa ra những lựa chọn an toàn.


Rửa tay


Đeo khẩu trang


Tránh tiếp xúc


Không chạm vào mặt

b. Coronavirus Lây lan Như thế nào?

Coronavirus chủ yếu lây từ người sang người. Quý vị có thể bị nhiễm theo những con đường sau:[1]



Khi quý vị tiếp xúc gần (6 feet hoặc độ dài hai sải tay) với một người nhiễm COVID-19.



Quý vị tiếp xúc với các giọt bắn đường hô hấp văng ra khi người bệnh ho, hắt hơi hoặc nói chuyện.



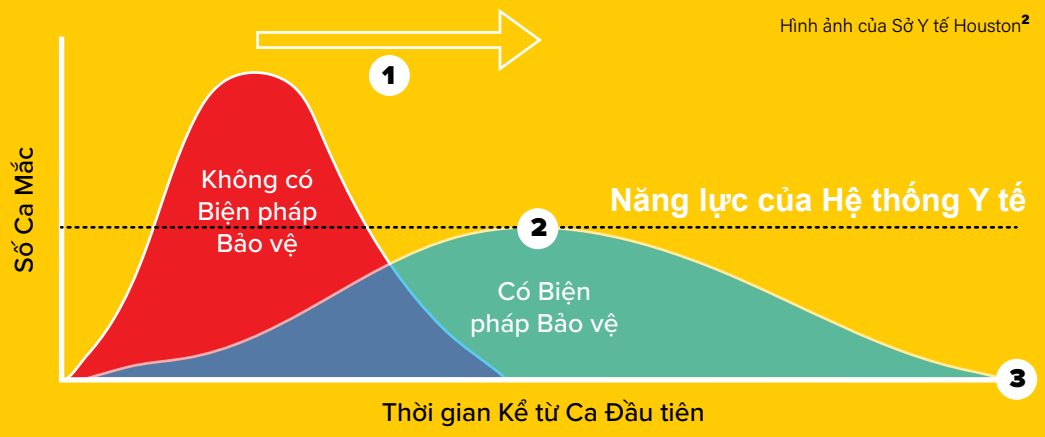
Quý vị chạm vào bề mặt hoặc đồ vật có virus, sau đó chạm vào miệng, mũi hoặc mắt của mình.[2]



Vì chúng ta biết virus lây lan như thế nào, chúng ta có thể phòng ngừa nó bằng cách thực hành các hành vi an toàn như rửa tay, giãn cách thân thể, đeo khẩu trang, và tránh chạm vào mắt, mũi và miệng.

Nếu mọi người làm tròn trách nhiệm của mình để bảo vệ bản thân và những người khác, thì chúng ta có thể làm phẳng đường cong.

Hình ảnh của Sở Y tế Houston[2]



Làm phẳng đường cong:
làm chậm sự lây lan của virus đến mức chúng ta có đủ giường bệnh để chăm sóc cho người bệnh. Điều này đòi hỏi mọi người phải làm tròn trách nhiệm của mình.

- "Năng lực của hệ thống y tế" có nghĩa là khả năng bệnh viện có thể điều trị cho bao nhiêu bệnh nhân
- Nếu chúng ta không làm chậm sự lây lan (chỗ nhô lên màu đỏ ở trên), sẽ có nhiều ca bệnh hơn số lượng mà bệnh viện của chúng ta có thể điều trị, điều này sẽ khiến họ bị quá tải
- Nếu chúng ta có thể làm chậm sự lây lan (chỗ nhô lên màu xanh ở trên), chúng ta sẽ có ít ca nhiễm COVID-19 hơn tại một thời điểm nhất định, điều này giúp các bệnh viện không bị quá tải

Hãy thử nghĩ xem!



Một số hoạt động mà chúng ta làm trong cuộc sống hàng ngày có thể khiến chúng ta có nguy cơ bị nhiễm bệnh là gì? Những cách giúp chúng ta có thể tránh những hoạt động này là gì, hoặc những bước chúng ta có thể thực hiện để bảo vệ bản thân nếu chúng ta phải thực hiện những hoạt động này?

c. Các Triệu chứng của COVID-19

- Các triệu chứng chính của COVID-19 bao gồm sốt, ho và thở gấp. Các triệu chứng khác bao gồm đau cơ và đau người, mệt mỏi, đau đầu, bắt đầu mất vị giác hoặc khứu giác, đau họng, nghẹt mũi hoặc chảy nước mũi, buồn nôn hoặc nôn mửa, và tiêu chảy[3]

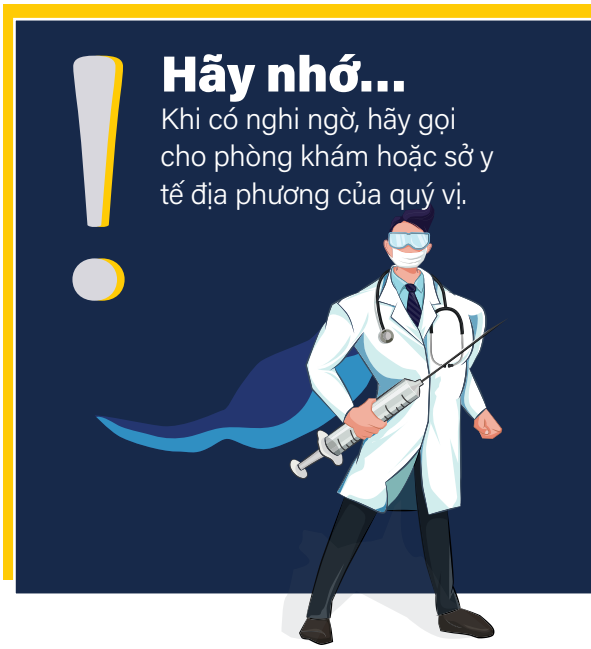
- Nếu quý vị có những triệu chứng này, hãy thực hiện các biện pháp bảo vệ và gọi cho bác sĩ của mình

- Nếu quý vị có bất kỳ dấu hiệu khẩn cấp nào, hãy tìm kiếm sự trợ giúp ngay lập tức:

  - Khó thở
  - Quý vị không thể thức dậy hoặc giữ tỉnh táo
  - Cơn đau hoặc tức ngực không thuyên giảm
  - Môi hoặc mặt tím tái
  - Bắt đầu bị lú lẫn



Một số người nói rằng COVID-19 giống như bệnh cúm. **Điều này không đúng! COVID-19 có thể nghiêm trọng hơn nhiều so với bệnh cúm.** Bệnh gây tử vong cho nhiều người hơn và có thể dẫn đến các vấn đề lâu dài. Nếu quý vị không chắc chắn về các triệu chứng của mình, lựa chọn an toàn là liên lạc với bác sĩ và đi làm xét nghiệm.[4]



Các biến chứng của COVID-19[5]

- Đây là một loại virus mới và có thể có những biến chứng lâu dài mà chúng ta vẫn chưa biết về nó. Một số biến chứng được ghi nhận bao gồm:
  - Viêm phổi
  - Suy hô hấp
  - Suy đa tạng

---

d. Các Nhóm Người có Nguy cơ Cao

- Mọi người đều có **nguy cơ** bị nhiễm COVID-19. Tuy nhiên, dựa trên những gì chúng tôi biết, một số nhóm người có nguy cơ bị biến chứng nặng cao hơn
- Dưới đây là một số nhóm người có nhiều khả năng bị ảnh hưởng sức khỏe tồi tệ hơn nếu họ bị nhiễm COVID-19[6]

Người Già

– Người từ 65 tuổi trở lên
– Những người sống trong viện dưỡng lão hoặc cơ sở chăm sóc dài hạn

Những người có các Tình trạng Bệnh Từ Trước

– Những người ở mọi lứa tuổi có bệnh lý nền, đặc biệt nếu không được kiểm soát tốt. Ví dụ những người mắc:



- Bệnh phổi mạn tính (COPD)
- Hen suyễn vừa hoặc nặng
- Bệnh tiểu đường
- Bệnh lý tim nghiêm trọng

– Những người bị **suy giảm miễn dịch**. Ví dụ những người:

- Bị béo phì (chỉ số khối cơ thể [BMI] từ 30 trở lên)
- Bị bệnh thận mạn tính hoặc đang lọc máu

- Bị ung thư
- Bị suy giảm miễn dịch
- Bị HIV hoặc AIDS được kiểm soát kém
- Đã sử dụng corticosteroid và các thuốc làm suy giảm miễn dịch khác kéo dài
- Đã được cấy ghép tủy xương hoặc nội tạng

Nguy cơ: quý vị có khả năng mắc bệnh ra sao Nguy cơ cao có nghĩa là quý vị có nhiều khả năng sẽ bị ảnh hưởng sức khỏe tồi tệ hơn nếu mắc bệnh.

Suy giảm miễn dịch có nghĩa là hệ thống miễn dịch của một người quá yếu để chống lại các nhiễm trùng.

Hãy xem thử!



Dưới đây là video từ Trung tâm Kiểm soát và Phòng ngừa Dịch bệnh (CDC) về những người có nguy cơ cao hơn và những việc cần làm để chuẩn bị: https://youtu.be/qb7shu_sdQ0

Hãy thử nghĩ xem!



Hãy nghĩ về những nhóm người được coi là "có nguy cơ". Quý vị có nguy cơ bị nhiễm COVID-19 không? Tại sao hoặc tại sao không? Sự khác biệt giữa "có nguy cơ" và "có nguy cơ cao" là gì? Quý vị có thể đưa ra ví dụ về từng nhóm người này không?

Tôi Có thể Hỗ trợ Cộng đồng Của mình Như thế nào



Bất kỳ ai cũng có thể bị nhiễm COVID-19! Giúp cộng đồng của quý vị hiểu rằng mặc dù những người có tình trạng bệnh từ trước và người cao tuổi có khả năng mắc bệnh này cao hơn, nhưng mọi người phơi nhiễm với COVID-19 đều có thể mắc bệnh! Chúng ta cần bảo vệ chính mình và những người trong gia đình có nguy cơ cao hơn. Giúp cộng đồng của quý vị hiểu điều này bằng cách công bố số lượng các trường hợp những người không có tình trạng bệnh từ trước mà cũng bị nhiễm COVID-19.

e. Làm thế nào để biết Nguồn thông tin có Đáng tin cậy hay không

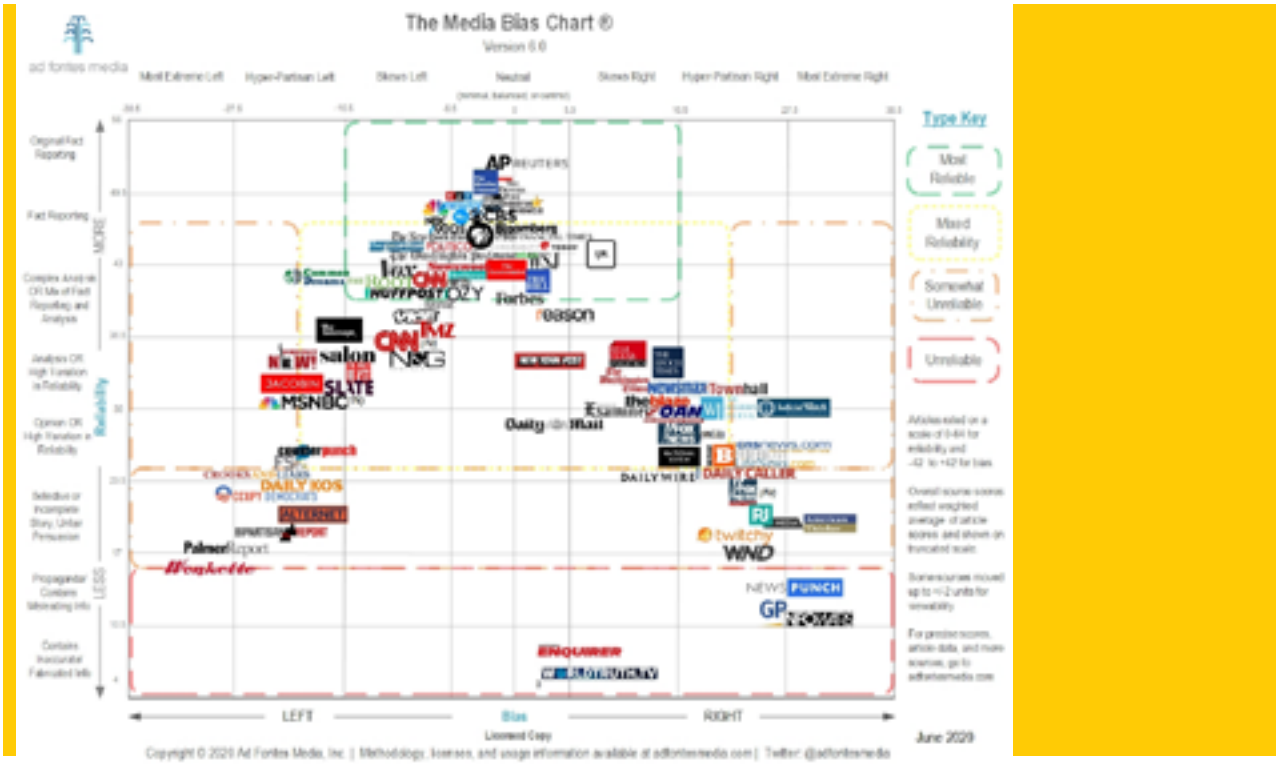
Thông tin về COVID-19 sẽ thay đổi khi các nhà khoa học hiểu thêm về virus và cách nó ảnh hưởng đến chúng ta. Khi đọc những thông tin trên mạng hoặc nghe tin tức hoặc đài phát thanh, điều quan trọng là phải biết **nguồn thông tin này** có thể tin cậy được hay không.

Dưới đây là một số lời khuyên về cách để biết liệu nguồn thông tin của quý vị có đáng tin cậy hay không để có thông tin chính xác và cập nhật:[7]

- **Tìm kiếm các tổ chức được biết đến nhiều.** Đây thường sẽ là các cơ quan chính phủ, trường đại học, hoặc các quỹ hoặc tổ chức phi lợi nhuận. Trang web thường sẽ kết thúc bằng đuôi ".org", ".edu" hoặc ".gov". Một số ví dụ:

World Health Organization CDC CENTERS FOR DISEASE CONTROL AND PREVENTION UTHealth The University of Texas Health Science Center at Houston

- **Tìm kiếm các trang web có chuyên môn.** Tìm kiếm các trang web chuyên về chủ đề mà quý vị đang tìm kiếm. Ví dụ: nếu quý vị đang tìm kiếm thông tin về cách phòng ngừa, hãy truy cập vào Trung tâm Kiểm soát và Phòng ngừa Dịch bệnh (CDC) thay vì một blog
- **Tránh các trang thương mại**. Nhiều khi, nếu một công ty sở hữu một trang web hoặc đang cố gắng bán một sản phẩm, thông tin của họ có thể mang tính thiên kiến. Nhiều trang web thương mại kết thúc bằng đuôi ".com"
- **Hãy cẩn thận với thông tin mang tính thiên kiến.** Nguồn mà quý vị nhận tin tức rất quan trọng. Sử dụng biểu đồ bên dưới làm hướng dẫn để biết các nguồn thông tin có thể có sai lệch



Hình ảnh từ Ad Fontes Media[8]

- **Kiểm tra ngày tháng.** Nếu là thông tin cũ, nó có thể không còn phù hợp nữa
- **Xem xét trang web trông như thế nào.** Nếu trang web có ngôn ngữ được viết kém hoặc được thiết kế tồi, đó có thể là dấu hiệu cho thấy trang web đó không đáng tin cậy
- **Tránh các tác giả ẩn danh.** Nếu ai đó viết điều gì mà họ sẵn sàng bảo vệ, họ nhiều khả năng sẽ ghi rõ tên mình. Nếu quý vị có thể nhìn thấy tên của tác giả, quý vị cũng có thể tra Google để xem lý lịch của họ và các bài viết khác mà họ là tác giả
- **Kiểm tra các đường liên kết.** Các trang web uy tín thường liên kết với nhau. Nhập thông tin sau vào phần tìm kiếm Google của quý vị: http://www.[TRANG WEB].com và thay thế [TRANG WEB] bằng tên miền của trang web mà quý vị đang tìm kiếm. Nếu nhiều trang web xuất hiện vì chúng có chứa đường liên kết đến trang web mà quý vị tìm kiếm, và những trang web đó có vẻ có uy tín, thì đó là dấu hiệu tốt

Nguồn: nơi đưa ra thông tin.

Thiên kiến: thành kiến để ủng hộ hoặc chống lại một điều, một người hoặc nhóm người so với thứ khác, thường theo cách được coi là không công bằng.

Hãy thử nghĩ xem!



Hãy suy nghĩ về một số thông tin không chính xác mà quý vị có thể đã được nghe về COVID-19. Quý vị có nhớ nguồn mà quý vị được biết về thông tin này? Điều gì làm cho thông tin mang tính thiên kiến hoặc không chính xác, dựa trên những gì chúng ta hiện đã biết? Thảo luận với đồng nghiệp.

Phòng ngừa COVID-19

Sau khi xem phần này, quý vị sẽ có thể...

- Liệt kê 5 bước để rửa tay đúng cách
- Kể tên ít nhất 3 thời điểm mà quý vị nên rửa tay
- Mô tả ưu và nhược điểm của việc sử dụng dung dịch sát khuẩn tay so với việc rửa tay thông thường
- Giải thích giãn cách xã hội hoặc giãn cách thân thể là gì
- Liệt kê ít nhất 3 cách để bảo vệ bản thân và những người khác khi Houston mở cửa trở lại các doanh nghiệp và nhà hàng

a. Rửa Tay

Coronavirus có thể tồn tại lâu dài trên các bề mặt (ngay cả khi chúng ta không thể nhìn thấy nó)! Vì vậy, điều rất quan trọng là phải giữ cho tay luôn sạch sẽ.

Các Bước Rửa Tay[9]

Làm theo năm bước sau mỗi khi quý vị rửa tay:

1. Làm ướt tay bằng nước sạch (nước ấm hoặc lạnh), tắt vòi, và thoa xà phòng.
2. Thoa đều tay bằng cách chà tay với xà phòng. Thoa xà phòng trên mu bàn tay, kẽ ngón tay và dưới móng tay.
3. Chà tay trong ít nhất 20 giây. Cần cách để đếm thời gian? Ngân nga bài hát "Happy Birthday" từ đầu đến cuối hai lần.
4. Rửa sạch tay dưới vòi nước sạch.
5. Làm khô tay bằng khăn sạch hoặc máy sấy.

Cha mẹ nên khuyến khích trẻ thực hành vệ sinh tay và giúp trẻ học các bước rửa tay ở nhà.



Dưới đây là những điều quý vị có thể chia sẻ với cộng đồng, gia đình hoặc bạn bè của mình về chủ đề rửa tay và mầm bệnh:

10



9





11





Khi nào cần Rửa tay[9]

- **Trước**, trong, và sau khi chuẩn bị thức ăn
- **Trước** khi ăn
- **Trước** và **sau khi** chăm sóc người bị bệnh nôn mửa hoặc tiêu chảy tại nhà
- **Trước** và **sau khi** xử lý vết cắt hoặc vết thương
- **Sau khi** đi vệ sinh
- **Sau khi** thay tã hoặc làm sạch cho trẻ sau khi đi vệ sinh
- **Sau khi** xì mũi, ho hoặc hắt hơi
- **Sau khi** chạm vào động vật, thức ăn, hoặc chất thải của động vật
- **Sau khi** xử lý thức ăn cho vật nuôi
- **Sau khi** chạm vào rác





Trong đại dịch COVID-19, quý vị càng nên rửa tay sạch sẽ:[12]

- Sau khi quý vị đến nơi công cộng và chạm vào một đồ vật hoặc bề mặt
  - Ví dụ: tay nắm cửa, bàn, bơm xăng, xe đẩy hàng, màn hình/máy thu ngân điện tử, tay cầm, thanh vịn, hoặc chỗ ngồi trên xe buýt hoặc xe lửa công cộng, nút bấm thang máy

- Trước khi chạm vào mắt, mũi hoặc miệng vì đó là cách mầm bệnh xâm nhập vào cơ thể chúng ta
- Khi quý vị về đến nhà sau khi ra ngoài hoặc đã đến nơi công cộng

Hãy thử nghĩ xem!



Những bề mặt nào bị chạm vào nhiều nhất trong nhà của quý vị? Trong cộng đồng của quý vị?
Làm thế nào quý vị có thể khuyến khích mọi người rửa tay sau khi chạm vào những thứ này?

Dung dịch Sát khuẩn Tay[9]

- Rửa tay bằng xà phòng và nước là cách tốt nhất để loại bỏ mầm bệnh trong hầu hết các trường hợp. Nếu không có xà phòng và nước, thì quý vị có thể sử dụng dung dịch sát khuẩn tay có chứa ít nhất 60% cồn
- Tìm hiểu xem dung dịch sát khuẩn có chứa ít nhất 60% cồn hay không bằng cách xem nhãn sản phẩm

Dung dịch sát khuẩn có thể nhanh chóng làm giảm mầm bệnh có trên tay trong nhiều trường hợp. Tuy nhiên, dung dịch sát khuẩn...

- Không loại bỏ tất cả các loại mầm bệnh.
- Có thể không hiệu quả khi tay bẩn hoặc nhờn thấy rõ.
- Có thể không loại bỏ được các hóa chất độc hại khỏi tay như thuốc trừ sâu và kim loại nặng



Hãy nhớ...
Khi có thể, rửa tay là cách TỐT NHẤT để loại bỏ mầm bệnh. Dung dịch sát khuẩn là một biện pháp dự phòng tốt nhưng KHÔNG BAO GIỜ nên dùng để thay thế cho việc rửa tay.

Lưu ý! Việc nuốt dung dịch sát khuẩn tay chứa cồn có thể gây ngộ độc cồn nếu nuốt phải nhiều hơn một vài ngụm. Để xa tầm tay trẻ nhỏ và giám sát việc sử dụng của các con.

Các bước Sử dụng Dung dịch Sát khuẩn Tay[9]

Các bước sử dụng dung dịch sát khuẩn tay tương tự như việc rửa tay:

- **Cho** sản phẩm gel vào lòng bàn tay. Đọc nhãn để biết số lượng chính xác.
- **Chà** hai tay vào nhau.
- **Thoa** đều gel lên khắp các bề mặt của bàn tay và các ngón tay cho đến khi khô tay. Quá trình này sẽ mất khoảng **20 giây**.

Hãy thử nghĩ xem!

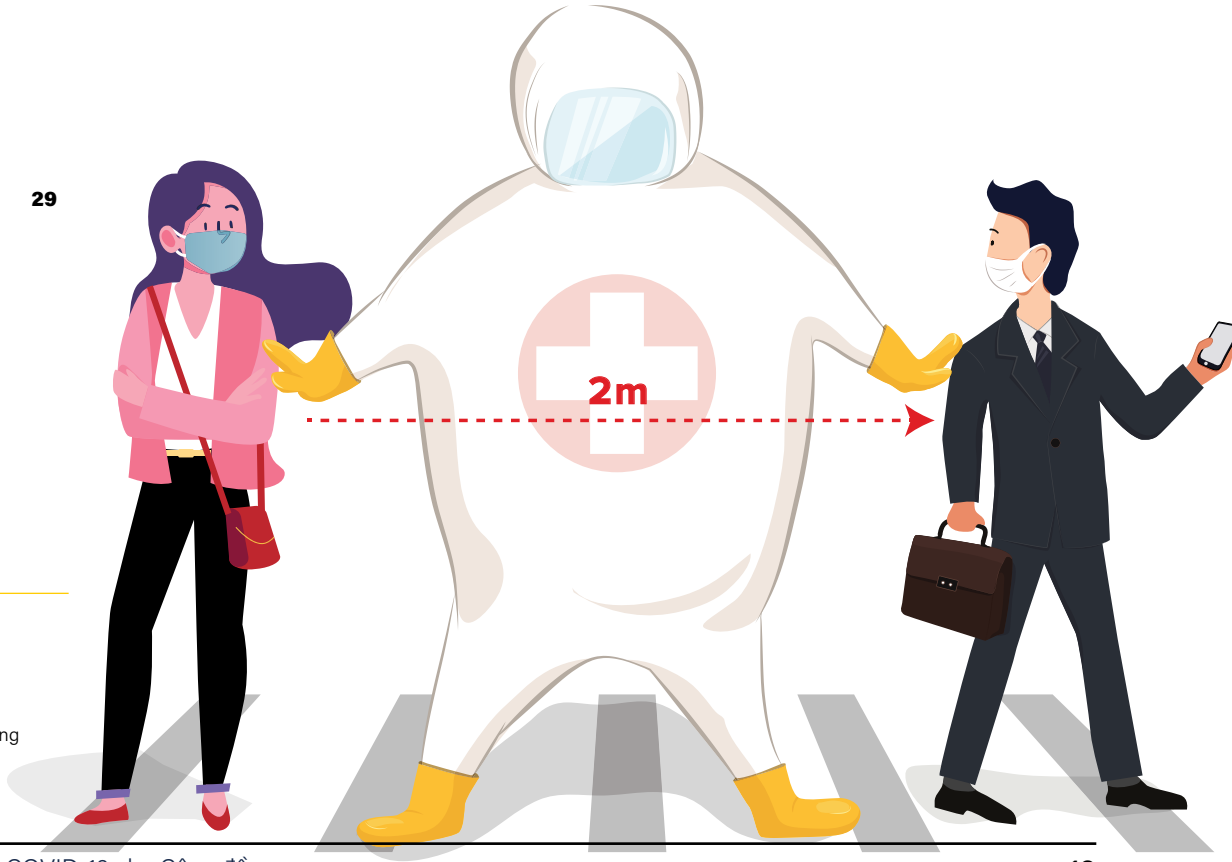


Quý vị có thể nghĩ ra cách để nhắc nhở gia đình, bạn bè và các thành viên trong cộng đồng rửa tay không? Quý vị sẽ sử dụng phương pháp sáng tạo nào (ví dụ: áp phích trong phòng tắm, nhà bếp, v.v.)?

b. Giãn cách Xã hội và Giãn cách Thân thể

Giãn cách Xã hội và Giãn cách Thân thể là gì [13]

- Giãn cách Xã hội là giữ khoảng cách giữa quý vị và những người khác không sống cùng với quý vị
- Giãn cách xã hội giúp kiểm soát sự lây lan của virus. Mọi người nên giữ khoảng cách với những người khác ít nhất 6 feet (2 mét) khi ở nơi công cộng, ngay cả khi họ không có biểu hiện bất kỳ triệu chứng nào



Giãn cách Xã hội và Giãn cách Thân thể...
khác nhau như thế nào? Chúng có nghĩa giống nhau, nhưng quý vị có thể thấy mọi người đề cập đến việc này bằng cách sử dụng hai tên gọi này.

Hãy thử nghĩ xem!



Nghĩ về những nơi có thể khó thực hiện giãn cách xã hội. Nếu ai đó nói với quý vị rằng họ muốn đi dự tiệc nướng gia đình với anh chị em họ, thì quý vị sẽ làm thế nào để ngăn họ đi? Có phương án nào khác để thực hiện hoạt động này trong khi vẫn thực hành giãn cách xã hội không?

Tôi Có thể Hỗ trợ Cộng đồng Của mình Như thế nào



Nhiều gia đình sống trong những ngôi nhà đông đúc hoặc phải sử dụng phương tiện giao thông công cộng, nơi sẽ khó để thực hiện giãn cách xã hội. Trong những trường hợp này, hãy khuyến khích các thành viên cộng đồng không giao lưu với những người bên ngoài gia đình mà họ sống cùng, hoặc trong trường hợp tham gia giao thông công cộng, hãy rửa tay hoặc sát khuẩn tay thường xuyên và luôn đeo khẩu trang.

Các Cách để Thực hành Giãn cách Xã hội[1,13,14]

- Tránh tiếp xúc gần với những người có triệu chứng
- Tránh các đám đông và những nơi đông người
- Không ôm, hôn, hoặc bắt tay
- Không tổ chức hoặc tham dự các cuộc tụ họp xã hội với bạn bè và gia đình
- Làm các công việc lặt vặt của quý vị trực tuyến nếu có thể (ví dụ: mua hàng tạp hóa, khám bác sĩ thông qua cuộc hẹn khám qua mạng, v.v.)
- Sử dụng điện thoại nếu quý vị cần trao đổi với bác sĩ và gọi điện trước cho nhà thuốc để đặt và lấy thuốc
- Hạn chế các chuyến đi mua đồ tạp hóa chỉ cho một người trong mỗi hộ gia đình
- Nếu quý vị cần đi ra ngoài, hãy tránh đi vào giờ cao điểm
- Nếu quý vị phải trực tiếp đến, hãy tránh xa những người khác ít nhất 6 feet và khử trùng các đồ vật mà quý vị buộc phải chạm vào

---

Tôi Có thể Hỗ trợ Cộng đồng Của mình Như thế nào



Nhiều gia đình sống trong những ngôi nhà đông đúc hoặc phải sử dụng phương tiện giao thông công cộng, nơi sẽ khó để thực hiện giãn cách xã hội. Trong những trường hợp này, hãy khuyến khích các thành viên cộng đồng không giao lưu với những người bên ngoài gia đình mà họ sống cùng, hoặc trong trường hợp tham gia giao thông công cộng, hãy rửa tay hoặc sát khuẩn tay thường xuyên và luôn đeo khẩu trang.



c. Khẩu trang

- CDC khuyến nghị đeo đồ che mặt vải khi đi ra ngoài để giúp phòng ngừa sự lây lan của COVID-19
- Ngày càng có nhiều bằng chứng cho thấy khẩu trang giúp làm giảm sự lây nhiễm virus và thậm chí có thể làm giảm số ca tử vong và mắc bệnh bằng cách giảm số ca bệnh nặng[15]

Hãy xem thử!

Sau đây là video của Trung tâm Kiểm soát và Phòng ngừa Dịch bệnh (CDC) về cách tự làm khẩu trang tại nhà: https://www.youtube.com/watch?v=tPx1yqvJgf4

Cách Chọn Khẩu Trang[16]

- Dưới đây là một số điều nên làm và không nên làm:







- Những lưu ý đặc biệt khi chọn khẩu trang:





Cách Đeo Khẩu Trang[16]

- Đeo khẩu trang đúng cách và liên tục để được bảo vệ tốt nhất
  - Nhớ rửa tay hoặc sát khuẩn tay trước khi đeo khẩu trang
  - KHÔNG chạm vào khẩu trang khi đeo
- Khi đeo, khẩu trang cần:
  - Che được mũi và miệng và được giữ cố định dưới cằm của quý vị
  - Vừa khít với hai bên khuôn mặt của quý vị



- Có nhiều cách phổ biến mà mọi người hay đeo khẩu trang không đúng và làm cho chúng kém hiệu quả:

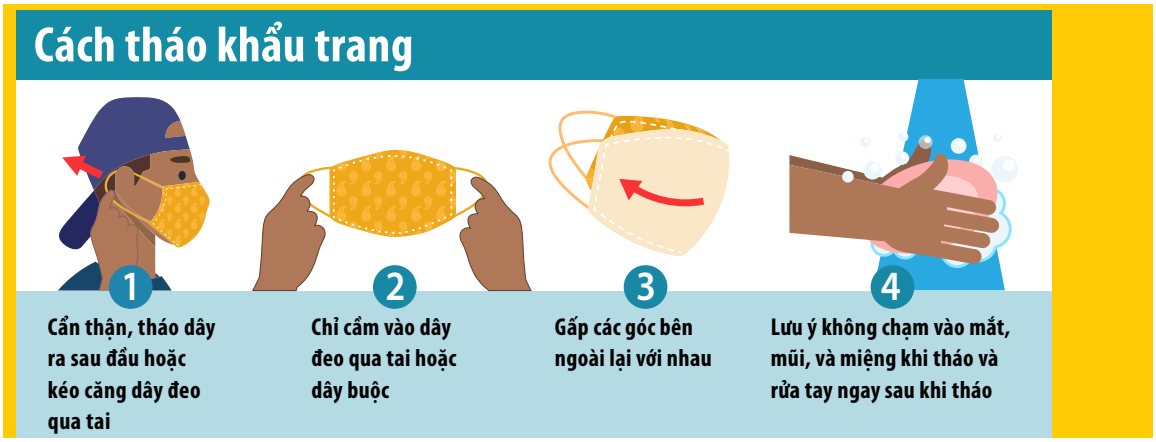


Khi đeo đồ che mặt KHÔNG ĐƯỢC...[14]

- Sử dụng lại đồ che mặt dùng một lần
- Dùng chung khẩu trang đã sử dụng hoặc không sạch với người khác
- Để đồ che mặt đã sử dụng ở nơi người khác có thể chạm vào
- Tháo khẩu trang ra hoặc kéo nó xuống quá mũi và miệng khi giao tiếp với người khác

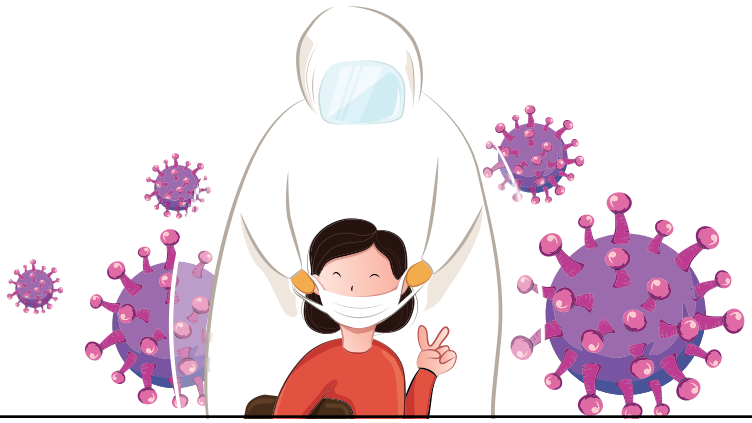
Cách Tháo Khẩu Trang[16]

- Dưới đây là một số bước mà quý vị nên làm theo khi tháo khẩu trang của mình:



Làm sạch Khẩu trang[16]

- Khẩu trang nên được làm sạch thường xuyên. Luôn tháo khẩu trang đúng cách và rửa tay của quý vị sau khi cầm hoặc chạm vào khẩu trang đã sử dụng
  - Giặt chung khẩu trang cùng với đồ giặt thường xuyên của quý vị
  - Sử dụng bột giặt thông thường và đặt chế độ nước ấm nhất thích hợp dành cho vải dùng để làm khẩu trang
  - Sử dụng chế độ nhiệt cao nhất và để trong máy sấy cho đến khi khô hoàn toàn



Thay thế khẩu trang của quý vị khi nó bị ẩm, rách, bẩn hoặc hư hỏng.



Ngay cả khi đeo khẩu trang, điều quan trọng là phải tiếp tục thực hành các hành động phòng ngừa khác như giãn cách xã hội, rửa tay, lau chùi các bề mặt thường xuyên chạm vào trong nhà, và hãy ở nhà khi quý vị bị bệnh.[14]

Cách Đeo Khẩu Trang



Bước 1: Rửa tay trước khi đeo và tháo khẩu trang.



Bước 2: Đeo khẩu trang vào để che kín mũi và miệng của quý vị.



Bước 3: Đảm bảo nó vừa khít với hai bên khuôn mặt của quý vị.



Bước 4: Điều chỉnh dây đeo khi cần thiết để khẩu trang không bị rơi ra.

Bước 5: Đảm bảo rằng quý vị có thể thở được dễ dàng.

Lời khuyên để Sử dụng Khẩu trang Hiệu quả

- Dây đeo phải được gắn vào khẩu trang và vừa khít với hai tai
- Miếng che mặt quá lớn hoặc lỏng lẻo sẽ làm giảm hiệu quả
- Giặt khẩu trang của quý vị thường xuyên để loại bỏ mọi mầm bệnh
- Tránh chạm vào mặt bên ngoài khẩu trang trong và sau khi sử dụng. Nếu quý vị chạm vào nó, hãy rửa tay của mình

Lưu ý! Trẻ em dưới 2 tuổi hoặc bất kỳ người nào bị khó thở hoặc không thể tự tháo khẩu trang mà không có sự trợ giúp KHÔNG nên đeo khẩu trang.

d. Tránh Chạm Vào Mặt

Tránh chạm vào mắt, mũi và miệng nếu trước đó quý vị chưa rửa tay của mình. Đó có thể là một thói quen khó bỏ, nhưng nếu thực hành tốt, quý vị có thể tự bảo vệ bản thân tốt hơn!

Hãy xem thử!



Sau đây là video của nhà tâm lý học của Đại học Rice nói về một số cách mà quý vị có thể thử để bỏ thói quen sờ lên mặt:
https://www.youtube.com/watch?v=GwXfXZai-wk

Hãy thử nghĩ xem!



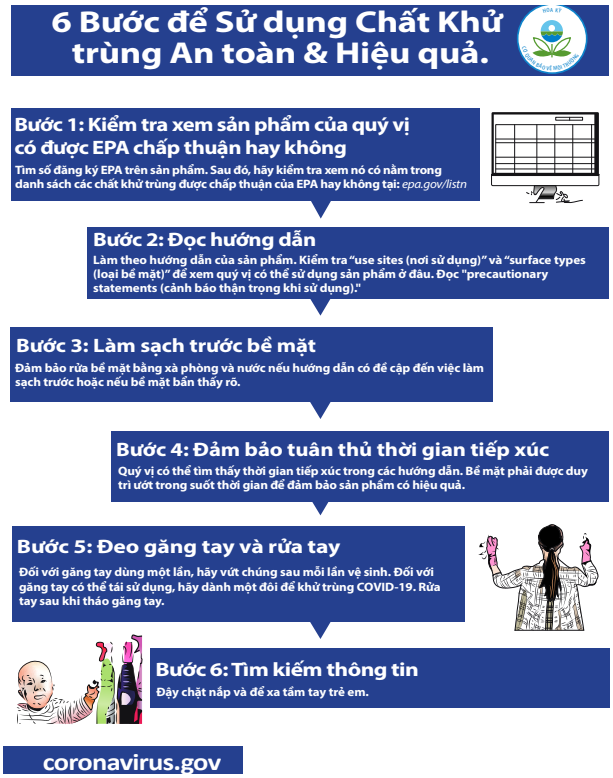
Hãy chơi một trò chơi - nếu quý vị sống với gia đình hoặc có bạn cùng phòng, hãy thử thách nhau làm thử và không chạm vào mặt mình cả ngày. Ai chạm vào mặt họ sẽ được đánh dấu kiểm đếm bên cạnh tên của họ. Vào cuối ngày, người có số điểm kiểm đếm ít nhất sẽ thắng! Quý vị có thể nghĩ ra một cách thú vị khác để thu hút bạn bè, gia đình và các thành viên trong cộng đồng bỏ thói quen chạm vào mặt không?

Tôi Có thể Hỗ trợ Cộng đồng Của mình Như thế nào

Giúp những người mà quý vị biết để họ hiểu rõ hơn về cách phòng chống COVID-19. Chia sẻ chi tiết về cách COVID-19 lây nhiễm và tầm quan trọng của việc rửa tay trong 20 giây, tuân thủ giãn cách xã hội, sử dụng khẩu trang ở nơi công cộng, và tránh chạm vào mắt, mũi và miệng để phòng ngừa nhiễm COVID-19.

e. Khử trùng các Vật dụng Cá nhân và các Bề mặt trong Nhà của Quý vị

- Cơ quan Bảo vệ Môi trường (EPA) có một danh sách các sản phẩm có hiệu quả chống lại COVID-19. Khi khử trùng bề mặt, điều quan trọng là sử dụng chất tẩy rửa được EPA phê duyệt và làm theo hướng dẫn có trên chai lọ[17]
- Xem nội dung dưới đây để biết sáu bước sử dụng chất khử trùng an toàn và hiệu quả:[18]



Các Bề mặt Quan trọng cần Khử trùng[19]

- Điện thoại
- Máy tính, bàn phím, iPad
- Mặt bếp
- Dụng cụ Dùng chung
- Vòi nước và núm xả nước trong nhà vệ sinh
- Công tắc đèn
- Tay nắm cửa
- Kệ đầu giường

f. Bảo vệ Bản thân khi Houston Mở cửa Trở lại

Những điều quý vị cần biết:[20]

- Nói chung, quý vị càng tiếp xúc gần với những người khác và tiếp xúc đó càng lâu thì nguy cơ lây lan COVID-19 càng cao
- Nếu quý vị quyết định tham gia vào các hoạt động công cộng, hãy tiếp tục bảo vệ bản thân bằng cách thực hành các hành động phòng ngừa hàng ngày
- Hãy mang theo những vật dụng này khi đi ra ngoài: khẩu trang, khăn giấy, và dung dịch sát khuẩn tay chứa ít nhất 60% cồn, nếu có thể
- Không có cách nào để đảm bảo nguy cơ lây nhiễm bằng không, và mức độ rủi ro cho một hoạt động phụ thuộc vào nhiều yếu tố, chẳng hạn như:

  - COVID-19 có đang lây lan trong cộng đồng của quý vị không?
  - Quý vị có tiếp xúc gần với người bị bệnh hoặc bất kỳ ai không đeo khẩu trang (và có thể không có triệu chứng) không?
  - Quý vị có nguy cơ cao bị bệnh nặng không?
  - Quý vị có thực hiện các hành động hàng ngày để bảo vệ bản thân khỏi COVID-19 không?

- Điều quan trọng là quý vị phải cân nhắc tình huống cá nhân của mình và nguy cơ có thể xảy ra với bản thân, gia đình và cộng đồng trước khi đi ra ngoài

Hiểu những Nguy cơ Tiềm ẩn khi Đi Ra Ngoài[20]

Hãy nhớ...
TẤT CẢ các hoạt động đều có nguy cơ NHẤT ĐỊNH. Tốt nhất là chọn những người có nguy cơ thấp nhất.

- Quý vị càng tiếp xúc gần với những người khác và tiếp xúc đó càng lâu, thì nguy cơ lây lan COVID-19 càng cao. Hãy thử nghĩ xem!

1. *Quý vị sẽ tiếp xúc với bao nhiêu người?*
   - Tiếp xúc với nhiều người hơn làm tăng nguy cơ của quý vị
   - Ở trong một nhóm với những người không thực hiện giãn cách xã hội hoặc không đeo khẩu trang sẽ làm tăng nguy cơ của quý vị.
   - Tiếp xúc với những người mới (ví dụ: những người không sống cùng với quý vị) cũng làm tăng nguy cơ của quý vị
   - Một số người có virus nhưng không có bất kỳ triệu chứng nào, và người ta vẫn chưa biết về tần suất tiếp xúc mà những người không có triệu chứng có thể truyền virus cho người khác
2. *Quý vị có thể giữ khoảng cách 6 feet giữa bản thân và người khác không? Quý vị sẽ ở đi ra ngoài hay ở nhà?*
   - Quý vị càng ở gần những người có thể bị nhiễm bệnh, nguy cơ mắc bệnh sẽ càng cao
   - Giữ khoảng cách với những người khác đặc biệt quan trọng đối với những người có nguy cơ mắc bệnh nặng cao hơn, chẳng hạn như người già và những người có bệnh nền.
   - Không gian trong nhà có nhiều nguy cơ hơn không gian ngoài trời, do có thể khó giữ mọi người cách xa nhau hơn và ít thông gió hơn
3. *Khoảng thời gian quý vị sẽ tiếp xúc với mọi người là bao lâu?*
   - Dành nhiều thời gian hơn với những người có thể bị nhiễm bệnh sẽ làm tăng nguy cơ bị nhiễm bệnh của quý vị

- Dành nhiều thời gian hơn với mọi người sẽ làm tăng nguy cơ bị nhiễm bệnh của họ nếu có khả năng quý vị đã bị nhiễm bệnh

Điều gì Làm cho các Hoạt động Trở nên An toàn hơn[20]

Các hoạt động sẽ an toàn hơn nếu:

- Quý vị có thể giữ khoảng cách 6 feet giữa bản thân và người khác. COVID-19 lây lan dễ dàng hơn giữa những người cách nhau trong vòng 6 feet
- Chúng được tổ chức ở không gian ngoài trời. Không gian trong nhà ít thông gió, khó giữ mọi người xa nhau hơn do đó sẽ càng có nhiều nguy cơ
- Mọi người đều đeo khẩu trang. Tiếp xúc mà không đeo khẩu trang cũng làm tăng nguy cơ



Ưu tiên các không gian ngoài trời, nơi mọi người đeo khẩu trang và giữ khoảng cách 6 feet với những người khác

Trách nhiệm của Quý vị với Gia đình và Bạn bè

Tất cả chúng ta đều đang bỏ lỡ thời gian vui vẻ bên gia đình và bạn bè. Hãy làm theo các bước sau để giữ cho quý vị và những người thân yêu của mình được an toàn và khỏe mạnh:

- Chào nhau bằng cách mỉm cười và vẫy tay; đừng ôm hoặc bắt tay
- Cung cấp khẩu trang hoặc yêu cầu khách tự mang theo khẩu trang của họ
- Hạn chế số người ở các khu vực chuẩn bị thực phẩm và chỉ chỉ định một số người đáng tin cậy (những người rất cẩn thận trong việc rửa tay kỹ lưỡng và không chạm vào mặt) để xử lý thực phẩm
- Kê xa bàn ghế để mọi người cách nhau sáu feet
- Đi đến bàn lấy thức ăn từng người một
- Đánh dấu rõ ràng khu vực rửa tay và sát khuẩn tay
- Làm sạch tất cả các bề mặt sau mỗi 20 phút
- Rửa tay trước và sau khi ăn hoặc cầm nắm đồ ăn

Hãy nhớ...
Tất cả chúng ta đều có vai trò quan trọng và chịu trách nhiệm trong việc làm phẳng đường cong và phòng ngừa sự lây lan của COVID-19.

Nếu quý vị tham dự một sự kiện và KHÔNG mang khẩu trang, KHÔNG được cung cấp khẩu trang, và KHÔNG THỂ thực hành giãn cách xã hội, thì quý vị sẽ cần phải rời khỏi buổi tụ họp.

Những nhân viên thiết yếu thường phải đối mặt với những khó khăn trong việc thực hiện giãn cách xã hội. Trong trường hợp này, rửa tay, đeo khẩu trang và tránh chạm vào mắt, mũi và miệng càng trở nên quan trọng hơn. Nếu quý vị cảm thấy bị bệnh, hoặc biết mình đã tiếp xúc với người có virus, hãy tránh xa nhà mình và đi làm xét nghiệm!

Quý vị nên xây dựng một kế hoạch đề phòng trường hợp khẩn cấp xảy ra trong đợt bùng phát coronavirus.

Danh sách Kiểm tra trong Trường hợp Khẩn cấp:[14]

- ☑ Danh sách các liên lạc và số điện thoại quan trọng (ví dụ: bác sĩ hoặc nhà cung cấp dịch vụ chăm sóc sức khỏe, gia đình và bạn bè của quý vị)
- ☑ Danh sách các dịch vụ ứng phó khẩn cấp hoặc các nguồn trợ giúp trong cộng đồng sẽ vẫn mở cửa (ví dụ: trường học và trung tâm cộng đồng đang cung cấp các nguồn trợ giúp miễn phí)
- ☑ Trong trường hợp cửa hàng đóng cửa, quý vị cần có lượng thuốc không kê toa trong 2 tuần, thực phẩm và vật dụng cá nhân cần thiết



Hãy nhớ...

Những hành động quý vị thực hiện có thể giữ an toàn cho gia đình và bạn bè của mình. Quý vị có thể cứu mạng sống bằng cách đưa ra quyết định đúng đắn.

Dưới đây là những hình ảnh mà quý vị có thể chia sẻ với cộng đồng, gia đình hoặc bạn bè để đưa ra quyết định tốt nhất khi đi ra ngoài:



Hình ảnh từ Bộ phận Phân phối Email của Hội đồng Giữ gìn Sức khỏe của Thị trưởng San Antonio



Một số hoạt động có nguy cơ cao hơn những hoạt động khác:

COVID-19
CORONAVIRUS

NẮM ĐƯỢC THÔNG TIN:

Hiểu rõ Nguy cơ của Quý vị trong Dịch COVID-19

Trên thang điểm từ 1 đến 10, mức độ nguy cơ của việc này là...

Được xếp hạng bởi các bác sĩ từ Nhóm Đặc nhiệm TMA COVID-19 và Ủy ban TMA về Bệnh Truyền nhiễm.

Hãy giả định rằng những người tham gia vào các hoạt động này đang tuân theo các quy trình an toàn được khuyến nghị hiện hành khi có thể.

Texas Medical Association
Physicians Caring for Texans

1	Mở thư	NGUY CƠ THẤP
2	Mang đồ ăn mua từ nhà hàng về	
2	Bơm xăng	
2	Chơi tennis	
2	Đi cắm trại	
3	Đi mua hàng tạp hóa	THẤP-TRUNG BÌNH
3	Đi bộ, chạy hoặc đạp xe với những người khác	
3	Chơi golf	
4	Ở khách sạn hai đêm	
4	Ngồi trong phòng chờ của bác sĩ	
4	Đi thư viện hoặc bảo tàng	
4	Ăn ở nhà hàng (bên ngoài)	
4	Đi bộ trong khu trung tâm sầm uất	
4	Dành một giờ ở sân chơi	
5	Ăn tối ở nhà người khác	NGUY CƠ TRUNG BÌNH
5	Tham dự tiệc nướng ở sân	
5	Ra bãi biển	
5	Đi mua sắm tại trung tâm thương mại	
6	Gửi trẻ đến trường, trại hoặc nhà trẻ	
6	Làm việc một tuần trong tòa nhà văn phòng	
6	Bơi trong bể bơi công cộng	
6	Đến thăm người thân hoặc bạn bè lớn tuổi tại nhà của họ	
7	Đi đến tiệm làm tóc hoặc tiệm cắt tóc	TRUNG BÌNH-CAO
7	Ăn ở nhà hàng (bên trong)	
7	Tham dự một đám cưới hoặc đám tang	
7	Đi lại bằng máy bay	
7	Chơi bóng rổ	
7	Đá bóng	
7	Ôm hoặc bắt tay khi chào hỏi một người bạn	
8	Ăn bữa ăn tự phục vụ	NGUY CƠ CAO
8	Tập thể dục tại phòng tập thể dục	
8	Đi công viên giải trí	
8	Đến rạp chiếu phim	
9	Tham dự một buổi hòa nhạc lớn	
9	Đi đến một sân vận động thể thao	
9	Tham dự một buổi lễ tôn giáo với hơn 500 tín đồ	
9	Đi quán bar	

Hiệp hội Y khoa Texas | 401 W. 15th St. | Austin, TX 78701-1680
www.texmed.org @texmed @wearetma

Nếu quý vị tham dự một sự kiện và KHÔNG mang khẩu trang, KHÔNG được cung cấp khẩu trang, và KHÔNG THỂ thực hành giãn cách xã hội, thì quý vị sẽ cần phải rời khỏi buổi tụ họp.

Nhân viên Thiết yếu[22]

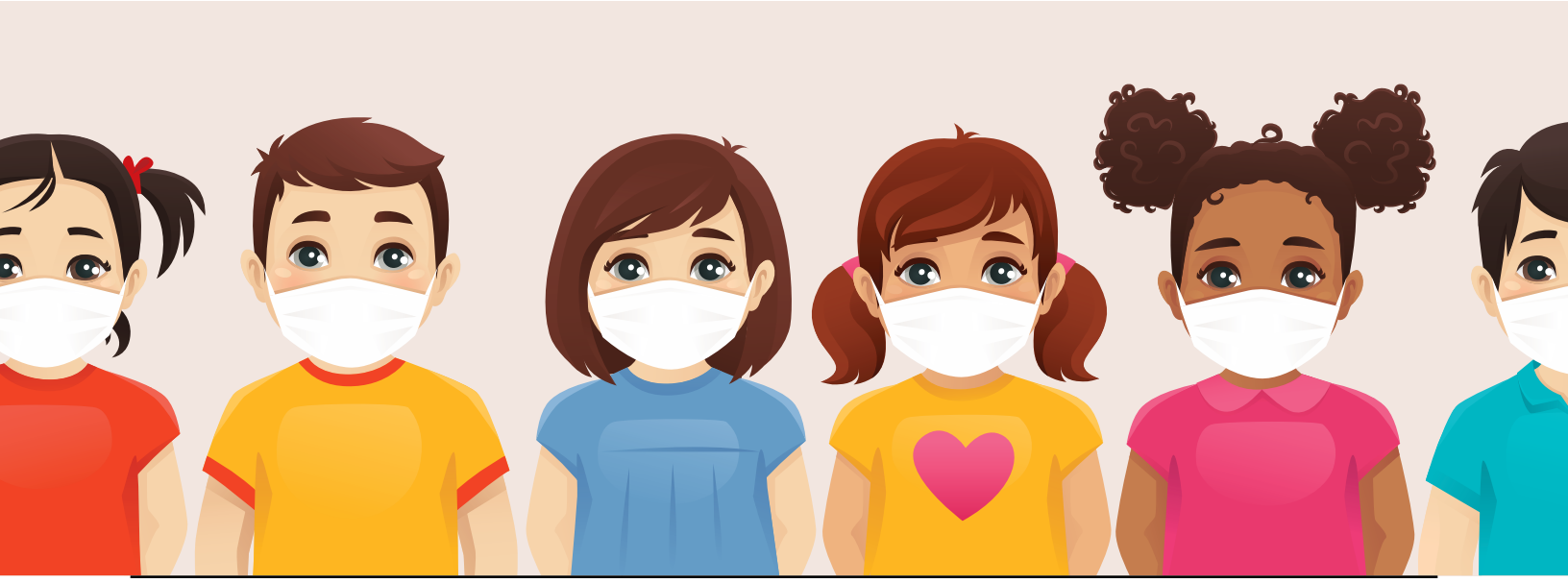
- Ngoài các hành vi bảo vệ thông thường, có những bước khác mà nhân viên thiết yếu có thể thực hiện để bảo vệ bản thân và gia đình họ:

  - Mang theo dung dịch sát khuẩn tay trong trường hợp quý vị không thể đi rửa tay trong thời gian làm việc
  - Tránh đi chung chuyến xe với đồng nghiệp và cố gắng đi đến và rời khỏi nơi làm việc một mình
  - Để các phụ kiện (tức là đồ trang sức, cà vạt, nhẫn, đồng hồ) ở nhà
  - Nếu quý vị đeo kính áp tròng, hãy cân nhắc đeo kính mắt để ít phải chạm vào mắt hơn

- Lập kế hoạch khi quý vị về nhà có thể giúp giảm sự lây lan:
  - Nếu có thể, hãy thay quần áo sạch trước khi về nhà. Nếu không, hãy chuẩn bị sẵn một chiếc túi gần lối vào nhà để quý vị có thể bỏ quần áo bẩn vào đó
  - Rửa tay hoặc sử dụng dung dịch sát khuẩn tay sau khi cởi bỏ quần áo bẩn và trước khi chạm vào quần áo sạch
  - Cởi giày mà quý vị mang để đi làm trước khi vào nhà
  - Giặt quần áo bẩn ngay lập tức bằng cách sử dụng bột giặt thông thường
  - Thực hiện các biện pháp phòng ngừa thông thường như làm sạch các bề mặt hay chạm vào và rửa tay thường xuyên

Trở Lại Trường Học

- Các thông tin dành cho nhà trường, phụ huynh và học sinh dễ gây nhầm lẫn. Trẻ và phụ huynh nên thực hiện các hành động bảo vệ giống như những người khác, và phụ huynh nên thực hiện để làm gương những hành động này cho con cái của họ.
- Hãy hỏi trường học của quý vị về kế hoạch mở cửa trở lại của họ để quý vị có thể đưa ra quyết định tốt nhất cho gia đình mình.



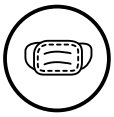
Xem bên dưới để tìm hiểu về một số nguồn trợ giúp dành cho trẻ và phụ huynh:

HÃY LÀ ANH HÙNG: CHIẾN ĐẤU CHỐNG LẠI COVID-19

Anh hùng làm gì?



Rửa tay trong 20 giây



Đeo đồ che mặt lên mũi và miệng



Tránh chạm vào mắt, mũi và miệng của quý vị



Giữ khoảng cách 6 feet (hai bàn làm việc) giữa quý vị và những người khác

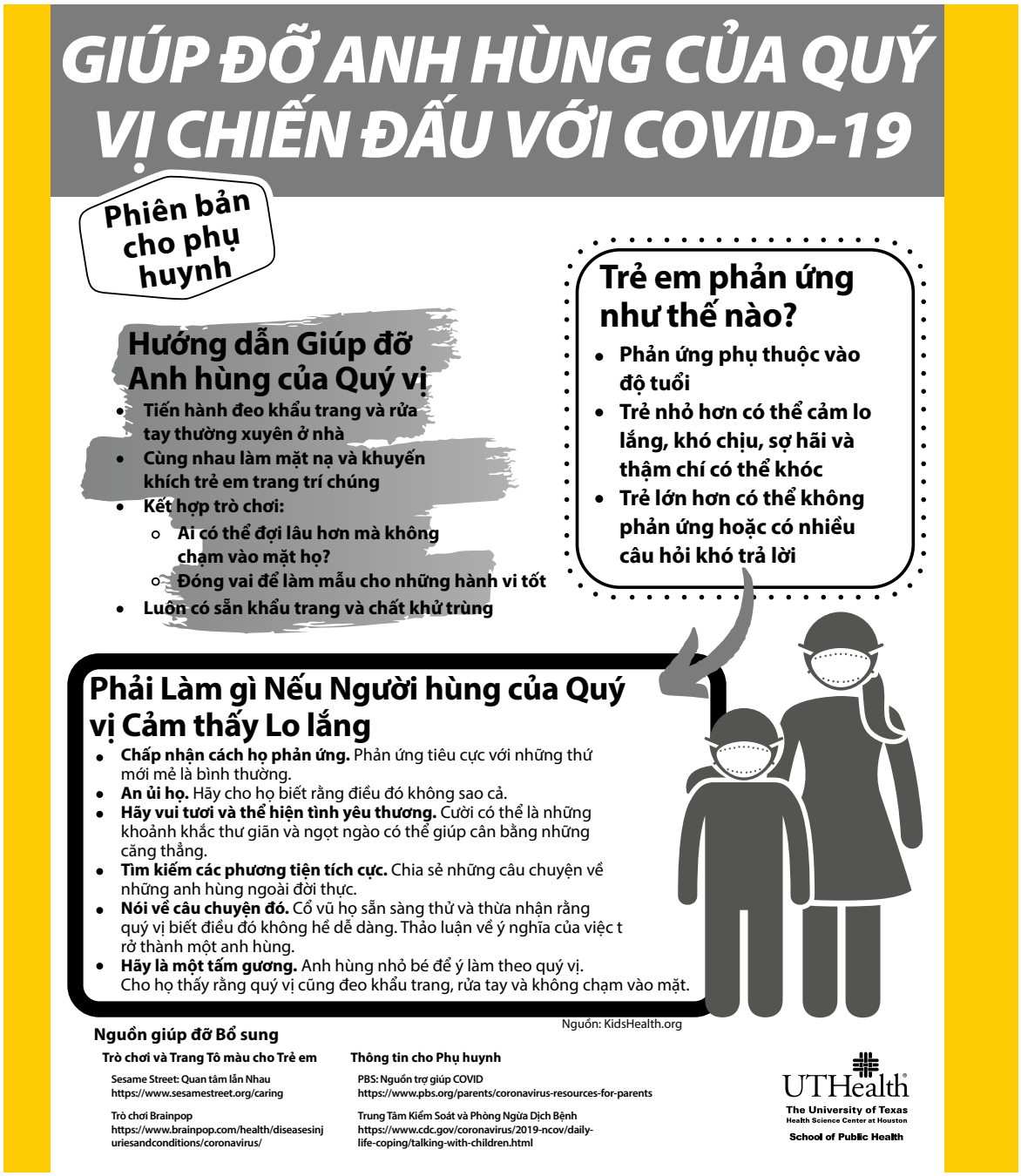
Thêm một số màu sắc cho anh hùng của quý vị!



UTHealth
The University of Texas
Health Science Center at Houston
School of Public Health

Người hùng của quý vị là ai? Viết tên của một người từng là anh hùng COVID đối với quý vị:

_____



g. Bão và COVID-19

Việc lập kế hoạch cho mùa bão và các thảm họa tiềm ẩn khác có thể rất căng thẳng, và vì mùa bão năm 2020 xảy ra trong thời gian diễn ra đại dịch COVID-19 nên nó có thể trở nên đặc biệt căng thẳng. Hãy hiểu rằng việc lập kế hoạch có thể khác nhau do nhu cầu bảo vệ bản thân và những người khác khỏi COVID-19.

Dưới đây là một số lời khuyên giúp quý vị và gia đình mình luôn an toàn:[23,24]

Chuẩn bị cho Mùa Bão

- Hãy dành cho mình nhiều thời gian hơn bình thường để chuẩn bị nguồn cung đồ ăn, nước uống và thuốc men trong trường hợp khẩn cấp, sử dụng dịch vụ giao hàng tận nhà khi có thể hoặc gọi điện cho các nhà thuốc trước khi lấy thuốc.
- Lưu ý đến hướng dẫn của địa phương về các kế hoạch cập nhật về sơ tán và các nơi tạm trú, gồm cả nơi tạm trú cho vật nuôi của quý vị.
- Khi hỏi thăm tình hình hàng xóm và bạn bè, hãy đảm bảo tuân thủ theo các khuyến nghị về giãn cách xã hội (cách người khác 6 feet).

Chuẩn bị để Sơ tán

- Chuẩn bị một "bộ vật dụng" bao gồm những thứ sau:
  - Nước: Một gallon nước cho mỗi người mỗi ngày trong ít nhất ba ngày, để uống và dành cho hoạt động vệ sinh
  - Thực phẩm: Nguồn cung cấp thực phẩm không dễ hỏng trong ít nhất ba ngày
  - Radio quay bằng tay hoặc chạy bằng pin và Radio Thời tiết NOAA có cảnh báo bằng âm báo và pin dự phòng cho cả hai thiết bị này
  - Đèn pin và pin dự phòng
  - Bộ đồ sơ cứu
  - Thuốc men
  - Còi để báo hiệu khi cần sự trợ giúp
  - Khẩu trang chống bụi để giúp lọc không khí bị ô nhiễm, tấm nhựa và băng keo để trú ẩn tại chỗ
  - Khăn giấy ẩm, túi đựng rác và dây buộc nhựa dùng cho hoạt động vệ sinh cá nhân
  - Cờ-lê hoặc kềm để tắt/khóa các thiết bị tiện ích
  - Dụng cụ mở hộp thực phẩm bằng tay
  - Bản đồ vùng lân cận
  - Điện thoại di động kèm bộ sạc, biến tần hoặc bộ sạc năng lượng mặt trời
  - Thức ăn, dây xích, cũi, thuốc men cho vật nuôi
  - **Khẩu trang (2 chiếc mỗi người)**
  - **Găng tay**
  - **Dung dịch sát khuẩn tay và xà phòng**

- Biết một nơi an toàn để tạm trú và có một số cách để nhận cảnh báo thời tiết, chẳng hạn như cảnh báo qua điện thoại di động của Cơ quan Dịch vụ Thời tiết Quốc gia, Radio Thời tiết NOAA, hoặc cảnh báo trên trên Twitter (@NWS).
- Tìm hiểu xem liệu nơi tạm trú công cộng tại địa phương của quý vị có mở cửa hay không. Địa điểm tạm trú của quý vị có thể sẽ khác trong năm nay do đại dịch COVID-19.



- Lập kế hoạch và chuẩn bị một bộ vật dụng phòng thảm họa cho vật nuôi của quý vị. Tìm hiểu xem liệu nơi tạm trú thảm họa của quý vị có chấp nhận vật nuôi hay không. Thông thường, khi các nơi tạm trú sẽ chấp nhận vật nuôi, vật nuôi sẽ ở trong một khu vực riêng biệt với con người.
- Hãy tuân thủ các biện pháp phòng ngừa an toàn khi sử dụng phương tiện di chuyển để sơ tán.

Ở cùng với Bạn bè hoặc Gia đình

Nếu quý vị ở cùng với những người khác không thuộc hộ gia đình mình để sơ tán khỏi cơn bão:

- Hãy nói chuyện với những người mà quý vị dự định ở cùng về cách để tất cả mọi người có thể tự bảo vệ mình tốt nhất khỏi COVID-19. Hãy xem xét xem có ai trong hộ gia đình của quý vị có nguy cơ cao mắc bệnh nặng do COVID-19 hay không.
- Tuân thủ các hành động phòng ngừa hàng ngày và biết phải làm gì nếu có ai đó trong gia đình quý vị hoặc gia đình họ bị bệnh.

Đảm bảo An toàn Sau Cơn Bão

- Tiếp tục tuân thủ các hành động phòng ngừa để bảo vệ bản thân và những người khác
- Có thể mất nhiều thời gian hơn bình thường để khôi phục lại nguồn điện và nước đã bị mất. Thực hiện các bước để phòng ngừa ngộ độc các-bon monoxít nếu quý vị sử dụng máy phát điện.
- Nếu quý vị bị thương hoặc bị bệnh, hãy liên lạc với nhà cung cấp dịch vụ y tế của mình để được cung cấp khuyến nghị điều trị. Giữ vết thương sạch để tránh nhiễm trùng. Hãy nhớ rằng, việc tiếp cận dịch vụ chăm sóc y tế có thể khó khăn hơn bình thường trong thời kỳ đại dịch.
- Sau một cơn bão, không có gì lạ nếu xuất hiện chuột bọ, và các loài gây hại khác cố gắng xâm nhập vào nhà hoặc tòa nhà của quý vị. Quý vị cần biết rằng với việc đóng cửa nhà hàng và các cơ sở thương mại do COVID-19, đã có báo cáo về loài gặm nhấm hoạt động nhiều hơn khi chúng cố tìm kiếm các nguồn thức ăn khác.Hãy thực hiện theo các khuyến nghị để ngăn chặn các loài gây hại khỏi nhà của quý vị.



Can thiệp COVID-19

Sau khi xem phần này, quý vị sẽ có thể...

- Xác định khi nào cần khuyến nghị làm xét nghiệm và cung cấp các nguồn trợ giúp xét nghiệm thích hợp.
- Mô tả mục đích của việc truy vết người tiếp xúc.
- Giải thích "việc lây lan không triệu chứng" và nó liên quan đến thời kỳ ủ bệnh như thế nào.
- Liệt kê các bước cần làm theo dựa trên kết quả xét nghiệm dương tính hoặc âm tính.

a. Thông tin Chung về Xét nghiệm ở Thành phố Houston[25]

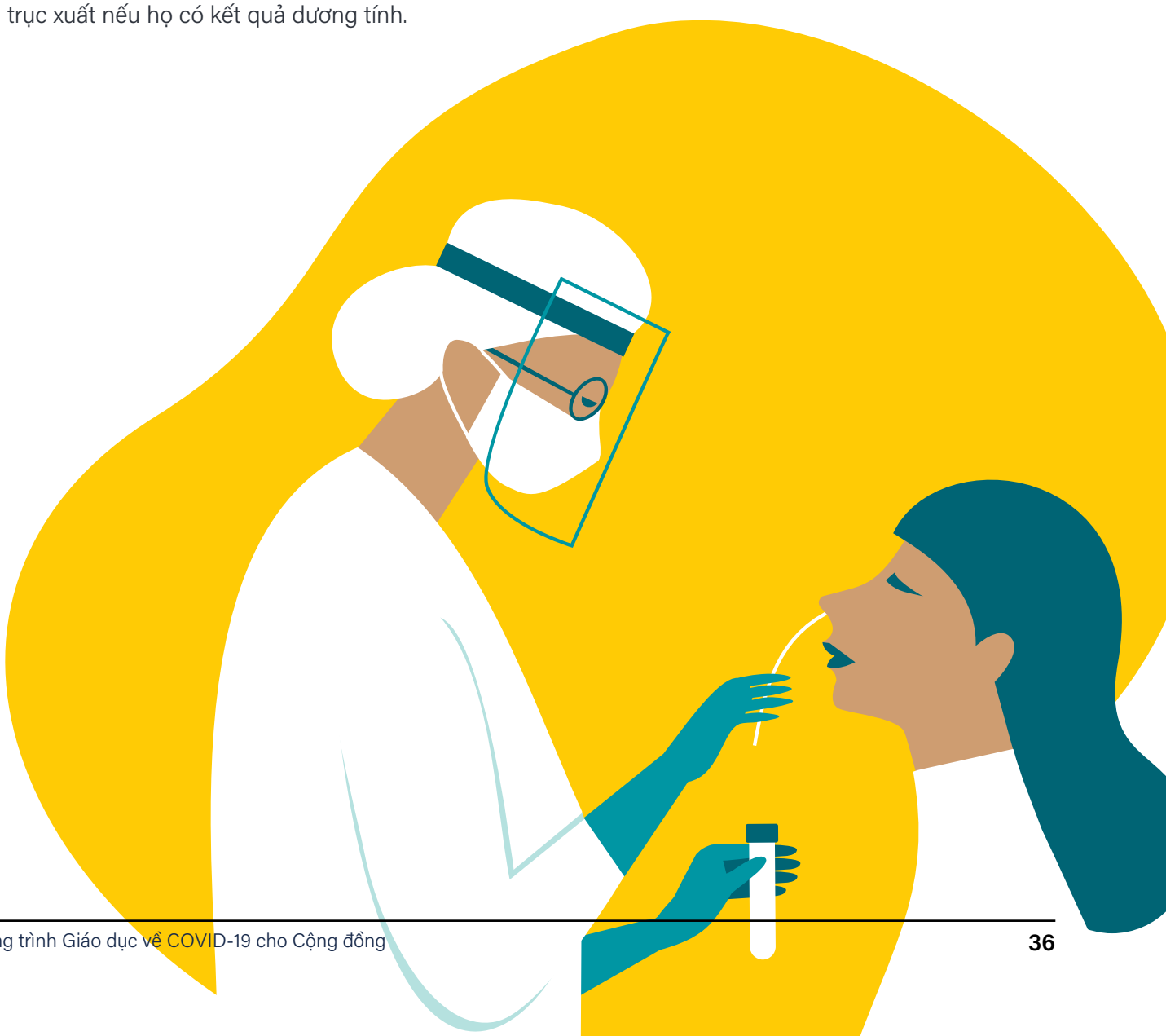
Bất kỳ ai, bất kể triệu chứng, đều có thể làm xét nghiệm. Thông tin về vị trí của các điểm xét nghiệm miễn phí được cập nhật hàng ngày, và quý vị có thể tìm thấy tại: https://houstonemergency.org/covid-19-testing/

Khi nào quý vị nên đi xét nghiệm?

- Nếu quý vị đang gặp phải các triệu chứng của coronavirus
- Nếu quý vị cho rằng hoặc biết rằng mình đã tiếp xúc với người có kết quả xét nghiệm dương tính với bệnh
- Nếu quý vị muốn biết tình trạng của mình

Thông tin Bổ sung

- Sở Y tế Houston và các đối tác đại lý cung cấp các điểm xét nghiệm miễn phí trên toàn thành phố có nhân viên nói tiếng Tây Ban Nha.
- Việc lên lịch xét nghiệm COVID-19 thông qua trang web bảo mật hoặc qua điện thoại rất an toàn. Các nhân viên COVID-19 của Sở Y tế Houston đã tuyên thệ sẽ bảo mật danh tính cho mọi người. **Quý vị sẽ không phải cung cấp số an sinh xã hội, thông tin tài khoản ngân hàng hoặc tài liệu chứng minh về quyền công dân.**
- Xét nghiệm COVID-19 không ảnh hưởng đến tình trạng Thẻ Xanh hoặc đơn xin thẻ thường trú nhân (không được coi là "gánh nặng công cộng"). Những người không có giấy tờ sẽ không bị trục xuất nếu họ có kết quả dương tính.



b. Phải làm gì nếu Quý vị Cho rằng Mình đã bị Phơi nhiễm

Lời Khuyên Dành Cho Những Người Đã Từng Ở Gần Người Nhiễm COVID-19[26]

- Ở Nhà. Bất kỳ ai đã tiếp xúc gần (trong vòng ít nhất 15 phút trong khoảng cách 6 feet) với người nhiễm COVID-19 cần ở nhà trong vòng 14 ngày sau khi **phơi nhiễm**, dựa trên thời gian tiến triển bệnh.
- Đi Xét Nghiệm. Sau khi phơi nhiễm, quý vị cần đợi ít nhất năm ngày trước khi đi xét nghiệm.

  - Nếu quý vị xét nghiệm dương tính, hãy ở nhà trừ khi gặp các triệu chứng nghiêm trọng và thông báo cho những người đã tiếp xúc gần đây.
  - Nếu quý vị biết mình đã bị phơi nhiễm và kết quả xét nghiệm âm tính, quý vị vẫn nên tiếp tục tự cách ly trong vòng 14 ngày.
  - Lưu ý: Xem "Các Địa điểm Xét nghiệm" để biết nơi cần đến để làm xét nghiệm và "Hậu Xét nghiệm COVID-19" để biết thêm thông tin chung về những việc cần làm với kết quả xét nghiệm nếu quý vị không bị phơi nhiễm.

Phơi nhiễm có nghĩa là đã tiếp xúc với nguyên nhân gây bệnh, trong trường hợp này là COVID-19

Hãy xem thử!



Sau đây là video của Sở Y tế Houston từ Chiến dịch "Better Together/"Juntos Mejor":
https://www.youtube.com/watch?v=gBsIJsxPBrYmonth.html (English)

c. Phải làm gì nếu Quý vị hoặc Người khác trong Gia đình Quý vị bị Bệnh

Nếu Quý Vị Bị Bệnh:[27]

- Nếu quý vị cho rằng mình có thể bị bệnh, hãy cách ly bản thân khỏi những người khác trong gia đình (Xem phần "Bảo vệ Bản thân khi Chăm sóc Người bị Bệnh").
- Hãy ở nhà ngoại trừ trường hợp cần ra ngoài để được chăm sóc y tế. Nếu quý vị cần tìm kiếm dịch vụ chăm sóc, hãy gọi cho văn phòng bác sĩ trước khi đến khám và cho họ biết về các triệu chứng của mình.
- Hãy đeo khẩu trang che kín miệng và mũi của mình khi gặp bất kỳ ai (kể cả người trong gia đình!)
- Thường xuyên rửa tay sạch sẽ và giữ khoảng cách ít nhất 6 feet với người khác.
- Thường xuyên làm sạch tất cả **các bề mặt hay chạm vào**.
- Tránh tiếp xúc gần với vật nuôi của quý vị; nhờ một người bạn hoặc thành viên gia đình đáng tin cậy chăm sóc chúng hộ quý vị.



Các bề mặt hay chạm vào là các khu vực như điện thoại, điều khiển từ xa, tay nắm cửa, quầy, mặt bàn, bồn cầu, bàn phím, và các kệ cạnh giường.

Nếu Quý Vị Đang Chăm Sóc Người Bị Bệnh:[28]

Nếu quý vị sống cùng với những người trong cùng hộ gia đình, thì quý vị có thể chăm sóc người khác nếu họ bị nhiễm COVID-19. Hãy nhớ rằng để chăm sóc người khác, trước hết quý vị phải giữ cho mình được an toàn và khỏe mạnh. Ngay cả những người chăm sóc trẻ tuổi cũng có nguy cơ bị bệnh! Đây là những điều quý vị cần làm để giữ an toàn:

Chú ý các Dấu hiệu Cảnh báo

- Kiểm tra các triệu chứng như sốt, ho, mệt mỏi, đau đầu, đau người, thở gấp, đau họng, mất vị giác và/hoặc khứu giác, tiêu chảy, buồn nôn và nôn mửa.
- Gọi cho bác sĩ nếu người bệnh không thuyên giảm sau hai tuần. Trong các trường hợp khẩn cấp về y tế, hãy gọi 911 và cho nhân viên điều vận biết rằng người đó có thể bị nhiễm COVID-19.

Hãy xem thử!



CDC có một Trình Kiểm tra (Self-Checker) trực tuyến để giúp hướng dẫn quý vị về thời điểm đưa ra quyết định tìm kiếm dịch vụ chăm sóc và đi làm xét nghiệm: https://www.cdc.gov/coronavirus/2019-ncov/symptoms-testing/symptoms.html

Khi nào cần gọi 911

Nếu ai đó có BẤT KỲ dấu hiệu nào trong số này, hãy tìm kiếm dịch vụ chăm sóc y tế khẩn cấp ngay lập tức.

- Khó thở
- Đau dai dẳng và tức ngực
- Bắt đầu bị lú lẫn
- Không có khả năng duy trì sự tỉnh táo hoặc không thể thức dậy
- Môi hoặc mặt tím tái

Hãy nhớ...

Nhiều người đã tử vong do chậm trễ tìm kiếm sự chăm sóc y tế. Gọi 911 trong bất kỳ trường hợp khẩn cấp nào.

Bảo vệ Bản thân khi Chăm sóc Người bị Bệnh[28]

- Hạn chế tiếp xúc với người bị bệnh
  - Người chăm sóc không được ở gần người có nguy cơ cao mắc bệnh nặng do COVID-19 trong vòng 6 feet.
  - Nếu có thể, hãy bố trí một phòng ở và phòng vệ sinh riêng biệt cho người bị bệnh. Nếu quý vị không thể giữ khoảng cách, hãy đảm bảo rằng quý vị có được môi trường thông khí tốt—quý vị có thể mở cửa sổ để cải thiện lưu thông không khí.
  - Tránh việc có khách đến thăm.
  - Ăn uống trong phòng hoặc khu vực riêng biệt.
  - KHÔNG dùng chung vật dụng cá nhân với người bị bệnh. **Ví dụ: Không dùng chung cốc, đồ bạc, khăn tắm, đồ trải giường, điện thoại di động, v.v.**



- Thường xuyên Rửa Tay và Làm sạch các Vật dụng

  - Rửa tay thường xuyên hoặc sử dụng dung dịch sát khuẩn tay khi quý vị không thể rửa tay.
  - Làm sạch các phòng trong nhà, đặc biệt là phòng tắm và phòng ngủ.
  - Rửa đồ dùng đã qua sử dụng bằng nước nóng, xà phòng bằng cách sử dụng găng tay.
  - Nếu người bị bệnh có thể tự vệ sinh, hãy cung cấp cho họ khăn giấy và chất tẩy rửa.

- Đảm bảo An toàn khi Vứt bỏ Rác

  - Sử dụng thùng rác có lót túi.
  - Thêm một túi ni-lông để lót bên trong thùng rác.
  - Sử dụng găng tay khi đổ rác.
  - Đảm bảo An toàn khi Giặt giũ
  - Giặt và sấy khô quần áo. KHÔNG giũ quần áo bẩn.
  - Đồ giặt của người bị bệnh CÓ THỂ giặt chung với đồ của người khác.
  - Rửa tay sau khi cho quần áo ướt vào máy sấy.
  - Làm khô quần áo hoàn toàn bằng nhiệt độ cao nếu có thể.
  - Làm sạch và khử trùng các giỏ đựng.

- Theo dõi sức khỏe của bản thân.

  - Ở nhà nếu có thể trong thời gian quý vị đang chăm sóc người mắc COVID-19.
  - Người chăm sóc có thể ra khỏi nhà của họ 14 ngày sau lần tiếp xúc gần nhất với người bị bệnh (dựa trên thời gian tiến triển bệnh), hoặc 14 ngày sau khi người bị bệnh đáp ứng các tiêu chuẩn để chấm dứt việc cách ly tại nhà.



Hãy xem thử!



Sau đây là đường liên kết đến trang web của CDC để biết thêm thông tin về các tiêu chí chấm dứt việc cách ly tại nhà:
https://www.cdc.gov/coronavirus/2019-ncov/if-you-are-sick/end-home-isolation.html

---

Lúc nào cần đeo Khẩu trang hoặc mang Găng tay khi ở Nhà[28]

Đối với người bị bệnh, họ cần:

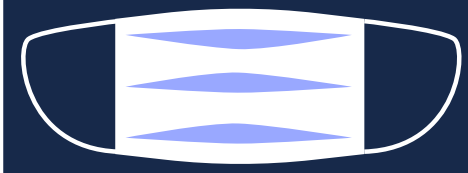
- Đeo khẩu trang bất cứ khi nào họ ở gần người khác, kể cả những người trong nhà họ

Đối với người chăm sóc người bị bệnh, họ cần:

- Mang găng tay khi họ chạm hoặc tiếp xúc với
- máu, phân, dịch cơ thể của người bệnh. Vứt găng tay sau khi sử dụng và rửa tay ngay sau đó.
- Mang găng tay khi cầm nắm đồ đạc của người bị bệnh.
- Yêu cầu người bị bệnh đeo khẩu trang hoặc đồ che mặt trước khi người chăm sóc vào phòng.
- Đeo khẩu trang vải che kín mũi và miệng khi chăm sóc người bị bệnh.

Hãy nhớ...

KHÔNG nên đeo khẩu trang vải cho trẻ em dưới 2 tuổi, bất kỳ ai bị khó thở hoặc không thể tự tháo khẩu trang.



Lời khuyên để Quản lý Không gian Sống Chung[29]

Làm theo tất cả các hướng dẫn trên hết mức có thể. Ngoài ra, quý vị có thể:

- Chỉ cho một người trong gia đình chăm sóc người bị bệnh. Nếu có thể, người này không nên là người có nguy cơ cao và người này nên giảm thiểu việc tiếp xúc với người khác
- Người bị bệnh không nên chuẩn bị thức ăn cho người khác
- Mở cửa sổ và bật quạt để đưa không khí trong lành vào nhà và giúp lưu thông
- Dành cho người bệnh một phòng riêng biệt nếu có thể. Nếu quý vị phải ở chung phòng:
    - Duy trì khoảng cách 6 feet giữa các giường
    - Nằm ngủ ngược chiều với nhau
    - Phân chia không gian bằng cách sử dụng rèm tắm, tấm bìa cứng, hoặc rào chắn khác để ngăn cách với giường của người bệnh

- Dành cho người bệnh phòng vệ sinh riêng biệt nếu có thể. Nếu quý vị phải dùng chung phòng vệ sinh:
  - Người bị bệnh cần làm sạch và khử trùng các bề mặt thường xuyên chạm vào trong phòng vệ sinh sau mỗi lần sử dụng
  - Nếu để người khác lau dọn:
  - Hãy mở cửa ra vào và cửa sổ bên ngoài trước khi đi vào và sử dụng quạt thông gió để tăng lưu thông không khí
  - Đeo khẩu trang và đợi càng lâu càng tốt sau khi người bệnh sử dụng phòng vệ sinh xong rồi mới đi vào để lau dọn cho lần sử dụng tiếp sau

! Khi sống gần nhau, việc rửa tay, khử trùng các bề mặt, và đeo khẩu trang càng trở nên quan trọng hơn!



Tôi Có thể Hỗ trợ Cộng đồng Của mình Như thế nào?

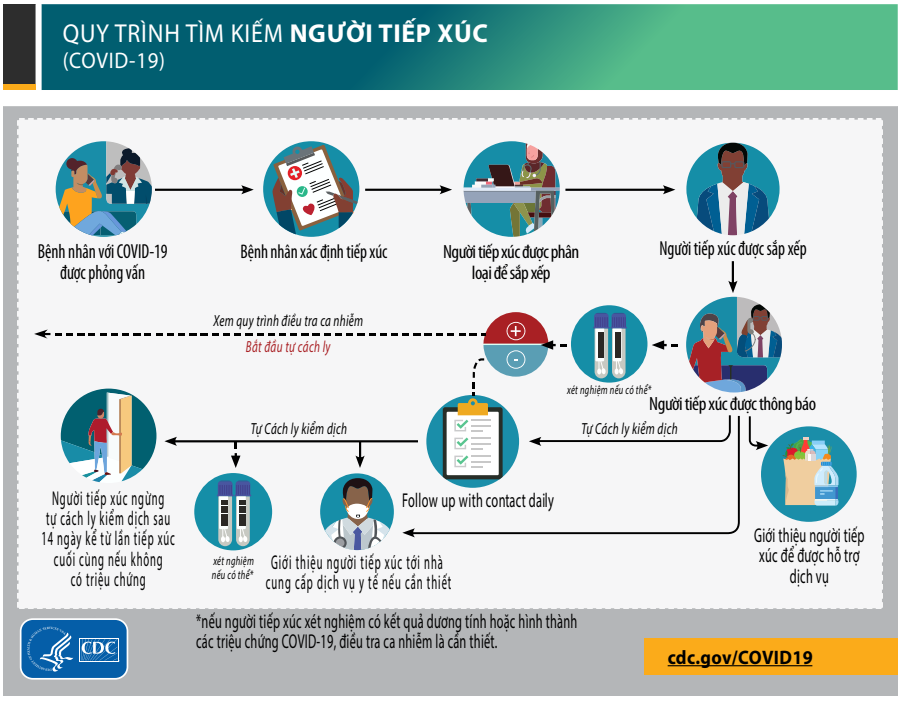
Giúp những người xung quanh quý vị cảm thấy tự tin vào khả năng tự chăm sóc cho bản thân hoặc thành viên trong gia đình nếu bị nhiễm COVID-19. Đề nghị họ thiết lập mục tiêu về cách họ sẽ chuẩn bị nếu có người trong nhà họ bị nhiễm COVID-19 bằng cách tự hỏi: tôi cần có những gì ở nhà để chăm sóc cho người mắc COVID-19? Làm cách nào tôi có thể đảm bảo người mắc COVID-19 được cách ly và không có ai khác bị bệnh?



d. Truy vết Người tiếp xúc

Truy vết Người tiếp xúc là gì?[30]

Khi có trường hợp dương tính với coronavirus được xác định, nhân viên y tế công cộng sẽ gọi điện để hỏi thông tin về những người tiếp xúc gần đây để cảnh báo về việc có khả năng phơi nhiễm cho những người này càng sớm càng tốt. Điều này được gọi là truy vết người tiếp xúc. Trong các cuộc gọi này, nhân viên y tế công cộng cũng sẽ giúp hướng dẫn bệnh nhân nếu họ đang gặp các triệu chứng.



Truy vết người tiếp xúc không phải là điều mới, và thường được sử dụng khi có sự bùng phát của một dịch bệnh truyền nhiễm. Ví dụ về các đợt bùng phát dịch bệnh khác khi việc truy vết người tiếp xúc đã được sử dụng là dịch Ebola, lao, và HIV.

Những điều Cơ bản về Truy vết Người tiếp xúc

- Để bảo vệ quyền riêng tư của bệnh nhân, những người tiếp xúc chỉ được thông báo rằng họ có thể đã bị phơi nhiễm với một người bị nhiễm bệnh, **chứ không phải là ai có thể đã phơi nhiễm cho họ**.

- Dịch vụ Hỗ trợ được Cung cấp

    - Những người tiếp xúc được phổ biến kiến thức, cung cấp thông tin và hỗ trợ để hiểu về nguy cơ của họ.
    - Họ được yêu cầu cách ly bản thân khỏi những người khác không bị phơi nhiễm và theo dõi tình hình bệnh của bản thân.
    - Họ được cho biết rằng họ có thể lây bệnh cho người khác ngay cả khi bản thân họ không cảm thấy bị bệnh (xem phần "lây lan không triệu chứng").

- Những người tiếp xúc được khuyến khích ở nhà và duy trì giãn cách xã hội với những người khác (ít nhất 6 feet) cho đến hết 14 ngày sau lần phơi nhiễm cuối cùng, phòng trường hợp họ cũng bị nhiễm bệnh. Họ sẽ được hướng dẫn liên lạc với nhân viên y tế công cộng nếu có bất kỳ thay đổi nào trong các triệu chứng.

Hãy nhớ...
Việc tính toán thời gian là rất quan trọng! Liên lạc càng sớm thì chúng ta càng có cơ hội làm chậm sự lây lan.

Nhân viên Truy vết Người Tiếp Xúc Sẽ **KHÔNG**:

- Tiết lộ danh tính của quý vị cho những người quý vị xác định là người tiếp xúc gần (trừ khi quý vị cho phép)

- Sử dụng thông tin của quý vị cho bất kỳ mục đích nào khác

- Yêu cầu thông tin an sinh xã hội, thông tin ngân hàng hoặc thẻ tín dụng của quý vị

Các Cộng đồng Ưu tiên cần Truy vết Người tiếp xúc

- Các cơ sở chăm sóc sức khỏe, bao gồm các cơ sở chăm sóc dài hạn (như viện dưỡng lão)

- Nhà tập thể/nhà nội trú (cơ sở sinh sống nơi có không gian đông người dùng chung như phòng vệ sinh, nhà bếp, v.v.)

- Cơ sở tạm trú cho người vô gia cư

- Cơ sở cải huấn liên bang, tiểu bang và địa phương

- Nhà ở đông đúc, nhiều thế hệ (nơi nhiều người ở các lứa tuổi khác nhau cùng chung sống)

Việc xác định những người tiếp xúc và đảm bảo họ không tiếp xúc với những người khác là điều quan trọng để bảo vệ các cộng đồng khỏi sự lây lan rộng hơn. Nếu các cộng đồng không thể cách ly bệnh nhân và đảm bảo những người tiếp xúc có thể cách ly bản thân họ khỏi những người khác, thì sự lây lan của COVID-19 trong cộng đồng có thể sẽ tăng lên đến mức cần phải có các biện pháp cấp thiết để ngăn chặn virus.

e. Lây lan mà Không có Triệu chứng (Lây lan "Không Triệu Chứng")

Sau khi một người bị phơi nhiễm với virus, có thể mất từ 2 đến 14 ngày để phát bệnh (có hoặc không có triệu chứng) và trung bình là 5 - 6 ngày. Thời kỳ này được gọi là thời kỳ ủ bệnh.

Nếu Quý vị Không có Triệu chứng thì Điều này có Ý nghĩa gì?[31]

- Khi một người không có bất kỳ triệu chứng nào như thở gấp, sốt hoặc ho NHƯNG bị nhiễm virus, thì họ được gọi là **không có triệu chứng**.
- Trung tâm Kiểm soát và Phòng ngừa Dịch bệnh (CDC) ước tính rằng khoảng 35% (7 trong số 20) những người mắc COVID-19 là không có triệu chứng, nhưng những người đó cũng có khả năng lây lan virus như những người có triệu chứng.
- Điều này khác với giai đoạn **tiền triệu chứng**, có nghĩa là một người nào đó bị nhiễm bệnh không biểu hiện triệu chứng nhưng sau đó sẽ bắt đầu có các triệu chứng.
- Trong cả hai trường hợp, người bị bệnh có thể lây lan virus mà không có cảm giác ốm mệt hoặc trông có vẻ ốm mệt.

Thời kỳ ủ bệnh: còn được gọi là thời kỳ "tiền triệu chứng", đây là thời kỳ một người có thể lây nhiễm cho người khác, ngay cả khi không có triệu chứng.

Người trẻ tuổi là nhóm đặc biệt có khả năng không có triệu chứng, và có thể góp phần vào việc lây lan Coronavirus ngay cả khi họ không cảm thấy bị bệnh.

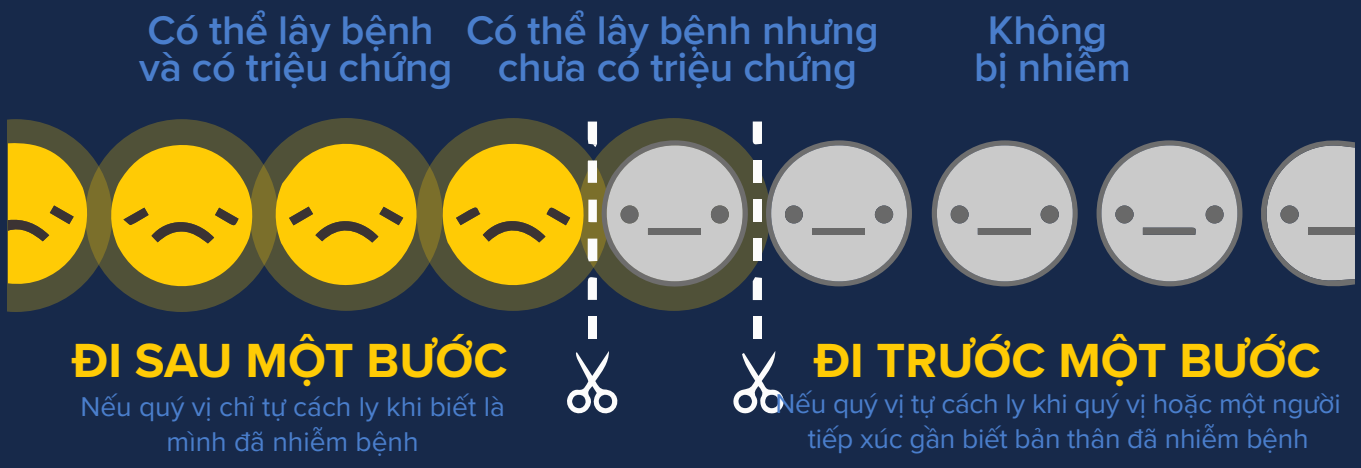


Hãy thử nghĩ xem!



Vào Tháng Tám tại Quận Harris, những người trẻ tuổi (20-39 tuổi) chiếm hơn 40% các trường hợp nhiễm Coronavirus. Nhiều người trẻ tuổi không "cảm thấy" bị ốm mệt, vì vậy họ có thể thực hiện các hành vi kém an toàn hơn. Quý vị có thể nói điều gì với các thành viên trong cộng đồng để họ hiểu về sự lây lan không triệu chứng và ý nghĩa của điều này đối với gia đình họ?

COVID-19 LÂY LAN THEO CÁCH NÀY:



CCO/Cho Công chúng: có thể tự do phổng theo và sử dụng lại!

tác giả Marcel Salathe (chuyên gia dịch tễ) & Nicky Case (chuyên gia mô phỏng trực quan)

32

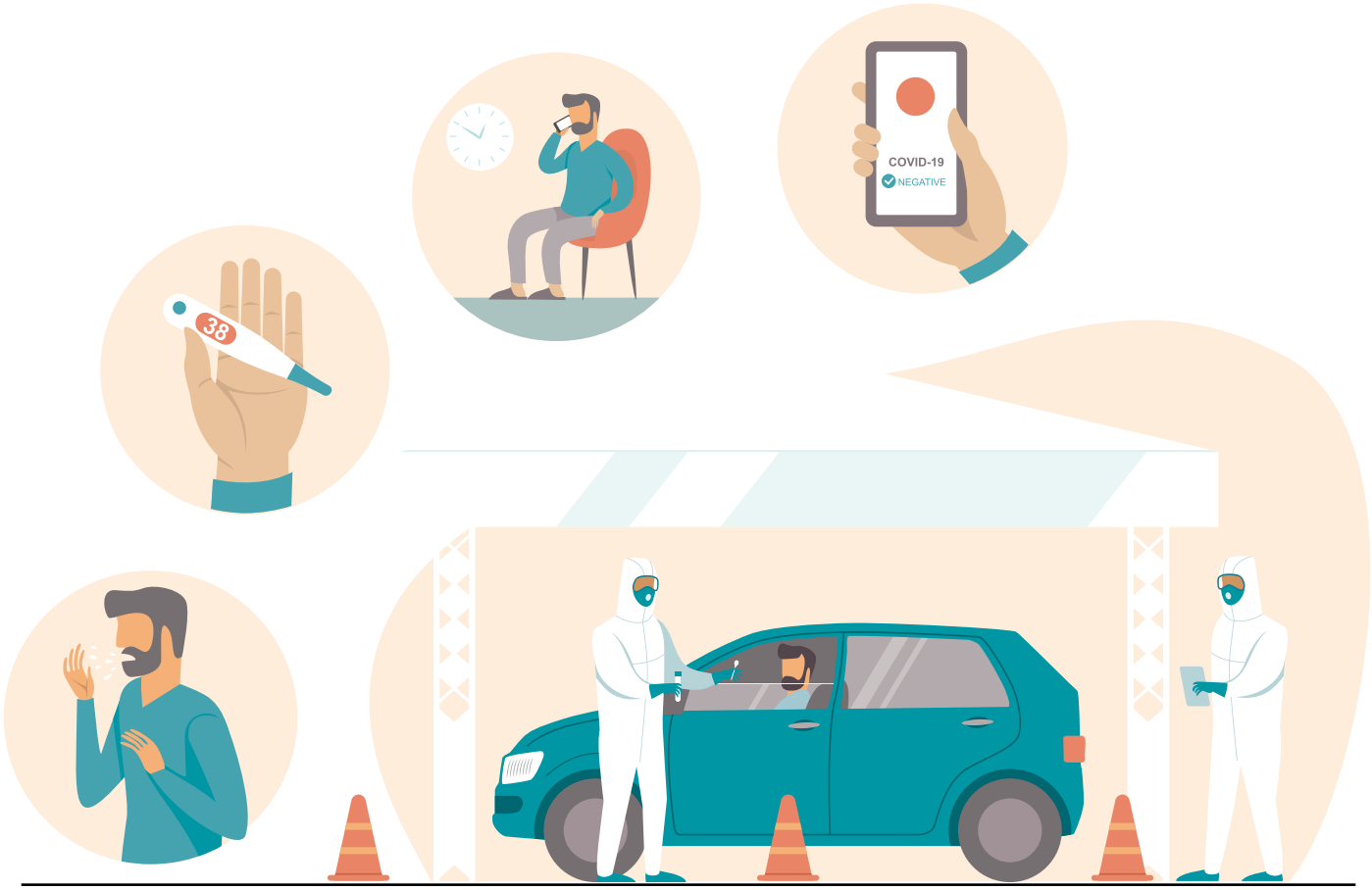
Trong tối đa 14 ngày sau khi bị phơi nhiễm, quý vị vẫn có thể lây nhiễm cho cha mẹ, anh chị em, cô dì chú bác, bạn bè, hàng xóm, và những người mà quý vị tiếp xúc gần, ngay cả khi quý vị cảm thấy ổn.

Nếu quý vị cho rằng quý vị có thể đã bị phơi nhiễm Coronavirus, điều quan trọng là phải hành động như là quý vị đang bị bệnh, ngay cả khi quý vị vẫn cảm thấy khỏe mạnh. Thực hiện theo các hướng dẫn trong "Nếu Quý vị Bị Bệnh" và cố gắng cách ly bản thân, không chạm vào các bề mặt như tay nắm cửa, công tắc đèn, tay nắm cửa tủ lạnh, mặt quầy, v.v., đồng thời thực hành rửa tay và đeo khẩu trang.

i. Các Địa điểm Xét nghiệm

- Các Nguồn trợ giúp về Xét nghiệm của Sở Y tế Houston:
  - Bản đồ các Địa điểm Xét nghiệm: houstonemergency.org/covid-19-testing/
  - Tổng Đài COVID-19: 832-393-4220
  - Gọi số này để lên lịch hẹn xét nghiệm và tìm hiểu các thông tin khác
- Các Nguồn trợ giúp về Xét nghiệm của Sở Y tế Công cộng Quận Harris (HCPH):
  - Các Địa điểm Xét nghiệm: publichealth.harriscountytx.gov/Resources/2019-Novel-Coronavirus/COVID-19-Testing-Information
  - Sở Y tế Công cộng Quận Harris: 832-927-7575
  - Gọi số này để lên lịch hẹn xét nghiệm và tìm hiểu các thông tin khác
  - Bắt đầu từ ngày 6 Tháng Tám, quý vị cũng có thể đặt lịch hẹn tại các địa điểm trên tại www.DoINeedaCOVID19Test.com
- Để giúp quý vị đưa ra quyết định liệu có nên làm xét nghiệm hay không, hãy sử dụng Công cụ Đánh giá sau: covcheck.hctx.net

Hầu hết mọi địa điểm đều có thông tin bằng Tiếng Anh và Tiếng Tây Ban Nha. Các đường dây điện thoại có nhân viên nói được hai thứ tiếng và người gọi điện có thể yêu cầu thông dịch viên giúp đỡ đối với các ngôn ngữ khác. Có thông tin bổ sung bằng Tiếng Trung và Tiếng Việt trên trang của HCPH.



ii. Điều gì Xảy ra khi làm Xét nghiệm COVID-19

Một số địa điểm xét nghiệm có những yêu cầu khác nhau. Mọi người nên hỏi ở các trang web và các số điện thoại ở trên để biết các quy trình cụ thể cho từng địa điểm (xem "Địa điểm Xét nghiệm").

Các Loại Xét Nghiệm[33]

Các địa điểm đối tác cung cấp các xét nghiệm virus bằng hình thức **tăm bông mũi họng** hoặc **tăm bông quệt miệng** , điều này sẽ cho biết liệu quý vị hiện có bị nhiễm virus hay không.

Một loại xét nghiệm khác, là **xét nghiệm kháng thể**, tìm kiếm khả năng nhiễm virus trong quá khứ

Tăm bông mũi họng

- Một tăm bông nhỏ, mềm dẻo được đưa từ từ vào một hoặc cả hai bên mũi của quý vị trong 10-15 giây mỗi bên.
- Sau đó, tăm bông được đặt trong một ống màu đỏ và gửi đến phòng thí nghiệm để làm xét nghiệm.

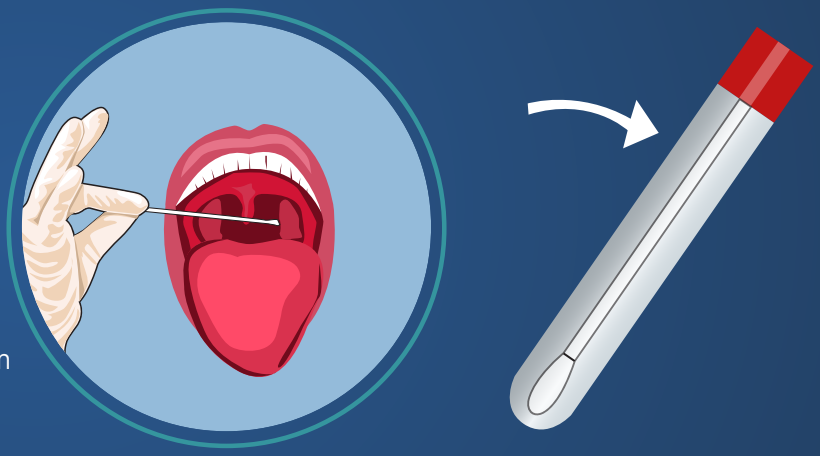
Xét nghiệm này hơi khó chịu nhưng không gây đau đớn. Chỉ nên đưa tăm bông vào bên trong không quá 15 giây và tại nhiều địa điểm xét nghiệm, xét nghiệm tăm bông sẽ được tự thực hiện.
Hầu hết các xét nghiệm có trong khu vực Houston là xét nghiệm tăm bông mũi họng. Quý vị có thể hỏi qua điện thoại khi đặt lịch hẹn để quý vị chuẩn bị sẵn sàng.



Tăm bông quệt miệng

Sau đây là hướng dẫn cho việc xét nghiệm bằng tăm bông quệt miệng:

- Đảm bảo không ăn trước khi làm xét nghiệm này!
- Hít sâu và ho 3 đến 5 lần
- Quệt miệng trong 20 giây theo thứ tự sau:
  1. Bên trong cả hai má
  2. Nướu dưới và nướu trên
  3. Trên và dưới lưỡi
  4. Vòm miệng
- Đặt tăm bông vào ống có chất lỏng, trộn đều, và gửi đến phòng thí nghiệm để làm xét nghiệm



Hãy xem thử!



Đây là video từ houstonemergency.org trình bày chi tiết xét nghiệm tăm bông quệt miệng https://www.youtube.com/watch?v=LNopEE7lC6E&feature=youtu.be

Xét Nghiệm Kháng Thể

- Xét nghiệm kháng thể tìm kiếm các kháng thể trong mẫu máu, có thể cho biết liệu quý vị có bị nhiễm Coronavirus trong quá khứ hay không. Các kháng thể giúp chống lại các nhiễm trùng trong cơ thể và có thể cung cấp khả năng miễn dịch. Có thể mất 1–3 tuần sau khi nhiễm bệnh để cơ thể tạo kháng thể.
- Các xét nghiệm kháng thể **KHÔNG** được sử d chẩn đoán việc nhiễm COVID-19 hiện tại.



Để biết thêm thông tin về các loại xét nghiệm khác n hãy xem đường liên kết này: https://coronavirus.jhu.edu/downloads/JHU_Facts_About_COVID-19_tests.pdf

Mọi người nên Mang theo gì đến các Địa điểm Xét nghiệm?[25]

- Thông thường, thứ duy nhất được yêu cầu tại tất cả các địa điểm là **thẻ căn cước ID có ảnh**
- Có bất kỳ điều gì khác nếu là trẻ em không?
  - Trẻ em có thể được xét nghiệm tại Sở Y tế Houston và các cơ quan đối tác nếu các em có thể tự dùng tăm bông mũi mà không cần hỗ trợ. Cha mẹ của những trẻ không thể tự làm xét nghiệm nên liên lạc với nhà cung cấp dịch vụ chăm sóc chính của họ để sắp xếp việc xét nghiệm

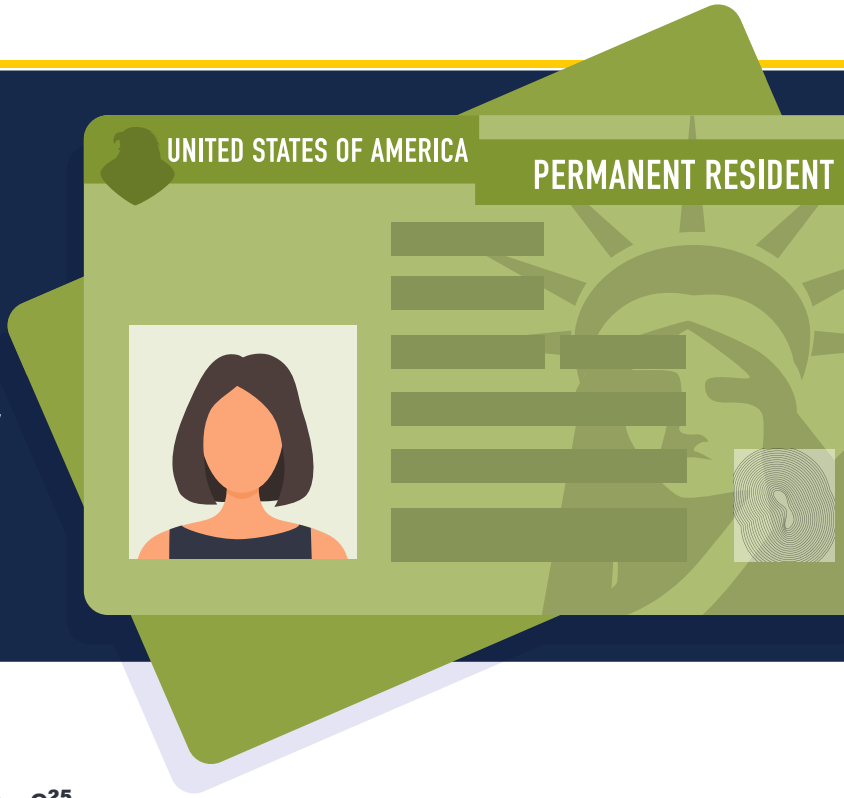
---

Hãy xem thử!



Sau đây là video từ houstonemergency.org/covid19 trình bày chi tiết về việc làm xét nghiệm https://www.youtube.com/watch?v=vsQVxsQY3jc&feature=youtu.be

Mọi người **KHÔNG** cần phải chứng minh tình trạng cư trú hoặc tình trạng nhập cư ở Houston. Thông tin thu được thông qua xét nghiệm, điều trị hoặc dịch vụ về COVID-19 sẽ không được sử dụng chống lại bất kỳ người nào trong quá trình đánh giá gánh nặng công cộng của họ.



Tôi có thể Đến đâu nếu Tôi không có Bảo hiểm?[25]

- Xét nghiệm tại hai địa điểm xét nghiệm trong cộng đồng cố định của Sở Y tế Houston (Sân vận động Butler và Delmar) cũng như tại Ban Quản lý Tình trạng Khẩn cấp Texas (TDEM) và Trung tâm Y tế United Memorial (UMMC) là **miễn phí**

iii. Hậu Xét nghiệm COVID-19

Hướng dẫn Chung Hậu Xét nghiệm

- Xem hướng dẫn về những việc cần làm trong khi chờ kết quả xét nghiệm, và trang CDC này để biết chi tiết về thời điểm quý vị có thể ở gần những người khác nếu quý vị cho rằng mình đã mắc COVID-19.

Nếu Tôi Xét nghiệm Dương tính, Tôi Có nên Nói với Người khác không?

- Những người có kết quả xét nghiệm dương tính sẽ được sở y tế địa phương của họ liên lạc thông qua quá trình truy vết người tiếp xúc. Tuy nhiên, nếu quý vị biết những người mà quý vị đã tiếp xúc, thì quý vị nên nói với họ để họ cũng có thể được xét nghiệm

Cách Tiến hành Xét nghiệm Bổ sung Khi Cần[25]

- Thông tin này sẽ được cung cấp trong quá trình điều tra người tiếp xúc. Nhiều xét nghiệm không phải lúc nào cũng cần thiết

Phải Làm gì nếu Quý vị Xét nghiệm Dương tính với COVID-19[34]

- Dù không có triệu chứng hay có triệu chứng, quý vị và gia đình mình vẫn phải ở nhà.
- Hãy thông báo cho chủ lao động về kết quả xét nghiệm dương tính của quý vị. Thảo luận về cách làm việc từ xa, nếu có thể.
- Liên lạc với nhân viên CHEF/CHW/Promotor de Salud của quý vị để hỗ trợ trong việc tìm kiếm các nguồn trợ giúp tại địa phương về tủ thực phẩm và các nhu yếu phẩm khác, trong trường hợp cần thiết
- Bệnh viện chỉ dành cho các trường hợp khẩn cấp. Không cần đến bệnh viện vì hầu hết các trường hợp bệnh đều có thể chăm sóc tại nhà.
  - Gọi cho đường dây nóng y tá Ask-my-nurse khi có các triệu chứng nhẹ: 713-634-1110
- Tìm kiếm sự chăm sóc y tế ngay lập tức nếu quý vị có BẤT KỲ triệu chứng nào sau đây:
  - Cực kỳ khó thở
  - Khó thức dậy
  - Môi hoặc mặt tím tái
  - Nói líu lưỡi (mới có hoặc diễn biến xấu hơn)
  - Đau ngực hoặc tức ngực dai dẳng
  - Bắt đầu co giật hoặc bị co giật không ngừng
  - Chóng mặt hoặc choáng váng nghiêm trọng liên tục

> Không đến bệnh viện để tìm kiếm sự chăm sóc trừ khi quý vị gặp trường hợp khẩn cấp về y tế.

Nhân viên sẽ Gọi cho Tôi nếu Tôi có Kết quả Dương tính chứ?

- Các địa điểm xét nghiệm khác nhau sẽ có các quy trình thủ tục khác nhau. Hãy hỏi địa điểm xét nghiệm xem khi nào và làm thế nào quý vị có thể để nhận được kết quả của mình
- Nhân viên truy viết người tiếp xúc của Sở Y tế Houston sẽ liên lạc với quý vị qua điện thoại, tin nhắn hoặc email. Việc cộng tác với nhân viên truy vết người tiếp xúc sẽ giúp bảo vệ gia đình và cộng đồng của quý vị bằng cách làm chậm sự lây lan của COVID-19 (xem "Truy vết Người tiếp xúc")[25]

Thông tin Bổ sung[34]

- Hầu hết mọi người thường gặp phải các triệu chứng nhẹ như sốt và ho. Thuốc không kê toa có thể giúp làm giảm các triệu chứng này
- Điều quan trọng là phải nghỉ ngơi và uống nhiều nước trong khi hồi phục
- Hiện chưa có vắc-xin hoặc thuốc để điều trị hoặc phòng ngừa COVID-19

Khi nào Việc Cách ly Tại Nhà Kết thúc?[34]

1. Quý vị đã hết sốt trong ít nhất 3 ngày mà không cần sử dụng thuốc giảm sốt như acetaminophen (ví dụ: Tylenol)

   VÀ

2. Các triệu chứng khác của quý vị đã được cải thiện

   VÀ

3. Đã ít nhất 7 ngày trôi qua kể từ khi các triệu chứng của quý vị xuất hiện lần đầu tiên



- Nếu quý vị xét nghiệm dương tính với COVID-19, hãy ở nhà và hạn chế tiếp xúc với những người khác cho đến khi:
- Tham khảo ý kiến chủ lao động của quý vị trước khi trở lại làm việc
- Nếu quý vị không thể làm việc trong một thời gian dài vì xét nghiệm dương tính, hãy xem phần "Nguồn trợ giúp Bổ sung" để được hỗ trợ

Nếu Quý vị Xét nghiệm Âm tính với COVID-19[34]

- Quý vị có thể không bị nhiễm virus vào lúc này. Tuy nhiên, quý vị có thể đã bị phơi nhiễm và sẽ có kết quả dương tính sau đó
- Chừng nào virus gây COVID-19 còn đang lây lan trong cộng đồng của quý vị, hãy tiếp tục làm theo các khuyến nghị để tự bảo vệ bản thân mình, bao gồm:
  - Thực hành giãn cách xã hội
  - Thường xuyên rửa tay hoặc sát khuẩn tay
  - Đeo khẩu trang hoặc đồ che mặt vải
  - Tránh chạm vào mặt mình
  - Tránh tụ tập giao tiếp xã hội theo hướng dẫn của địa phương
- Thực hiện theo hướng dẫn của nhà cung cấp dịch vụ chăm sóc sức khỏe của quý vị và sở y tế của tiểu bang và địa phương

Hãy nhớ...
Kết quả xét nghiệm âm tính không có nghĩa là quý vị không bị nhiễm bệnh

Sức khỏe Tâm thần và Sức khỏe Cảm xúc

Sau khi xem phần này, quý vị sẽ có thể…

1. Định nghĩa được thế nào là căng thẳng và thế nào là lo lắng và giải thích chúng khác nhau như thế nào
2. Nêu ra ít nhất 3 ví dụ về cách đối phó với căng thẳng và lo lắng
3. Xác định được ít nhất 5 nhóm người có thể có phản ứng căng thẳng nhiều hơn trong đợt bùng phát dịch bệnh này
4. Giải thích về hiện tượng suy giảm lòng thương và cách nó có thể ảnh hưởng đến các thành viên trong cộng đồng

---

Sức Khỏe Tâm Thần[35]

- Sức khỏe tâm thần là một phần quan trọng của sức khỏe tổng thể và sự vui khỏe của con người. Nó ảnh hưởng đến cách chúng ta suy nghĩ, cảm nhận và hành động. Nó cũng có thể ảnh hưởng đến cách chúng ta xử lý căng thẳng, tác động đến những người khác, và đưa ra lựa chọn trong trường hợp khẩn cấp

- Những người có bệnh lý sức khỏe tâm thần từ trước hoặc rối loạn sử dụng chất kích thích có thể đặc biệt dễ bị tổn thương trong trường hợp khẩn cấp. Những người này nên tiếp tục điều trị và lưu ý đến các triệu chứng mới có hoặc khi các triệu chứng diễn biến xấu đi. Nếu ai đó có các triệu chứng mới hoặc diễn biến xấu đi, hãy gọi cho nhà cung cấp dịch vụ chăm sóc sức khỏe

Sức khỏe Tâm thần trong Đại dịch[35]

- Đại dịch có thể gây căng thẳng. Nỗi sợ hãi và lo lắng về một dịch bệnh mới và những điều chưa biết có thể xâm chiếm và gây ra những cảm xúc mạnh ở người lớn và trẻ em

- Những thay đổi đột ngột về tình hình tài chính, sự ổn định thực phẩm và nhà ở có thể làm gia tăng sự căng thẳng và lo lắng. Trên hết, các hành động y tế công cộng, chẳng hạn như giãn cách xã hội, có thể khiến mọi người cảm thấy bị cô lập và cô đơn và có thể làm trầm trọng thêm tình hình vốn đã khó khăn.

- Việc bị mất người thân hoặc thành viên cộng đồng cũng có thể làm gia tăng sự căng thẳng và lo lắng

- Việc tìm kiếm các nguồn trợ giúp về tài chính, nhà ở và thực phẩm, cũng như tìm cách để đối phó với căng thẳng và lo lắng một cách lành mạnh sẽ giúp quý vị, những người mà quý vị quan tâm, và cộng đồng của quý vị trở nên mạnh mẽ hơn

Hãy thử nghĩ xem!



Hãy nghĩ về khoảng thời gian quý vị bị căng thẳng hoặc cảm thấy lo lắng. Quý vị đã vượt qua nó như thế nào? Quý vị đã có thể làm gì khác?

a. Lo lắng và Căng thẳng

- Lo lắng là cảm giác bồn chồn mà một số người có khi không biết kết quả của một sự kiện
- Căng thẳng là cảm giác áp lực mà các cá nhân cảm thấy khi họ phải trải qua những tình huống khó khăn
- Khi cách sống của chúng ta buộc phải thay đổi trong một đợt bùng phát dịch bệnh, nhiều người cảm thấy căng thẳng và lo lắng do nỗi sợ hãi về những điều không rõ, không chắc chắn, và không ổn định xảy ra trong cuộc sống của họ.
- Là một nhân viên y tế cộng đồng , điều quan trọng là phải nhận ra khi nào điều này xảy ra để quý vị có thể tìm cách trợ giúp để ứng phó

Căng thẳng và lo lắng trong thời gian bùng phát dịch bệnh truyền nhiễm đôi khi có thể gây ra các triệu chứng sau:[35]

- Sợ hãi và lo lắng về sức khỏe của bản thân và sức khỏe của những người thân yêu, về tình hình tài chính hoặc công việc của mình, hoặc việc mất đi các dịch vụ hỗ trợ mà quý vị trông cậy vào
- Thay đổi trong thói quen ngủ hoặc ăn uống
- Khó ngủ hoặc khó tập trung
- Các bệnh mạn tính xấu đi
- Bệnh trạng sức khỏe tâm thần xấu đi
- Tăng việc sử dụng thuốc lá, và/hoặc rượu bia và các chất khác



...đây chỉ là một vài ví dụ. Hãy nhớ rằng những người khác nhau có thể thể hiện sự căng thẳng và lo lắng của họ theo những cách khác nhau.

Cách quý vị ứng phó với căng thẳng trong thời gian diễn ra đại dịch COVID-19 có thể phụ thuộc vào hoàn cảnh sống của quý vị, sự hỗ trợ xã hội từ gia đình hoặc bạn bè, tình hình tài chính, tình hình sức khỏe và cảm xúc của quý vị, cộng đồng nơi quý vị sinh sống và nhiều yếu tố khác. Những thay đổi có thể xảy ra do đại dịch COVID-19 và những cách mà chúng ta cố gắng để ngăn chặn sự lây lan của virus có thể ảnh hưởng đến bất kỳ ai.

Một số nhóm người có thể phản ứng mạnh hơn với sự căng thẳng trong khủng hoảng. Nhóm này bao gồm những người sau:[35]

- Có nguy cơ cao mắc bệnh nặng do COVID-19 (ví dụ: người già, và những người ở mọi lứa tuổi có một sốbệnh lý nền nhất định)
- Trẻ em và thanh thiếu niên
- Người chăm sóc
- Những người ở tuyến đầu, chẳng hạn như nhà cung cấp dịch vụ chăm sóc sức khỏe và các phản ứng viên đầu tiên
- Những nhân viên thiết yếu làm việc trong ngành công nghiệp thực phẩm
- Hiện đang mắc bệnh tâm thần
- Sử dụng chất kích thích hoặc bị rối loạn sử dụng chất kích thích
- Mất việc, bị giảm giờ làm, hoặc có những thay đổi lớn khác trong công việc của họ
- Bị khuyết tật hoặc chậm phát triển
- Bị cô lập về mặt xã hội với những người khác, gồm những người sống một mình, và những người sống ở vùng nông thôn hoặc biên giới
- Thuộc các nhóm chủng tộc và dân tộc thiểu số
- Không tiếp cận được thông tin bằng ngôn ngữ chính của họ
- Những người vô gia cư hoặc không ổn định về nhà ở
- Sống trong các môi trường tập thể

Những mối Quan ngại trong Quá trình Phục hồi khỏi COVID-19 hoặc Kết thúc việc Cách ly Tại Nhà[35]

Quý vị có thể bị căng thẳng khi bị cách ly khỏi những người khác nếu quý vị đã từng phơi nhiễm hoặc bị phơi nhiễm với COVID-19. Mỗi người khi kết thúc thời gian cách ly tại nhà có thể cảm thấy khác nhau về điều đó. Các phản ứng cảm xúc có thể bao gồm:

- Cảm xúc lẫn lộn, bao gồm cả **sự nhẹ nhõm**.
- **Sợ hãi và lo lắng** cho sức khỏe của bản thân và sức khỏe của những người thân yêu.
- **Căng thẳng** vì đã trải qua việc bị nhiễm COVID-19 và việc phải giám sát bản thân hoặc bị người khác giám sát.
- **Buồn bã, tức giận, hoặc thất vọng** vì bạn bè hoặc người thân sợ mắc bệnh từ quý vị, mặc dù quý vị đã hết bệnh để có thể ở bên những người khác.
- **Cảm thấy có lỗi** về việc không thể thực hiện công việc bình thường hoặc nghĩa vụ nuôi dạy con cái khi quý vị bị nhiễm COVID-19.
- **Lo lắng** về việc bị tái nhiễm hoặc bị bệnh lại mặc dù quý vị đã từng mắc
- COVID-19.
- **Những thay đổi khác về sức khỏe cảm xúc hoặc sức khỏe tâm thần…**



Trẻ em cũng có thể cảm thấy lo lắng hoặc có những cảm xúc mạnh khác nếu trẻ, hoặc ai đó mà trẻ biết mắc phải COVID-19, ngay cả khi sức khỏe họ đã cải thiện và có thể ở gần người khác.

Căng thẳng hoặc Lo lắng Nghiêm trọng

- Gọi cho nhà cung cấp dịch vụ chăm sóc sức khỏe của quý vị nếu căng thẳng hoặc lo lắng gây cản trở các hoạt động hàng ngày của quý vị trong vài ngày liên tiếp. Ngoài ra, hãy xem phần "Ứng phó" và "Các Nguồn trợ giúp và Công cụ" để biết thêm thông tin.

Tự tử[35]

- Kinh nghiệm sống khác nhau ảnh hưởng đến nguy cơ tự tử của một người. Ví dụ, nguy cơ tự tử cao hơn ở những người từng bị bạo lực, bao gồm lạm dụng trẻ em, bị bắt nạt, hoặc bạo lực tình dục.

- Cảm giác bị cô lập, trầm cảm, lo lắng và những căng thẳng khác về mặt cảm xúc hoặc tài chính được cho là có thể làm tăng nguy cơ tự tử. Mọi người có thể có nhiều khả năng sẽ trải qua những cảm giác này trong một cuộc khủng hoảng như đại dịch.

- Sự hỗ trợ từ gia đình và cộng đồng, hoặc việc cảm thấy được kết nối, và tiếp cận với sự tư vấn hoặc liệu pháp trực tiếp hoặc qua mạng có thể giúp giải quyết các suy nghĩ và hành vi tự tự, đặc biệt là trong một cuộc khủng hoảng như đại dịch COVID-19. Hãy xem phần "Ứng phó" và "Các Nguồn trợ giúp và Công cụ" để biết thêm thông tin.



b. Đau buồn và Mất mát

- Nhiều người đang phải trải qua đau buồn trong đại dịch COVID-19. Đau buồn là một phản ứng bình thường đối với sự mất mát trong hoặc sau một thảm họa hoặc sự kiện đau thương khác.

- Đau buồn có thể xảy ra khi người ta phải chịu việc mất đi người thân, cũng như khi gặp phải những thay đổi lớn trong thói quen hàng ngày vốn thường mang lại cho chúng ta sự thoải mái và ổn định.

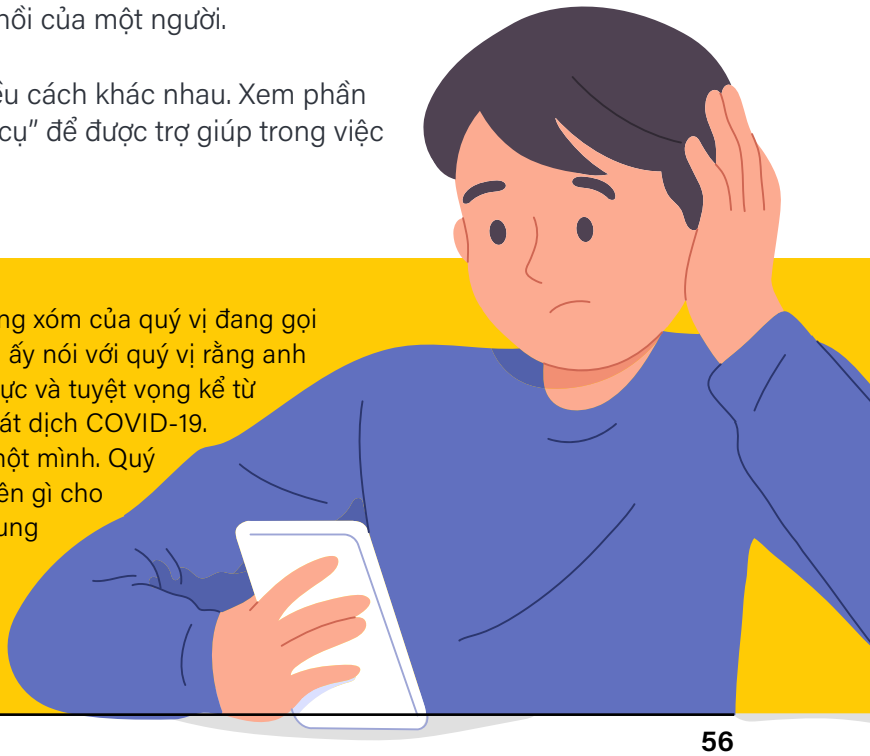
- Phản ứng đau buồn thường có là:[35]

  - Sốc, không tin, hoặc phủ nhận
  - Lo lắng
  - Phiền muộn
  - Tức giận
  - Buồn bã kéo dài
  - Mất ngủ và chán ăn

- Một số người có thể phải trải qua nhiều mất mát trong một thảm họa hoặc sự kiện khẩn cấp quy mô lớn. Do đại dịch COVID-19, quý vị có thể không thể ở bên cạnh người thân khi họ qua đời, hoặc không thể trực tiếp chia buồn về mất mát người thân với bạn bè và gia đình.

- Các tổn thất khác bao gồm thất nghiệp, hoặc không kiếm đủ tiền, mất hoặc giảm các dịch vụ hỗ trợ, và những thay đổi khác trong thói quen sống của quý vị. Những mất mát này có thể xảy ra đồng thời, có thể làm phức tạp hoặc kéo dài sự đau buồn và khiến kéo dài khả năng thích nghi, chữa lành và phục hồi của một người.

- Mọi người ứng phó với sự mất mát theo nhiều cách khác nhau. Xem phần "Ứng phó" và "Các Nguồn trợ giúp và Công cụ" để được trợ giúp trong việc ứng phó với những khó khăn này.



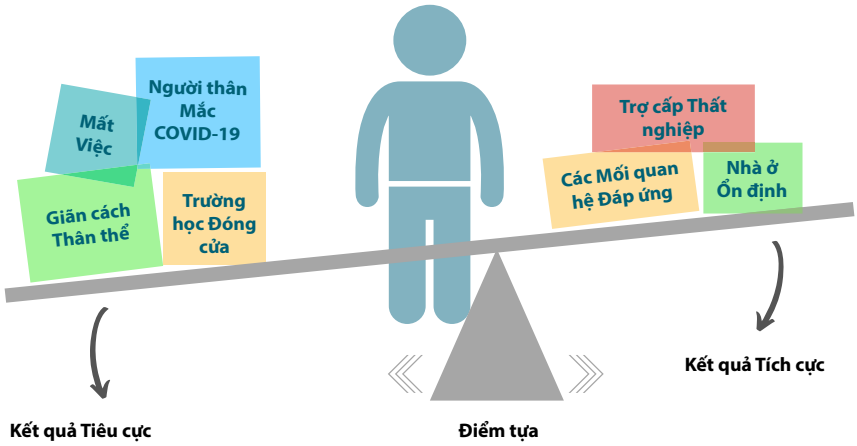
Hãy thử nghĩ xem!



Hãy tưởng tượng hàng xóm của quý vị đang gọi điện cho quý vị. Anh ấy nói với quý vị rằng anh ấy đã cảm thấy bất lực và tuyệt vọng kể từ khi bắt đầu bùng phát dịch COVID-19. Anh ấy đang sống một mình. Quý vị sẽ đưa ra lời khuyên gì cho anh ấy? Quý vị có cung cấp cho anh ấy bất kỳ nguồn trợ giúp nào không?

c. Ứng phó

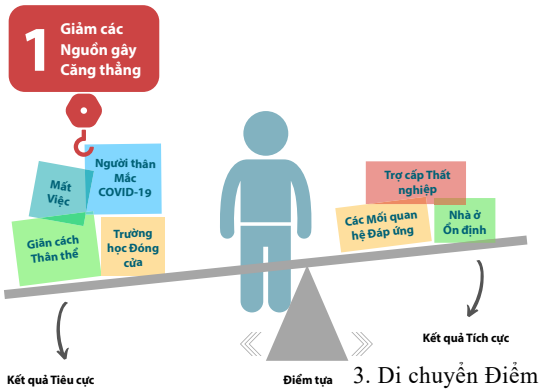
- Đối phó là thực hiện các hành động lành mạnh để giảm thiểu và làm chủ căng thẳng.
- Đối với một số người trong thời gian bùng phát dịch COVID-19, cán cân khả năng chống chịu có thể trông giống như thế này, trong đó hậu quả tiêu cực lớn hơn kết quả tích cực và khiến mọi người cảm thấy căng thẳng và quá tải:[37]



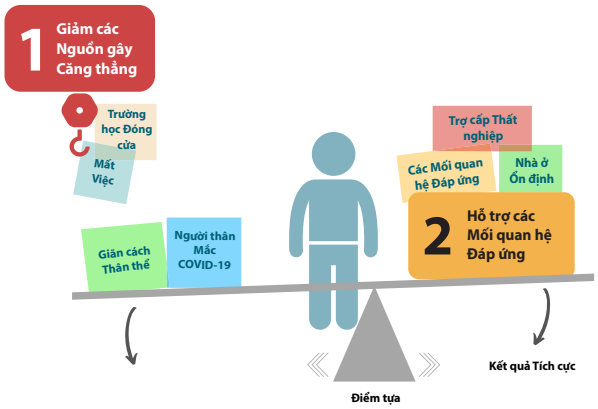
Cán cân khả năng chống chịu là một cán cân tưởng tượng cho thấy việc cân bằng giữa mặt tích cực và mặt tiêu cực có thể giúp mọi người thành công ngay cả trong thời điểm khó khăn.

- Là nhân viên y tế cộng đồng, quý vị có thể làm việc với các cá nhân và cộng đồng để chuyển cán cân sang bên phải bằng cách điều hướng mọi người đến các nguồn trợ giúp và đầu ra hữu ích:

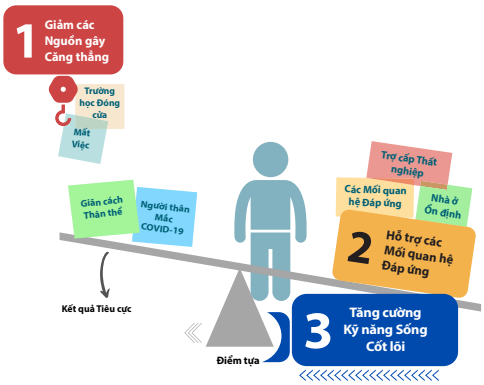
1. Loại bỏ Mặt Tiêu cực



2. Thể hiện Mặt Tích cực



3. Di chuyển Điểm tựa



Ứng phó với việc Giãn cách Xã hội[38]

Trong khi thực hành giãn cách thân thể, có những chiến lược tự chăm sóc bản thân dễ dàng có thể giúp giảm cảm giác trầm cảm và lo lắng hoặc ngăn ngừa những cảm giác này trước khi chúng xuất hiện.

Dưới đây là một số lời khuyên từ Mental Health First Aid (Sơ cứu Sức khỏe Tâm thần) để chăm sóc sức khỏe tâm thần của quý vị trong khi thực hành giãn cách thân thể:



1. **Ăn uống lành mạnh và tập thể dục thường xuyên** để giảm các triệu chứng trầm cảm và lo lắng. Tập thể dục thậm chí có thể giải phóng các endorphin, giúp kích hoạt cảm giác tích cực trong cơ thể.



2. **Thực hành liệu pháp thư giãn.** Thử tập trung vào việc căng và thả lỏng các nhóm cơ hoặc thực hiện các bài tập thở.



3. **Mở cửa cho ánh sáng vào.** Đối với một số người, tăng cường tiếp xúc với ánh sáng có thể cải thiện các triệu chứng của bệnh trầm cảm. Nếu có thể, quý vị hãy mở cửa để có nhiều ánh sáng mặt trời chiếu vào.



4. **Hãy chăm sóc bản thân mình!** Hãy đối xử với bản thân bằng tình yêu thương giống như quý vị vẫn làm với bạn bè.



5. **Giữ liên lạc.** Ngay cả khi không thể gặp mặt trực tiếp, quý vị vẫn có thể liên lạc với những người mà quý vị yêu mến trên mạng xã hội. Tất cả chúng ta đang phải trải qua khoảng thời gian đáng sợ và bất ổn này cùng nhau.



6. **Giám sát thời gian đọc tin tức.** Mặc dù quý vị có thể muốn cập nhật tin tức COVID-19 đến từng phút, nhưng việc đọc tin tức quá nhiều có thể khiến quý vị bị quá tải. Cân bằng thời gian đọc tin tức với các hoạt động khác mà quý vị yêu thích, chẳng hạn như đọc sách, nấu ăn hoặc nghe nhạc.

Việc tự chăm sóc bản thân không đòi hỏi quý vị phải đi ra ngoài hoặc tiêu nhiều tiền. Thêm những thay đổi nhỏ vào thói quen sinh hoạt của quý vị có thể tạo ra sự khác biệt lớn cho tâm trạng và sức khỏe tổng thể của quý vị.

Lời khuyên để Ứng phó với Lo lắng và Căng thẳng:[39,40]

- **Ăn uống lành mạnh và tập thể dục thường xuyên.** Đảm bảo mọi người được tiếp cận với các nguồn trợ giúp về thực phẩm. Những hoạt động này có thể làm giảm các triệu chứng căng thẳng và lo lắng.
- **Hạn chế bia rượu và caffein,** vốn là những thứ có thể làm trầm trọng thêm tình trạng lo lắng và gây ra các cơn hoảng loạn.
- **Ngủ đủ giấc.** Khi căng thẳng, cơ thể quý vị cần được ngủ và nghỉ ngơi nhiều hơn.
- **Hãy dành thời gian ra ngoài để thư giãn.** Gọi điện cho người cô yêu quý của quý vị, đọc một cuốn sách hoặc nhìn ra cửa sổ và hít thở sâu. Bớt lo lắng về các vấn đề sẽ giúp quý vị nhàn đầu hơn.
- **Hít thở sâu.** Hít vào và thở ra từ từ.
- **Hãy cố gắng hết sức mình.** Đây là khoảng thời gian khó khăn đối với tất cả mọi người, và hãy tự hào về những thành tựu nhỏ.
- **Chấp nhận rằng quý vị không thể kiểm soát tất cả mọi thứ.**
- **Hãy tỏ ra hài hước.** Nụ cười là liều thuốc tốt nhất!

- **Duy trì một thái độ tích cực.** Cố gắng thay thế những suy nghĩ tiêu cực bằng những suy nghĩ tích cực.
- **Hãy tập cách biết ơn.** Mỗi ngày, hãy nghĩ về một điều tốt đẹp đã xảy ra hoặc điều mà quý vị biết ơn, chẳng hạn như được ăn loại ngũ cốc yêu thích, hoặc nói chuyện vui vẻ với thành viên trong gia đình.
- **Hãy tham gia vào các hoạt động.** Làm tình nguyện viên hoặc tìm cách khác để hoạt động tích cực trong cộng đồng của quý vị, điều này sẽ tạo ra một mạng lưới hỗ trợ và giúp quý vị thoát khỏi căng thẳng hàng ngày.
- **Tìm hiểu xem điều gì khiến quý vị lo lắng.** Viết nhật ký khi quý vị đang cảm thấy căng thẳng hoặc lo lắng và cố gắng tạo ra thói quen.
- **Nói chuyện với mọi người.** Nói với bạn bè và gia đình rằng quý vị đang cảm thấy quá tải. Nói chuyện với bác sĩ hoặc nhà trị liệu để được trợ giúp chuyên môn.
- **Hiểu rõ về các thông tin kiến thức chuẩn xác.** Hiểu biết sự thật về COVID-19 và ngăn chặn việc lan truyền tin đồn có thể giúp giảm sự căng thẳng và kỳ thị. Hiểu được nguy cơ đối với bản thân và những người mà quý vị quan tâm có thể giúp quý vị kết nối với những người khác và làm cho đợt bùng phát dịch bệnh bớt căng thẳng hơn.
- **Hãy chăm sóc bản thân mình!** Hãy nhớ rằng đây là khoảng thời gian khó khăn và quý vị có thể mắc sai lầm hoặc có một ngày tồi tệ.



ỨNG PHÓ VỚI STRESS

QUẢN LÝ BÙNG PHÁT VIRUS

Dưới đây là một số hình ảnh về cách mà quý vị có thể ứng phó với lo lắng và căng thẳng. Hãy thoải mái chia sẻ hình ảnh này với bạn bè, gia đình và cộng đồng:



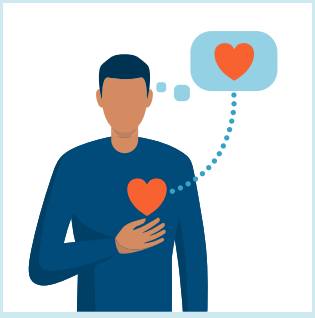
NÓI CHUYỆN VỚI GIA ĐÌNH VÀ BẠN BÈ



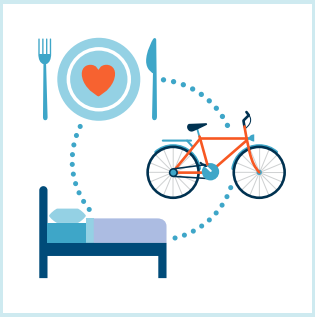
DUY TRÌ THÓI QUEN CỦA QUÝ VỊ KHI CÓ THỂ



TẬP TRUNG VÀO CÁC HOẠT ĐỘNG TÍCH CỰC



XÁC NHẬN CẢM NHẬN CỦA MÌNH



DUY TRÌ LỐI SỐNG KHỎE MẠNH: CHẾ ĐỘ ĂN PHÙ HỢP, TẬP THỂ DỤC, NGỦ



KHÔNG SỬ DỤNG RƯỢU, THUỐC LÁ HOẶC MA TÚY



TẮT KẾT NỐI VỚI TRUYỀN THÔNG VÀ GIỚI HẠN SỰ HOẢNG LOẠN



TÌM KIẾM THÔNG TIN CHÍNH XÁC



TRÒ CHUYỆN VỚI MỘT CỐ VẤN



SỬ DỤNG KỸ NĂNG VÀ PHƯƠNG PHÁP ỨNG PHÓ TRONG QUÁ KHỨ CỦA QUÝ VỊ



LÀM THEO CÁC QUY TRÌNH VỆ SINH AN TOÀN



CHUẨN BỊ NGUỒN CUNG CẤP NƯỚC, THỰC PHẨM VÀ CÁC MẶT HÀNG GIA DỤNG

d. Suy giảm Lòng thương

- **Suy giảm lòng thương** là một thuật ngữ được sử dụng để mô tả sự phiền muộn về mặt cảm xúc, thể chất, và tinh thần ở những người đang chăm sóc cho người khác. Nó liên quan đến việc chăm sóc những người hoặc động vật đang phải trải qua những đau đớn và đau khổ về cảm xúc hoặc thể chất.[42]

Lời khuyên dành cho Nhân viên Y tế và các Phản ứng viên Đầu tiên:[42]

- Trao đổi với đồng nghiệp, người giám sát và nhân viên của quý vị về những căng thẳng trong công việc.
  - Nói chuyện cởi mở về việc đại dịch đang ảnh hưởng đến công việc của quý vị như thế nào.
  - Xác định các yếu tố gây ra căng thẳng và cùng nhau tìm ra giải pháp.
  - Hỏi về cách tiếp cận các nguồn trợ giúp về sức khỏe tâm thần tại nơi làm việc của quý vị.
- Nhắc nhở bản thân rằng mọi người đang ở trong một tình huống bất thường còn những nguồn trợ giúp thì hạn chế.
- Xác định và chấp nhận những điều mà quý vị không kiểm soát được.
- Nhận ra rằng quý vị đang thực hiện một vai trò quan trọng trong việc chiến đấu chống lại đại dịch này và quý vị đang làm hết sức mình với các nguồn trợ giúp sẵn có.
- Tăng cường cảm giác kiểm soát của quý vị bằng cách duy trì một thói quen hàng ngày liên tục nếu có thể — tốt nhất là một thói quen tương tự như lịch sinh hoạt của quý vị trước đại dịch.
  - Có gắng ngủ đủ giấc.
  - Dành thời gian để ăn những bữa ăn tốt cho sức khỏe.
  - Hãy giải lao trong ca làm việc của mình để nghỉ ngơi, thư giãn, hoặc hỏi han tình hình đồng nghiệp, bạn bè và gia đình.
- Khi không phải làm việc, hãy làm những điều quý vị yêu thích.
- Hãy tạm dừng xem, đọc hoặc nghe các tin tức về COVID-19.



Suy giảm lòng thương là tình trạng mệt mỏi về mặt cảm xúc và thể chất có thể xảy ra ở những người chăm sóc.

- Nếu quý vị cảm thấy mình có thể đang lạm dụng rượu bia hoặc các loại thuốc khác (bao gồm cả thuốc kê toa), hãy đề nghị được giúp đỡ.
- Tham gia các bài tập thở chánh niệm và thiền định.
- Nếu quý vị đang được điều trị bệnh tâm thần, hãy tiếp tục điều trị và nói chuyện với bác sĩ của mình nếu quý vị gặp phải các triệu chứng mới hoặc có diễn biến xấu đi.

Chăm sóc bản thân và cộng đồng của quý vị

- Là một nhân viên y tế cộng đồng , bản thân quý vị có thể phải đối mặt với tình trạng suy giảm lòng thương. Đảm bảo rằng quý vị cân bằng giữa việc chăm sóc người khác với việc chăm sóc cho chính mình.
- Giúp những người khác ứng phó với căng thẳng của họ, chẳng hạn như bằng cách cung cấp hỗ trợ xã hội, cũng có thể khiến cho cộng đồng của quý vị trở nên mạnh mẽ hơn.
- Trong thời gian tăng cường giãn cách xã hội, mọi người vẫn có thể duy trì các kết nối xã hội và chăm sóc cho sức khỏe tâm thần của họ. Gọi điện thoại hoặc trò chuyện video có thể giúp quý vị và những người thân yêu của mình cảm thấy được kết nối với xã hội, bớt cô đơn hoặc cô lập.

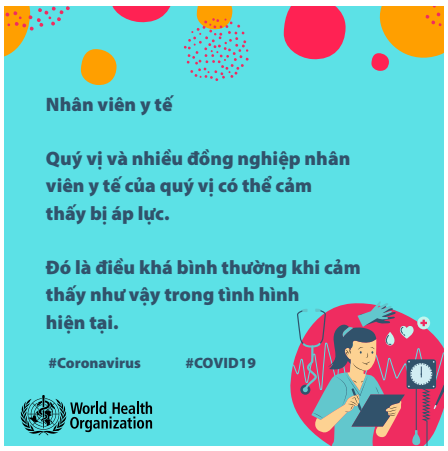
Xem...

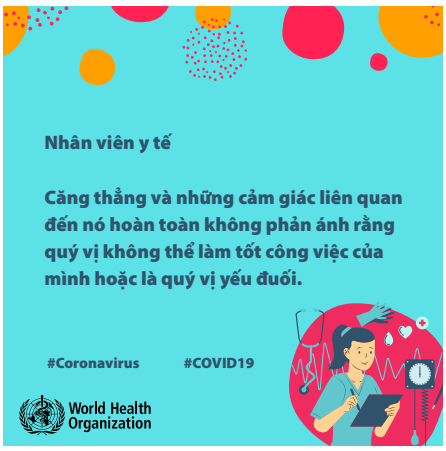
Xem phần "Các Nguồn trợ giúp Bổ sung" để biết thông tin về các nguồn trợ giúp về tài chính, thực phẩm, nhà ở, và sức khỏe tâm thần nói chung.

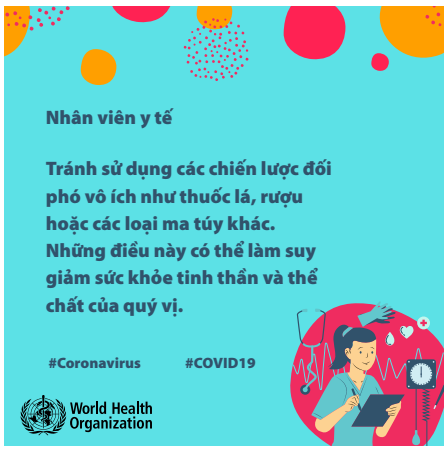


Dưới đây là một số hình ảnh để nhắc nhở nhân viên y tế ứng phó với tình trạng căng thẳng một cách lành mạnh. Hãy thoải mái chia sẻ hình ảnh này với bạn bè, gia đình và cộng đồng:

14







Hãy thử nghĩ xem!

Là một nhân viên y tế cộng đồng, quý vị có thể sẽ gặp phải những tình huống khó khăn có thể khiến quý vị căng thẳng. Hãy nhớ trao đổi với đồng nghiệp và người giám sát của quý vị để biết rằng quý vị không đơn độc và quý vị có thể tìm ra những cách lành mạnh để tự ứng phó.

Các Biện pháp Lành mạnh

Sau khi xem phần này, quý vị sẽ có thể...

1. Nêu ra ít nhất ba lời khuyên để ăn uống lành mạnh trong COVID-19.
2. Xác định những cách chủ động để tiếp tục giãn cách xã hội khi ở bên ngoài.
3. Mô tả được hai lưu ý đặc biệt đối với những người có các bệnh lý từ trước.
4. Phải làm gì trong trường hợp lây lan trong cộng đồng

---

a. Chế độ Ăn uống

Tổng Quát về Ăn uống Lành mạnh [43]

- Không có loại thức ăn hoặc thực phẩm bổ sung nào có thể phòng ngừa hoặc chữa khỏi COVID-19, nhưng có một chế độ ăn uống lành mạnh là rất quan trọng vì những gì chúng ta ăn và uống có thể ảnh hưởng đến khả năng phòng ngừa, chống lại và phục hồi của cơ thể sau nhiễm bệnh.

- Dinh dưỡng tốt cũng có thể làm giảm khả năng mắc các vấn đề sức khỏe khác bao gồm:
  - Béo phì
  - Bệnh tim
  - Bệnh tiểu đường
  - Một số loại ung thư

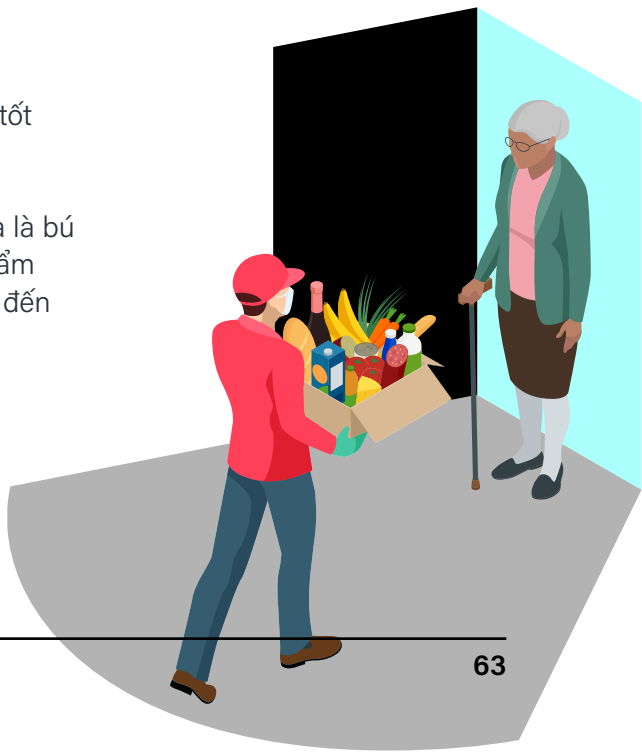
- Hãy sáng tạo! Điều quan trọng là phải đưa ra những lựa chọn tốt nhất có thể trong phạm vi các nguồn trợ giúp mà chúng ta có.

- **Đối với trẻ sơ sinh**, một chế độ ăn uống lành mạnh có nghĩa là bú mẹ hoàn toàn trong sáu tháng đầu, và bắt đầu ăn các thực phẩm dinh dưỡng và an toàn để bổ sung cho sữa mẹ từ 6 tháng tuổi đến 2 tuổi trở lên.

- **Đối với trẻ nhỏ**, một chế độ ăn uống lành mạnh và cân bằng là điều cần thiết cho sự tăng trưởng và phát triển.

- **Đối với người lớn**, điều này có thể giúp đảm bảo cuộc sống khỏe mạnh và năng động hơn.

Hãy nhớ...
Việc ăn uống lành mạnh sẽ làm giảm nguy cơ mắc các bệnh có thể khiến cho hậu quả từ COVID trở nên tồi tệ hơn.



Hãy xem thử!

Sau đây là đường liên kết đến một cuốn sách dạy nấu ăn cung cấp các công thức nấu ăn cho những người mua sắm có ngân sách hạn chế, đặc biệt là những người đang nhận trợ cấp SNAP/Tem phiếu Thực phẩm (Tiếng Anh và Tiếng Tây Ban Nha):
https://www.leannebrown.com/cookbooks/

Hãy nhớ...
Nếu các thành viên cộng đồng gặp khó khăn khi tiếp cận thực phẩm, hãy xem phần "Các Nguồn trợ giúp Bổ sung" để biết về các tổ chức có thể trợ giúp.



Lời khuyên từ Chiến dịch #HealthyAtHome của Tổ chức Y tế Thế giới.[43]

1. Ăn nhiều loại thực phẩm, bao gồm trái cây và rau
2. Giảm lượng muối
3. Ăn một lượng vừa phải chất béo và dầu
4. Hạn chế ăn đường
5. Giữ nước cho cơ thể: Uống đủ nước
6. Tránh việc sử dụng đồ uống có cồn nguy hiểm và có hại
7. Cho trẻ sơ sinh và trẻ nhỏ bú sữa mẹ

Hãy nhớ...
Nếu các thành viên cộng đồng gặp khó khăn khi tiếp cận thực phẩm, hãy xem phần "Các Nguồn trợ giúp Bổ sung" để biết về các tổ chức có thể trợ giúp.







Hãy xem thử!

Sau đây là đường liên kết đến trang web có các tư tài liệu mà quý vị có thể sử dụng trong cộng đồng của mình:
https://hungerandhealth.feedingamerica.org/resources/?search=&resource-types=covid-19- resource&languages=null&sources=null

---

Lời khuyên Dành cho các Bà mẹ đang Cho Con Bú[44]

- **Phụ nữ mắc COVID-19 có thể tiếp tục cho con bú nếu họ muốn.** Tuy nhiên, họ nên thực hiện các biện pháp đảm bảo vệ sinh đường hô hấp trong khi cho con bú:
  - Đeo khẩu trang khi có thể
  - Rửa tay trước và sau khi chạm vào em bé
  - Thường xuyên làm sạch và khử trùng các bề mặt mà họ đã chạm vào

- Nếu không đủ khỏe để có thể cho con bú do virus hoặc các biến chứng khác, các bà mẹ cần được hỗ trợ để cho trẻ sơ sinh ăn sữa mẹ một cách an toàn bằng mọi cách có thể.

Vệ sinh Thực phẩm[45]

- Hiện tại không có bằng chứng về việc thực phẩm hoặc bao bì thực phẩm có liên quan đến việc lây truyền COVID-19. Giống như các loại virus khác, có khả năng virus gây ra COVID-19 có thể tồn tại trên các bề mặt hoặc đồ vật. Vì lý do đó, điều quan trọng là phải tuân theo bốn bước chính của an toàn thực phẩm: rửa sạch, cất riêng, nấu chín, và để nguội.



Hãy xem thử!

Sau đây là đường liên kết đến Tu Salud ¡Si Cuenta! Các Nguồn trợ giúp Giảng dạy về tầm quan trọng của việc Tập thể dục và Ăn uống Lành mạnh (video bằng Tiếng Anh và Tiếng Tây Ban Nha):
https://www.tusaludsicuenta.org/our-initiatives/community- health-worker-resources-training/

b. Tập thể dục

- Hoạt động thể chất thường xuyên có lợi cho cơ thể và tâm trí. Nó có thể làm giảm huyết áp cao, giúp kiểm soát cân nặng, cũng như giúp phòng ngừa bệnh tim, đột quỵ, tiểu đường loại 2, và nhiều loại bệnh ung thư khác nhau, tất cả đều là những bệnh lý có thể làm tăng **mức độ nghiêm trọng** của COVID-19.
- Hoạt động thể chất thường xuyên có thể giúp chúng ta hình thành thói quen và tốt cho sức khỏe tâm thần của chúng ta - giảm nguy cơ trầm cảm, suy giảm nhận thức, và trì hoãn sự khởi phát của chứng sa sút trí tuệ - và cải thiện cảm giác tổng thể.[41]
- Đại dịch COVID-19 có nghĩa là nhiều người trong chúng ta đang ở nhà và ngồi nhiều hơn bình thường. Rất khó cho nhiều người trong chúng ta để thực hiện các bài tập thể dục mà chúng ta thường thực hiện. Điều đó thậm chí còn khó hơn đối với những người không thường tập thể dục nhiều.
- Hãy nhớ rằng những việc nhỏ sẽ cộng dồn lợi ích. Hãy cố gắng làm những gì quý vị có thể bằng cách giữ cho nó thật đơn giản:[46]

  - Thực hiện các bài tập như đứng lên ngồi xuống hoặc chống đẩy tại nhà
  - Leo cầu thang mọi lúc quý vị có thể
  - Khi đi bộ, hãy đi nhanh trong 30 giây, sau đó đi chậm trong 30 giây và cứ luân phiên như thế
  - Nếu lái xe, đừng luôn tìm điểm đỗ xe gần cửa hàng nhất

Mức độ nghiêm trọng: mức độ ảnh hưởng của bệnh đến cơ thể.

Hãy xem thử!



Sau đây là đường liên kết một số nguồn trợ giúp tập thể dục trực tuyến miễn phí https://www.nytimes.com/wirecutter/blog/free- home-workouts/

---

i. Cách duy trì giãn cách xã hội khi đi ra ngoài[47]

- Chuẩn bị cho việc Di chuyển: Cân nhắc các lựa chọn giãn cách xã hội để đi lại an toàn khi chạy đi làm việc vặt hoặc đến và rời khỏi chỗ làm, dù là đi bộ, đi xe đạp, xe lăn, hay sử dụng phương tiện công cộng, đi chung xe, hay taxi.

  - Khi sử dụng phương tiện công cộng, hãy cố gắng **giữ khoảng cách với các hành khách khác hoặc người điều khiển phương tiện công cộng ít nhất 6 feet** –tránh đi chung xe mà phải đón nhiều hành khách, và ngồi ở ghế sau trong các xe to hơn để quý vị có thể cách người lái xe ít nhất 6 feet. Làm theo các lời khuyên bổ sung sau để bảo vệ bản thân khi sử dụng phương tiện giao thông.

Hãy thử nghĩ xem!



Khi quý vị đang đợi ở bến xe buýt hoặc chọn chỗ ngồi trên xe buýt hoặc xe lửa, đi chung xe hoặc taxi, quý vị có thể giữ an toàn và bảo vệ mình và những người khác bằng những cách nào? Có các ví dụ hoặc chiến lược nào?

Hãy xem thử!



CDC có các nguồn trợ giúp tuyệt vời về việc sử dụng khẩu trang và đồ che mặt: https://www.cdc.gov/coronavirus/2019-ncov/prevent-getting-sick/diy-cloth-face-coverings.html

---

- **Hạn chế Tiếp xúc khi Chạy đi làm Việc vặt:** Chỉ đến trực tiếp các cửa hàng bán đồ dùng thiết yếu cho gia đình khi quý vị thực sự cần, và giữ khoảng cách với những người khác không thuộc hộ gia đình của quý vị ít nhất 6 feet khi đang mua sắm và xếp hàng.

- Nếu có thể, hãy sử dụng **dịch vụ lái xe qua mua, nhận hàng bên lề đường, hoặc giao hàng tận nhà** để hạn chế tiếp xúc trực tiếp với người khác. Duy trì giãn cách thân thể giữa quý vị và người cung cấp dịch vụ giao hàng trong quá trình trao đổi hàng hóa và hãy đeo khẩu trang vải.

- **Chọn các Hoạt Động Xã Hội An Toàn**: Có thể duy trì kết nối xã hội với bạn bè và người thân không sống cùng nhà quý vị bằng cách gọi điện, trò chuyện video, hoặc duy trì kết nối thông qua mạng xã hội.

- Nếu gặp trực tiếp những người khác (ví dụ: tại buổi tụ tập nhỏ ngoài trời, ở sân, hoặc tụ tập ở lối lái xe vào nhà với một nhóm nhỏ bạn bè hoặc thành viên trong gia đình), hãy giữ khoảng cách với những người khác không thuộc gia đình quý vị ít nhất 6 feet. Hãy làm theo các bước sau để giữ an toàn nếu quý vị tham gia vào các hoạt động cá nhân và xã hội bên ngoài nhà của mình.

- **Năng động Nhưng Vẫn Giữ Khoảng cách:** Cân nhắc việc đi bộ, đi xe đạp, hoặc xe lăn trong khu phố của quý vị hoặc ở một địa điểm an toàn khác, nơi quý vị có thể duy trì khoảng cách ít nhất 6 feet giữa bản thân và những người đi bộ và đi xe đạp khác. Nếu quý vị quyết định đi đến công viên, đường mòn, hoặc cơ sở giải trí gần đó, trước tiên hãy kiểm tra xem nơi đó có bị đóng cửa hoặc có hạn chế nào không. Nếu mở cửa, hãy cân nhắc xem có thể có bao nhiêu người khác ở đó và chọn một vị trí để có thể giữ khoảng cách ít nhất 6 feet giữa bản thân quý vị và những người khác không thuộc gia đình quý vị.



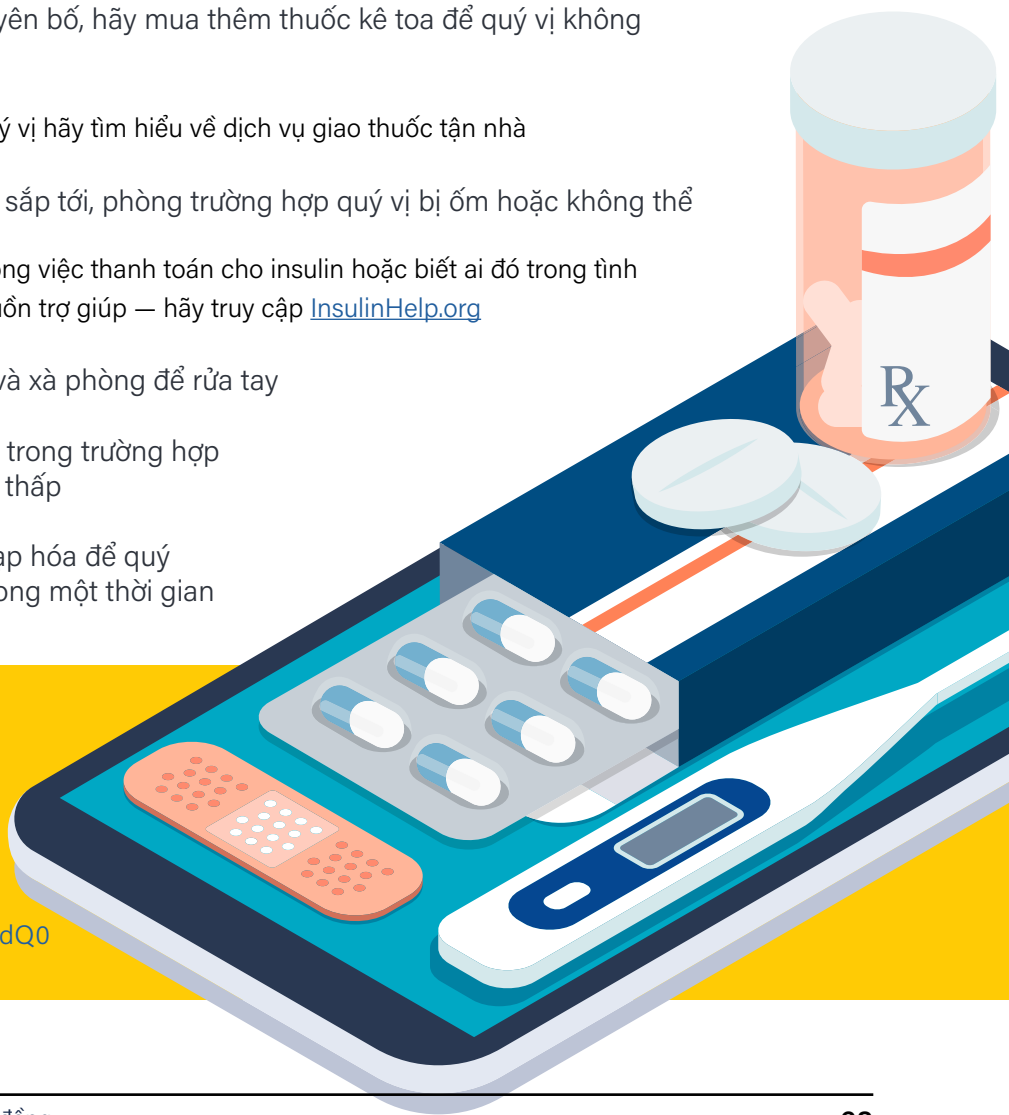
c. Những Lưu ý Đặc biệt dành cho những Người có Mối quan ngại về Sức khỏe

Điều quan trọng là thực hành các hành vi lành mạnh để giảm nguy cơ mắc bệnh của quý vị. Những người có bệnh từ trước có nhiều nguy cơ bị biến chứng hơn nếu họ nhiễm virus. Xem phần "Các Nhóm người có Nguy cơ Cao" để biết thêm thông tin.

Lập kế hoạch cho Coronavirus khi có Bệnh Từ Trước:[48]

Thu thập các vật dụng:

- Số điện thoại của bác sĩ và nhóm chăm sóc sức khỏe, nhà thuốc và công ty bảo hiểm của quý vị
- Danh sách các loại thuốc và liều lượng sử dụng (bao gồm vitamin và chất bổ sung)
- Các loại carb đơn giản như soda thông thường, mật ong, mứt, Jell-O, kẹo cứng hoặc kem que để giúp giữ lượng đường trong máu nếu quý vị có nguy cơ tụt đường huyết và quá ốm mệt để có thể ăn
- Nếu tình trạng khẩn cấp được tuyên bố, hãy mua thêm thuốc kê toa để quý vị không phải rời khỏi nhà
  - Nếu không thể đến nhà thuốc, quý vị hãy tìm hiểu về dịch vụ giao thuốc tận nhà
- Luôn luôn có đủ insulin cho tuần sắp tới, phòng trường hợp quý vị bị ốm hoặc không thể đi mua thêm
  - Nếu quý vị đang gặp khó khăn trong việc thanh toán cho insulin hoặc biết ai đó trong tình trạng như vậy, thì ADA có các nguồn trợ giúp — hãy truy cập InsulinHelp.org
- Các vật tư bổ sung như cồn y tế và xà phòng để rửa tay
- Các que thử glucagon và ketone, trong trường hợp đường huyết lên cao hoặc xuống thấp
- Chuẩn bị đủ đồ gia dụng và đồ tạp hóa để quý vị có thể sẵn sàng ở trong nhà trong một thời gian



Hãy xem thử!

Video CDC về những người có nguy cơ cao và những việc cần làm (chuẩn bị) https://youtu.be/qb7shu_sdQ0

Nói chuyện với nhóm chăm sóc sức khỏe của quý vị.
Hãy sẵn sàng để thảo luận những điều sau:

- Khi nào nên gọi đến văn phòng bác sĩ của quý vị (để hỏi về ketone, thay đổi lượng thức ăn, điều chỉnh thuốc, v.v.)
- Kiểm tra lượng đường trong máu bao lâu một lần
- Khi nào cần kiểm tra ketone
- Thuốc mà quý vị cần sử dụng khi bị cảm lạnh, cúm, nhiễm virus, và cá nhiễm trùng khác
- Bất kỳ thay đổi nào đối với thuốc tiểu đường khi quý vị bị bệnh

Đối với những người đang sử dụng Medicare, hãy ghi nhớ: Medicare đã tạm thời mở rộng phạm vi bảo hiểm
của các dịch vụ telehealth để giúp quý vị có thể truy cập từ nhiều địa điểm hơn, bao gồm cả nhà ở của quý vị, và có nhiều loại công cụ thông tin liên lạc hơn, chẳng hạn như điện thoại thông minh. Điều này sẽ giúp đảm bảo quý vị có thể khám bác sĩ từ nhà của mình mà không phải đến văn phòng bác sĩ hoặc bệnh viện, vốn dĩ sẽ khiến quý vị và những người khác có nguy cơ phơi nhiễm COVID-19. Quý vị có thể tìm hiểu thêm tại medicare.gov/medicare-coronavirus và bằng cách đọc các Câu Hỏi Thường Gặp (FAQ).[49]

Hãy nhớ...
Luôn kiểm tra phần ngày tháng để biết thời điểm thông tin được cập nhật lần cuối - các hướng dẫn sẽ thay đổi khi có thêm thông tin mới.

d. Phải làm gì trong Trường hợp Lây lan trong Cộng đồng

Mọi người nên giả định rằng Coronavirus đang hiện diện trong cộng đồng của mình, cho dù quý vị có thấy nó hay không. Sau đây là những điều quý vị cần làm để giữ an toàn:

- Thực hành các hành vi an toàn như rửa tay hoặc sát khuẩn tay, đeo khẩu trang hoặc đồ che mặt vải, giữ khoảng cách sáu feet (2 mét) giữa quý vị và người khác, và tránh chạm vào mắt, miệng hoặc mũi của mình.
- Hành động như thể quý vị đang bị bệnh! Quý vị không có các triệu chứng không có nghĩa là quý vị không thể lây lan virus.
- Tránh các hoạt động không thiết yếu để giữ an toàn cho bản thân và những người thân yêu của mình.

Xem các đường liên kết sau để biết về những lưu ý đặc biệt dành cho các tổ chức cụ thể:

- Các Cộng đồng Tín ngưỡng: https://www.cdc.gov/coronavirus/2019- ncov/community/faith-based.html
- Các Tổ chức Cộng đồng Chung: https://www.cdc.gov/coronavirus/2019- ncov/community/organizations/community-based.html
- Tiệm Làm Móng: https://www.cdc.gov/coronavirus/2019- ncov/community/organizations/nail-salon-employers.html
- Nhà hàng và Quán Bar: https://www.cdc.gov/coronavirus/2019- ncov/community/organizations/business-employers/bars-restaurants.html
- Các Địa điểm Xây dựng và Công nhân Xây dựng: https://www.cdc.gov/coronavirus/2019- ncov/community/organizations/construction-workers.html
- Hướng dẫn Mở cửa Trở lại về việc Vệ sinh và Khử trùng Không gian Công cộng, Nơi làm việc, Doanh nghiệp, Trường học và Nhà ở: https://www.cdc.gov/coronavirus/2019- ncov/community/reopen-guidance.html

Các Nguồn trợ giúp Bổ sung

Tiếp cận Thông tin Cập nhật về Coronavirus

- Trang chủ về COVID-19 của Trung tâm Kiểm soát và Phòng ngừa Dịch bệnh: https://www.cdc.gov/coronavirus/2019-ncov/index.html
  Nội dung Mô tả: Truy cập trang này để biết thông tin và hướng dẫn cập nhật về Coronavirus ở Hoa Kỳ
- Trang chủ của Sở Y tế Công cộng Quận Harris COVID-19: https://publichealth.harriscountytx.gov/Resources/2019-Novel-Coronavirus
  Nội dung Mô tả: Truy cập trang này để biết thông tin cập nhật về Coronavirus trong khu vực Greater Houston

Chương trình Giáo dục và Hướng dẫn về Công việc Cộng đồng

- Lộ trình COVID-19 Đầu tiên trong Cộng đồng: https://www.communityfirstcovid19.org/communicate-key-messages-with-your-community
  Thông tin và nguồn trợ giúp để truyền đạt thông điệp chính với các cộng đồng của quý vị

- Coronavirus en Pictogramas: https://clintonhealth.app.box.com/s/70sj28ivsx4ycxegiykszkm62319ndeu
  Hình đồ họa và ngôn ngữ Tây Ban Nha đơn giản để giải thích sự thật cơ bản về Coronavirus

- Hướng dẫn Gắn kết Cộng đồng của Hội đồng Lập kế hoạch Khu vực Đô thị Boston: https://www.mapc.org/wp-content/uploads/2017/08/MAPC-Community-Engagement-Guide-2016.pdf
  Nội dung Mô tả: Sử dụng hướng dẫn này để tìm hiểu về các lời khuyên về cách triển khai các chương trình trong cộng đồng của quý vị

- Hướng dẫn An toàn về Coronavirus của MHP Salud: https://mhpsalud.org/portfolio/coronavirus-safety- guide/
  Nội dung Mô tả: Tạo một tài khoản miễn phí để truy cập phiên bản PDF của nguồn trợ giúp song ngữ Tiếng Anh/Tiếng Tây Ban Nha này

- Các Nguồn trợ giúp về COVID-19 của Hiệp hội Quốc gia về Nhân viên Y tế Cộng đồng (NACHW): https://nachw.org/covid-19-resources/
  Nội dung Mô tả: Hãy truy cập trang web này để biết về những thông tin mà một nhân viên y tế cộng đồng cần biết cũng như một số nguồn trợ giúp và hình đồ họa dễ đọc dành cho các thành viên cộng đồng

- Hướng dẫn Kế hoạch Hành động Truyền thông về Nguy cơ và Tham gia vào Cộng đồng: bit.ly/COVID19prepare

  Xem các phụ lục để biết về các công cụ khảo sát để đánh giá niềm tin và ý tưởng của cộng đồng về Coronavirus để tìm ra cách tốt nhất để lập kế hoạch cho nỗ lực của quý vị

Các Nguồn trợ giúp của Sở Y tế Houston

- Các Địa điểm Xét nghiệm COVID-19: Các địa điểm xét nghiệm COVID-19 trực thuộc Sở Y tế Houston đều miễn phí, với thời gian chờ đợi tối thiểu, kết quả trung bình từ 2-4 ngày, và ưu tiên hàng đầu là an toàn. Truy cập HoustonEmergency.org/covid19 hoặc gọi 832-393-4220 để tìm một địa điểm ở gần quý vị.

- Xét nghiệm Tại Nhà: Sở Y tế Houston cung cấp xét nghiệm COVID-19 tại nhà cho những người hội đủ điều kiện sống ở Quận Harris, bao gồm việc xét nghiệm cho các nhóm cộng đồng. Hãy gọi 832-393-4301 hoặc 1-800-213-8471 để biết thông tin.

- Tổng Đài COVID-19: Sở Y tế Houston điều hành một tổng đài COVID-19 để trợ giúp mọi người giải đáp các thắc mắc và cung cấp các nguồn trợ giúp về COVID-19, bao gồm cả việc giúp xác định vị trí cho các địa điểm xét nghiệm miễn phí. Quý vị có thể gọi đến tổng đài theo số 832-393-4220 Thứ Hai-Thứ Bảy, từ 7:30 a.m. đến 4 p.m. Giờ làm việc được kéo dài đến 5 p.m. vào Thứ Ba và Thứ Năm.

- Hỗ trợ Sức khỏe Tâm thần Let's Beat COVID: Let's Beat COVID-19 của Sở Y tế Houston: Giáo dục Sức khỏe, và Dịch vụ Hỗ trợ, một đường dây trợ giúp về sức khỏe tâm thần và các nguồn trợ giúp khác luôn có sẵn để giúp bất kỳ ai điều chỉnh tinh thần và cảm xúc trong thời kỳ đại dịch, chú trọng vào phụ huynh và người giám hộ của trẻ em trong độ tuổi đi học, người cung cấp dịch vụ giữ trẻ, giáo viên, và các nhân viên Thành phố Houston

  - Đường dây Trợ giúp: Mọi người có thể gọi số 713-999-9442 để liên lạc với một nhà chuyên môn sức khỏe tâm thần được đào tạo, người sẽ cung cấp sự can thiệp và theo dõi thích hợp. Đường dây trợ giúp hoạt động 7 ngày mỗi tuần từ 1 p.m. đến 11 p.m. cho đến hết ngày 24 Tháng Mười Hai.
  - Hỗ trợ Khác: Chương trình cũng cung cấp các nhóm hỗ trợ, bộ công cụ, khóa đào tạo trực tuyến và các nguồn trợ giúp khác để hỗ trợ nhu cầu tinh thần và cảm xúc của mọi người.
  - Trang web: Truy cập houston-beatcovid.com để biết thêm thông tin.

- Đường dây nóng về Bạo lực Gia đình và Lạm dụng Tình dục của Trung tâm Phụ nữ Khu vực Houston: Sở Y tế Houston đang mở rộng năng lực và phạm vi tiếp cận của Đường dây nóng về Bạo lực Gia đình và Lạm dụng Tình dục của Trung tâm Phụ nữ Khu vực Houston. Những người bị bạo lực gia đình có thể gọi số 713-528-2121 để được giúp đỡ và hỗ trợ ngay lập tức.

- Cơ quan Khu vực về Người cao tuổi của Quận Harris: Cơ quan Khu vực về Người cao tuổi của Quận Harris của Sở Y tế Houston luôn nỗ lực để tiếp tục phục vụ nhu cầu của những người cao tuổi sống tại Quận Harris cho đến hết cuộc khủng hoảng COVID-19. Những người từ 60 tuổi trở lên sống tại Quận Harris và đang cần thực phẩm hoặc các dịch vụ khác như hỗ trợ tiền thuê nhà, hỗ trợ di chuyển, lời giới thiệu, và tư vấn quyền lợi có thể gọi số 832-393-4301.

Các Nguồn trợ giúp Chung

- Đường dây trợ giúp 211 Texas/United Way: https://www.unitedwayhouston.org/211/
  Quay số 2-1-1 để liên lạc với đường dây trợ giúp 24/7, nơi các nhà chuyên môn được đào tạo sẽ cung cấp thông tin và sự giới thiệu từ nhiều tổ chức dịch vụ xã hội khác nhau. Có sẵn bằng nhiều ngôn ngữ; có người phiên dịch theo yêu cầu.

- Aunt Bertha - Mạng lưới Chăm sóc Xã hội: https://www.auntbertha.com
  Sử dụng trang web này để tìm kiếm thực phẩm, nhà ở, pháp lý, tài chính và các nguồn trợ giúp khác theo mã zip

- Gói Nguồn trợ giúp về COVID-19 của Houston: https://www.cdrchouston.org/resources
  Được xây dựng bởi Trung tâm Nguồn trợ giúp Thiết kế Cộng đồng tại Đại học Houston Cẩm nang nguồn trợ giúp bằng Tiếng Anh/Tiếng Tây Ban Nha trong khu vực Houston

Các Nguồn trợ giúp về Sức khỏe Tâm thần

Trợ giúp Ngay lập tức cho Khủng hoảng Sức khỏe Tâm thần:
Các Nguồn trợ giúp Quốc gia:

- Disaster Distress (Phiền muộn do Thảm họa): 1-800-985-5990 (nhấn phím 2 cho Tiếng Tây Ban Nha), hoặc nhắn tin TalkWithUs cho Tiếng Anh hoặc Hablanos cho Tiếng Tây Ban Nha gửi tới 66746. Những người nói Tiếng Tây Ban Nha đến từ Puerto Rico có thể nhắn tin Hablanos tới số 1-787-339-2663.

- Đường dây Trợ giúp Quốc gia về Ngăn ngừa Tự tử: 1-800-273-TALK (8255) cho Tiếng Anh, 1-888-628-9454 cho Tiếng Tây Ban Nhà, hoặc Trò chuyện về Khủng hoảng trên Đường dây Trợ giúp.

- Đường dây nóng Quốc gia về Bạo lực Gia đình: 1-800-799-7233 hoặc nhắn tin LOVEIS gửi 22522

- Đường dây nóng Quốc gia về Lạm dụng Trẻ em: 1-800-4AChild (1-800-422-4453) hoặc nhắn tin 1-800-422-4453

- Đường dây nóng Quốc gia về Tấn công Tình dục: 1-800-656-HOPE (4673) hoặc Trò chuyện Trực tuyến

- The Eldercare Locator: 1-800-677-1116 Hướng dẫn TTY

- Đường dây Khủng hoảng Cựu chiến binh: 1-800-273-TALK (8255) hoặc Trò chuyện về Khủng hoảng hoặc nhắn tin đến: 8388255

Các Nguồn trợ giúp tại Địa phương:

- Gọi 911.
- Đường dây Sức khỏe Hành vi COVID19: https://theharriscenter.org/COVID-19-Support- Line-and-Resources hoặc gọi (833) 986-1919
- Texas Rio Grande Legal Aide: https://www.trla.org/covid19-main hoặc 1-866-757- 1570 (họ cung cấp lời khuyên pháp lý và giới thiệu đến các nguồn trợ giúp khác cho các nạn nhân bị tấn công)

Tìm kiếm Điều trị Lạm dụng Chất Kích thích hoặc Tư vấn Sức khỏe Tâm thần:
Các Nguồn trợ giúp Quốc gia:

- Đường dây Trợ giúp Quốc gia của SAMHSA: 1-800-662-HELP (4357) và TTY 1-800-487-4889
- Trang web Định vị Dịch vụ Điều trị
- Bản đồ Tiếp xúc của các Trung tâm Y tế Đủ tiêu chuẩn Liên bang được Chọn
- Liên minh Quốc gia về Phục hồi Sức khỏe Tâm thần và Lạm dụng Chất Kích thích (NAMHSAR): http://www.namhsar.org hoặc gọi (844)-341-8612

Các Nguồn trợ giúp tại Địa phương:

- The Right Step- Houston (trung tâm điều trị nghiện): https://www.rightsteprehabhouston.com hoặc gọi (832) 917-0310
- Phòng thí nghiệm Nghiên cứu Sức khỏe và Lo lắng / Phòng khám Điều trị Sử dụng Chất Kích thích: https://uh.edu/class/psychology/clinical-psych/research/ahrl-sutc/ hoặc gọi (713) 743-8056
- Chương trình ADAPT: https://www.adaptprograms.com/locations/houston-tx/ hoặc gọi (855) 862- 3278
- Hội đồng Phục hồi: https://www.councilonrecovery.org hoặc gọi (713) 942- 4100
- Trung tâm Điều trị La Hacienda: https://www.lahacienda.com hoặc gọi (713) 977- 5202

Các Nguồn trợ giúp về Sức khỏe Tâm thần Khác:

- Các Nguồn trợ giúp Bo's Place Houston: https://drive.google.com/drive/folders/1AHXDTM_SGBx21Us_SirgQg-tiFd6jcex

  - Nội dung Mô tả: Xem các nguồn trợ giúp và hoạt động song ngữ Tiếng Anh/Tiếng Tây Ban Nha dành cho người lớn, gia đình và trẻ em để đối phó với căng thẳng, lo lắng và đau buồn

Các Nguồn trợ giúp Đa Ngôn ngữ

- Các Tài liệu Đa Ngôn ngữ từ CDC: https://www.cdc.gov/coronavirus/2019- ncov/communication/print-resources.html?Sort=Date%3A%3Adesc

  - Nội dung Mô tả: Trang web cung cấp các áp phích có thể được sử dụng trong cộng đồng bằng nhiều ngôn ngữ khác nhau (tìm kiếm ngôn ngữ mong muốn để tìm tất cả các nguồn trợ giúp có sẵn)

- Trang chủ Các Nguồn trợ giúp Đa Ngôn ngữ của UNICEF: https://drive.google.com/drive/folders/127dKagd-rsPqyQrp5KNq2C7dvsDeJfWk
  - Nội dung Mô tả: Xem các nguồn trợ giúp dành cho trẻ em, phụ huynh, và người chăm sóc bằng nhiều ngôn ngữ khác nhau (Tiếng Anh, Tiếng Tây Ban Nha, Tiếng Ả Rập, Tiếng Quan Thoại, v.v.)
- Các Nguồn trợ giúp Đa Ngôn ngữ về COVID-19 của Hội đồng Tây New York về Sức khỏe nghề nghiệp: https://wnycosh.org/coronavirus/
  - Nội dung Mô tả: Nhiều áp phích đa ngôn ngữ hơn, bao gồm video cho ASL về chủ đề Coronavirus

Các Nguồn trợ giúp Khác

- Hiệp hội Căn hộ Houston - Trợ giúp Tài chính cho Người Thuê nhà: https://haaonline.org/financialhelp
- Các Nguồn trợ giúp về COVID-19 của Ngân hàng Thực phẩm Houston (HFB): https://www.houstonfoodbank.org/covid19/
  - HFB cung cấp các dịch vụ cho các gia đình bị ảnh hưởng bởi COVID-19. Xem bản đồ của họ để biết các điểm phân phối khác nhau về thực phẩm, nông sản và bữa ăn chế biến sẵn trong thành phố.
  - Những điều hướng viên được chứng nhận cũng có thể trợ giúp về ứng dụng SNAP, hỗ trợ tiền thuê nhà, và hỗ trợ tiện ích.
- Người nhập cư Hội đủ Điều kiện Tham gia các Chương trình Công cộng trong Dịch COVID-19: https://protectingimmigrantfamilies.org/immigrant-eligibility-for-public-programs-during- covid-19/
  - Xem tài liệu này để biết thông tin về các hành động và hỗ trợ của liên bang và tính sẵn có của chúng đối với những người nhập cư
- Trợ giúp Pháp lý Lone Star: https://lonestarlegal.blog/covid-19-eviction-resources/
  - Hỗ trợ về thông tin trục xuất và tịch thu nhà liên quan đến COVID-19, bồi thường thất nghiệp, quyền lợi công cộng, và các trường hợp bạo lực gia đình.
- The Way Home - Hướng dẫn Nguồn trợ giúp của Houston cho những Người Vô Gia Cư: https://irp- cdn.multiscreensite.com/2d521d2c/files/uploaded/Street_Map_Final_011519.pdf

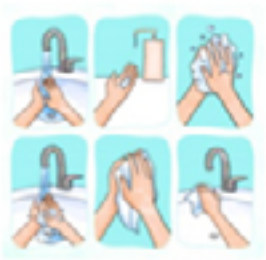
Xem ba trang tiếp theo để biết về các tờ rơi với các nguồn trợ giúp có thể được phân phối trong cộng đồng của quý vị. Các tờ rơi có sẵn bằng các ngôn ngữ khác theo yêu cầu.[18]

WE ARE STRONGER TOGETHER

PROTECT YOU, ME AND OUR COMMUNITY

You can protect yourself and your family from COVID-19 when you:

Wash your hands with soap for 20 seconds or sanitize when soap is not available





Keep 6 feet (2 meters) of space between you and others

Avoid touching your eyes, mouth, or nose





Wear a mask, or cloth cover, over your mouth and nose when in public

Community Resources

Food

The Houston Food Bank
832-369-9390 or text "FOOD" to 855-308-2282
bit.ly/foodbanktx

Student Meals:
bit.ly/mealfinder

No Kid Hungry
Text "FOOD" to 877-877 to find food distribution centers

COVID19 Testing Sites

TX COVID-19 Test Collection Sites
bit.ly/COVID19-test

Harris County Public Health
832-927-7575
covcheck.hctx.net

Financial Assistance

Electrical Relief Assistance
1-866-454-8387
txcovid19erp.org

TANF Cash Help
1-877-541-7905
yourtexasbenefits.com

Catholic Charities
713-526-4611
bit.ly/cath-charities

Community Assistance Program (HFB)
832-369-9390
bit.ly/comm-assist

211 Texas
Assistance resources
Dial 211
211.org

Employment

Texas Unemployment Benefits
1-800-558-8321
bit.ly/ue-benefits

Childcare

Childcare for Essential Workers
713-334-5980
bit.ly/care-for-children

Emotional Wellbeing

Domestic Violence Hotline
800-787-3224 (TTY), or text LOVEIS to 22522

COVID-19 Behavioral Health Line:
833-251-7544

UTHealth
The University of Texas
School of Public Health
Health Promotion and Behavioral Sciences

Image Sources: freepik.com & cdc.gov/coronavirus

JUNTOS SOMOS MAS FUERTES

PROTEGETE A TI, A MI Y A LA COMUNIDAD

Tú puedes protegerte y proteger a tu familia del COVID-19 cuando:

Te lava las manos con jabón por 20 segundos o desinfectas tus manos cuando no hay jabón





Te mantienes a 6 pies (2 metros) de distancia de otras personas

Evitas tocarte los ojos, la boca y la nariz





Usas una mascarilla o un tapabocas de tela que cubra tu boca y nariz en público

Recursos comunitarios

Alimentos

Banco de alimentos de Houston
832-369-9390 o mande el texto "FOOD" al 855-308-2282
bit.ly/foodbanktx

Buscador de comida para niños
bit.ly/mealfinder

No Kid Hungry
Enviar mensaje de texto "COMIDA" al 877-877 para encontrar un centro de distribución de alimentos

Centros de prueba COVID-19

Sitios de prueba de COVID-19 en Texas
bit.ly/harris-test

Salud Pública del Condado de Harris
832-927-7575
covcheck.hctx.net

Recursos Económicos

211 de Texas
Recursos de asistencia
Dial 211
211.org

Asistencia pagos eléctricos
1-866-454-8387
txcovid19erp.org

TANF Ayuda en efectivo
1-877-541-7905
yourtexasbenefits.com

Catholic Charities
713-526-4611
bit.ly/cath-charities

Programa de asistenica comunitaria (HFB)
832-369-9390
bit.ly/comm-assist

UTHealth
The University of Texas
School of Public Health
Health Promotion and Behavioral Sciences

Empleo

Beneficios de desempleo de Texas
1-800-558-8321
bit.ly/ue-benefits

Apoyo para cuidado de niños

Buscador de guardería para hijos de trabajadores esenciales de Texas
frontlinechildcare.texas.gov

Bienestar Emocional

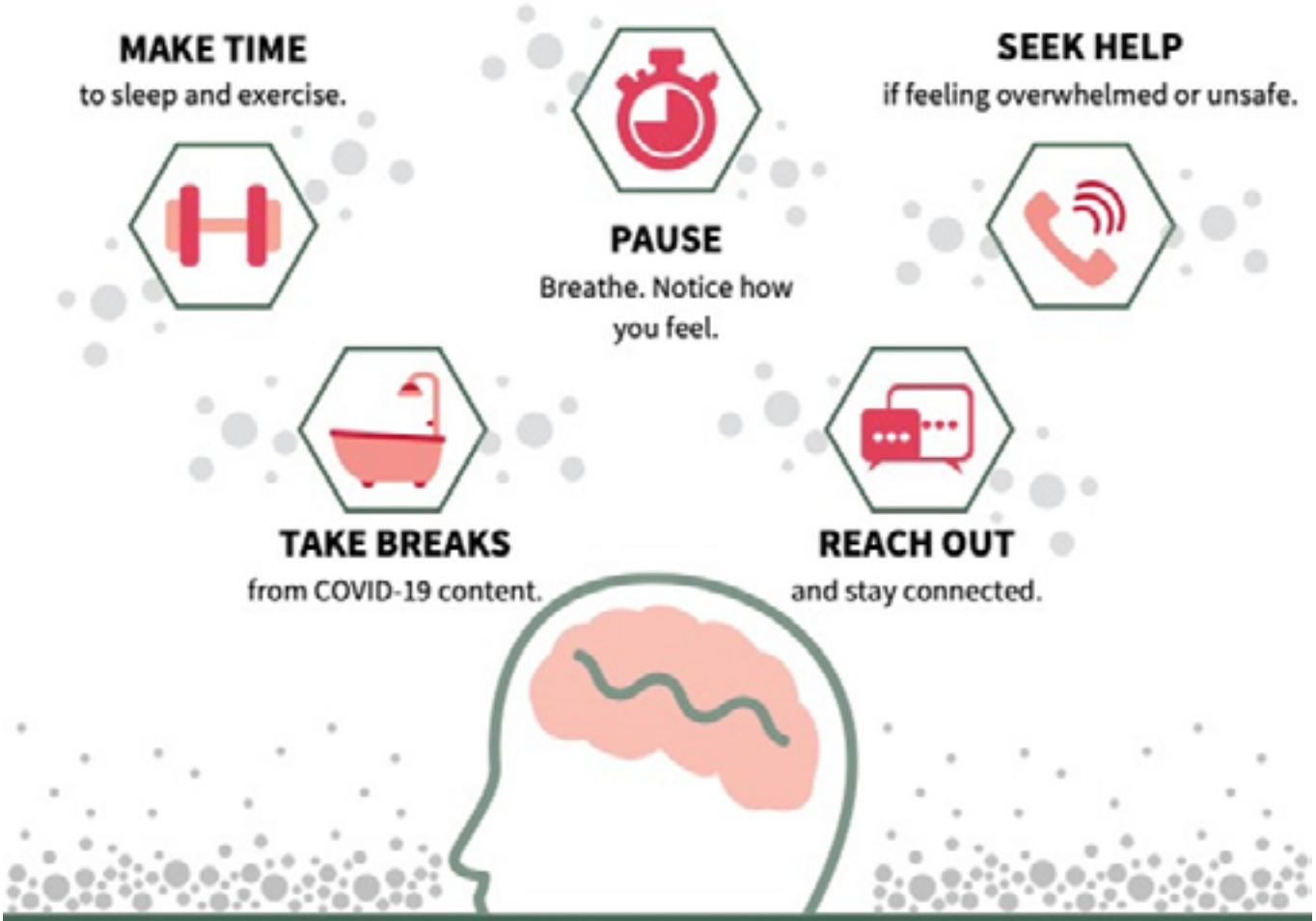
Asistencia telefónica para violencia doméstica
800-787-3224 (TTY) o enviar mensaje de texto "LOVEIS" al 22522

COVID-19 Behavioral Health Line:
833-251-7544

Image Sources: freepik.com & cdc.gov/coronavirus

Be Kind to Your Mind

Tips to cope with stress during COVID-19



You're not alone. Call For Stress And Emotional Support

Emergency Line
Dial 911

Teen Crisis Hotline
713-529-TEEN (8336)
crisishotline.org

Houston Area Women's Center
Domestic Violence Hotline
713-528-2121 or 713-528-3625 (TTY)
noCOVIDabuse.org

Harris Center for Mental Health and IDD
713-970-7000
mhmraharris.org

National Suicide Prevention Hotline
1-800-273-TALK (8255)

SAMHSA Treatment Referral Helpline
1-877-726-4727
samhsa.gov

211 Texas
Assistance resources
Dial 211

UTHealth
The University of Texas Health Science Center at Houston
School of Public Health
Health Promotion and Behavioral Sciences

Tài liệu Tham khảo

1. Trung Tâm Kiểm Soát và Phòng Ngừa Dịch Bệnh (CDC). (n.d.). Thông tin được truy cập vào ngày 04 Tháng Tám, 2020, từ https://www.cdc.gov/coronavirus/2019-ncov/downloads/2019-ncov-factsheet.pdf

2. COVID-19 dành cho EPI. Bài thuyết trình của Sở Y tế Houston. Thông tin được truy cập vào ngày 3 Tháng Tám, 2020.

3. Trung Tâm Kiểm Soát và Phòng Ngừa Dịch Bệnh (CDC). (Cập nhật ngày 13 Tháng Năm, 2020). Thông tin được truy cập vào ngày 04 Tháng Tám, 2020, từ https://www.cdc.gov/coronavirus/2019-ncov/symptoms-testing/symptoms.html

4. Trung Tâm Kiểm Soát và Phòng Ngừa Dịch Bệnh (CDC). (Đã xem vào ngày 4 Tháng Tám, 2020). Thông tin được truy cập vào ngày 04 Tháng Tám, 2020, từ https://www.cdc.gov/flu/symptoms/flu-vs-covid19.htm#table

5. Smith, D., MBA, CHW, PN, & Barbero, C., PhD. (2020). *Những điều quý vị cần biết về COVID-19 và vai trò của nhân viên y tế cộng đồng trong cộng đồng người Latinh.* Bài giảng. Truy cập từ https://nachw.org/wp-content/uploads/2020/05/CDC-and-NACHW_COVID-and-CHWs_Webinar-Slides_4.28.2020.pdf

6. Trung Tâm Kiểm Soát và Phòng Ngừa Dịch Bệnh (CDC). (Cập nhật ngày 14 Tháng Tám, 2020). Thông tin được truy cập vào ngày 04 Tháng Tám, 2020, từ https://www.cdc.gov/coronavirus/2019-ncov/need-extra-precautions/people-with-medical-conditions.html

7. Rogers, T. (Ngày 04 Tháng Mười Hai, 2019). 8 cách để Xác định Mức độ Tin cậy của Trang Web. Thông tin được truy cập vào ngày 04 Tháng Tám, 2020, từ https://www.thoughtco.com/gauging-website-reliability-2073838

8. Biểu đồ Thiên kiến Truyền thông Tiếp xúc 5.0. (n.d.). Thông tin được truy cập vào ngày 7 Tháng Tám, 2020, từ https://www.adfontesmedia.com/interactive-media-bias-chart/

9. Giữ Tay Sạch. (Ngày 2019 Tháng Mười Hai, 04). Thông tin được truy cập vào ngày 04 Tháng Tám, 2020, từ https://www.cdc.gov/healthywater/hygiene/hand/handwashing.html

10. Intermountain Healthcare. Cách Tốt Nhất Để Tránh Bị Bệnh là Rửa Tay.(Ngày 4 Tháng Ba, 2020). Thông tin được truy cập vào ngày 04 Tháng Tám, 2020, từ https://intermountainhealthcare.org/blogs/topics/live-well/2020/03/the-best-way-to-avoid-getting-sick-is-to-wash-your-hands/

11. Rửa Tay: Các Áp phích về Giữ Tay Sạch Giúp Cứu Mạng Sống. (25 Tháng Ba, 2020). Thông tin được truy cập vào ngày 04 Tháng Tám, 2020, từ https://www.cdc.gov/handwashing/posters.html

12. Trung Tâm Kiểm Soát và Phòng Ngừa Dịch Bệnh (CDC). (Đã xem vào ngày 2 Tháng Tư, 2020). Thông tin được truy cập vào ngày 04 Tháng Tám, 2020, từ https://www.cdc.gov/handwashing/when-how-handwashing.html

13. Trung Tâm Kiểm Soát và Phòng Ngừa Dịch Bệnh (CDC). (Cập nhật ngày 15 Tháng Bảy, 2020). Giãn cách Xã hội. Thông tin được truy cập vào ngày 04 Tháng Tám, 2020, từ https://www.cdc.gov/coronavirus/2019-ncov/prevent-getting-sick/social-distancing.html

14. MHP Salud: Hướng dẫn An toàn Coronavirus. (2020). Truy cập vào năm 2020, từ https://2ow7t71bjuyu4dst8o28010f-wpengine.netdna-ssl.com/wp-content/uploads/2020/06/COVID19-Bilingual-Booklet.pdf

15. Gandhi, M. Đeo Khẩu Trang và COVID-19: Giảm Sự Lây nhiễm và Mức độ Nghiêm trọng của Dịch bệnh. Có trong Báo cáo Tình hình COVID-19. (Ngày 17 Tháng Chín, 2020). Thông tin được truy cập vào ngày 24 Tháng Chín, 2020, từ https://static1.squarespace.com/static/5984acf0893fc0dc4b2fe0cf/t/5f63e66e7bf2e01a 7f0a14c8/1600382576399/PUblic+Health+FINAL.pdf

16. Trung Tâm Kiểm Soát và Phòng Ngừa Dịch Bệnh (CDC). (Cập nhật ngày 27 Tháng Tám, 2020). Cách Chọn, Đeo và Vệ sinh Khẩu trang của Quý vị. Thông tin được truy cập vào ngày 24 Tháng Chín, 2020, từ https://www.cdc.gov/coronavirus/2019-ncov/prevent-getting-sick/about-face-coverings.html

17. Cơ quan Bảo vệ Môi trường Hoa Kỳ (EPA). (Cập nhật ngày 13 Tháng Tám, 2020). Danh sách N: Các chất Khử trùng để Sử dụng Chống lại SARS-CoV-2 (COVID-19). Thông tin được truy cập vào ngày 14 Tháng Tám, 2020, từ https://www.epa.gov/pesticide-registration/list-n-disinfectants-use-against-sars-cov-2-covid-19

18. Cơ quan Bảo vệ Môi trường Hoa Kỳ (EPA). (Cập nhật ngày 29 Tháng Năm, 2020) Sáu Bước để Sử dụng Chất Khử trùng An toàn và Hiệu quả. Thông tin được truy cập vào ngày 14 Tháng Tám, 2020, từ https://www.epa.gov/pesticide-registration/six-steps-safe-effective-disinfectant-use

19. Hammett, E. Coronavirus Tồn tại được Bao lâu trên các Bề mặt Khác nhau?. BDJ Team 7, 14–15 (2020). https://doi.org/10.1038/s41407-020-0313-1

20. Trung Tâm Kiểm Soát và Phòng Ngừa Dịch Bệnh (CDC). Cập nhật ngày 11 Tháng Chín, 2020). Việc Quyết Định Đi Ra Ngoài. Thông tin được truy cập vào ngày 24 Tháng Chín, 2020, từ https://www.cdc.gov/coronavirus/2019-ncov/daily-life-coping/deciding-to-go-out.html?utm_source=LINKEDIN&utm_medium=LINKEDIN_COMPANY&utm_content=1000015132616 81&utm_campaign=Short+to+Mid-Term&linkId=100000015313925

21. Hiểu rõ Nguy cơ của Quý vị trong Dịch COVID-19. (n.d.). Thông tin được truy cập vào ngày 04 Tháng Tám, 2020, từ https://www.texmed.org/uploadedFiles/Current/2016_Public_Health/Infectious_Diseases/309193%20Risk%20Assessment%20Chart%20V2_FINAL.pdf

22. Hackensack Meridian Health. (Ngày 26 Tháng Tư, 2020). Nhân viên Thiết yếu Có thể Làm gì để Giữ An toàn trong Thời gian Bùng phát Dịch bệnh Coronavirus. Thông tin được truy cập vào ngày 14 Tháng Tám, 2020, từ https://www.hackensackmeridianhealth.org/HealthU/2020/04/26/what-essential-workers-can-do-to-stay-safe-during-covid-19/

23. Trung Tâm Kiểm Soát và Phòng Ngừa Dịch Bệnh (CDC). (Đã xem vào ngày 5 Tháng Tám, 2020). Bão và COVID-19. Thông tin được truy cập vào ngày 21 Tháng Tám, 2020, từ https://www.cdc.gov/disasters/hurricanes/covid-19/prepare-for-hurricane.html

24. ABC13. (Ngày 23 Tháng Bảy, 2020). Cách Xây dựng Bộ Dụng cụ Chuẩn bị cho Bão. Thông tin được truy cập vào ngày 21 Tháng Tám, 2020, từ https://abc13.com/weather/how-to-build-a-hurricane-preparedness-kit/2059887/

25. Sở Y tế Houston. (Ngày 8 Tháng Bảy, 2020). Liên lạc Nội bộ.

26. Khi nào Quý vị Có thể Ở gần Người khác Sau khi Đã hoặc Có thể Đã Mắc COVID-19. (2020). Thông tin được truy cập vào ngày 04 Tháng Tám, 2020, từ https://www.cdc.gov/coronavirus/2019-ncov/if-you-are-sick/end-home-isolation.html

27. Trung Tâm Kiểm Soát và Phòng Ngừa Dịch Bệnh (CDC). (Cập nhật ngày 15 Tháng Bảy, 2020). Quý Vị Cần Làm Gì Nếu Bị Bệnh. Thông tin được truy cập vào ngày 04 Tháng Tám, 2020, từ https://www.cdc.gov/coronavirus/2019-ncov/if-you-are-sick/steps-when-sick.html

28. Trung Tâm Kiểm Soát và Phòng Ngừa Dịch Bệnh (CDC). (Cập nhật ngày 8 Tháng Năm, 2020). Chăm sóc cho Người Bệnh Tại Nhà. Thông tin được truy cập vào ngày 04 Tháng Tám, 2020, từ https://www.cdc.gov/coronavirus/2019-ncov/if-you-are-sick/care-for-someone.html

29. Trung Tâm Kiểm Soát và Phòng Ngừa Dịch Bệnh (CDC). (Cập nhật ngày 29 Tháng Năm, 2020). Sinh hoạt Hộ Gia đình trong Không gian Chật hẹp Thông tin được truy cập vào ngày 21 Tháng Tám, 2020, từ https://www.cdc.gov/coronavirus/2019-ncov/daily-life-coping/living-in-close-quarters.html

30. 26 Trường hợp Điều tra và Truy vết Người tiếp xúc: Một phần của Phương pháp Tiếp cận Đa hướng để Chống lại Đại dịch COVID-19. (2020). Thông tin được truy cập vào ngày 04 Tháng Tám, 2020, từ https://www.cdc.gov/coronavirus/2019-ncov/downloads/php/principles-contact-tracing-booklet.pdf

31. Trung Tâm Kiểm Soát và Phòng Ngừa Dịch Bệnh (CDC). (Cập nhật ngày 15 Tháng Bảy, 2020). Các Kịch bản Lập kế hoạch trong Đại dịch COVID-19. Thông tin được truy cập vào ngày 04 Tháng Tám, 2020, từ https://www.cdc.gov/coronavirus/2019-ncov/hcp/planning-scenarios.html

32. Salathé, M. & Case, N. (Ngày 2 Tháng Tư, 2020). COVID-19 Lây lan Theo Cách Này [Ảnh]. Thông tin được truy cập vào ngày 04 Tháng Tám, 2020, từ https://ctmirror.org/2020/04/02/what-we-need-to-understand-about-asymptomatic-carriers-if-were-going-to-beat-coronavirus/

33. Đại học Johns Hopkins. (n.d.) Sự thật về các Xét nghiệm COVID-19. Thông tin được truy cập vào ngày 14 Tháng Tám, 2020, từ https://coronavirus.jhu.edu/downloads/JHU_Facts_About_COVID-19_tests.pdf

34. Trung Tâm Kiểm Soát và Phòng Ngừa Dịch Bệnh (CDC). (2020). Dịch bệnh Coronavirus 2019 (COVID-19): Hướng dẫn Trong khi Chờ Kết quả Xét nghiệm. Thông tin được truy cập vào ngày 04 Tháng Tám, 2020, từ https://secureservercdn.net/198.71.233.197/shw.f44.myftpupload.com/wp-content/uploads/3_Community-Based-Testing-Sites_Test-and-Result-Info-Sheet0- 41320.pdf

35. Sức khỏe Tâm thần và Việc Ứng phó trong Dịch COVID-19. (n.d.). Thông tin được truy cập vào ngày 04 Tháng Tám, 2020, từ https://www.cdc.gov/coronavirus/2019-ncov/daily-life-coping/managing-stress- anxiety.html

36. Trung Tâm Kiểm Soát và Phòng Ngừa Dịch Bệnh (CDC). (Ngày 11 Tháng Sáu, 2020). Đau buồn và Mất mát. Thông tin được truy cập vào ngày 11 Tháng Tám, 2020, từ https://www.cdc.gov/coronavirus/2019-ncov/daily-life- coping/stress-coping/grief-loss.html

37. Ba cách để Xây dựng Khả năng Chống chịu giữa Đại dịch COVID-19. (2020). Thông tin được truy cập vào ngày 04 Tháng Tám, 2020, từ https://developingchild.harvard.edu/resources/how-to-help-families- and-staff-build-resilience-during-the-covid-19-outbreak/

38. Làm thế nào để Chăm sóc Bản thân khi Thực hành Giãn cách Thân thể. (Ngày 08 Tháng Tư, 2020). Truy cậpThông tin được truy cập vào ngày 04 Tháng Tám, 2020, từ https://www.mentalhealthfirstaid.org/2020/03/how-to-care-for- yourself-while-practicing-physical-distancing/

39. Trung Tâm Kiểm Soát và Phòng Ngừa Dịch Bệnh (CDC). (Cập nhật ngày 1 Tháng Bảy, 2020). Ứng phó với Căng thẳng. Thông tin được truy cập vào ngày 11 Tháng Tám, 2020, từ https://www.cdc.gov/coronavirus/2019- ncov/daily-life-coping/managing-stress-anxiety.html

40. Wong, J. & Brown, J. Lòng biết ơn Thay đổi Bản thân và Bộ não của Quý vị Như thế nào. (Ngày 6 Tháng Sáu, 2017). Thông tin được truy cập vào ngày 14 Tháng Tám, 2020, từ https://greatergood.berkeley.edu/article/item/how_gratitude_changes_you_and_your_brain

41. Các Nguồn trợ giúp về COVID-19. (n.d.). Thông tin được truy cập vào ngày 04 Tháng Tám, 2020, từ https://nachw.org/covid- 19-resources/

42. Dự án Nhận thức về sự Suy giảm Lòng thương. (n.d.). Thông tin được truy cập vào ngày 04 Tháng Tám, 2020, từ https://www.compassionfatigue.org

43. Các Nhân viên Chăm sóc Sức khỏe và Phản ứng viên Đầu tiên: Cách để Ứng phó với Căng thẳng và Xây dựng Khả năng Chống chịu trong Đại dịch COVID-19. (2020). Thông tin được truy cập vào ngày 04 Tháng Tám, 2020, từ https://www.cdc.gov/coronavirus/2019-ncov/hcp/mental-health-healthcare.html

44. #HealthyAtHome. (2020). Thông tin được truy cập vào ngày 04 Tháng Tám, 2020, từ https://www.who.int/campaigns/connecting-the-world-to-combat- coronavirus/healthyathome

45. Lời khuyên về ăn uống dễ dàng, giá cả phải chăng và lành mạnh trong thời gian bùng phát dịch bệnh coronavirus (COVID-19). (2020). Thông tin được truy cập vào ngày 04 Tháng Tám, 2020, từ https://www.unicef.org/coronavirus/easy-affordable-and-healthy-eating-tips-during- coronavirus-disease-covid-19-outbreak

46. Cơ quan Quản lý Thực phẩm & Dược phẩm Hoa Kỳ (FDA). (Tháng Ba, 2017). Xử lý Thực phẩm An toàn: Những Điều Quý Vị Cần Biết Thông tin được truy cập vào ngày 14 Tháng Tám, 2020, từ https://www.fda.gov/media/91319/download

47. Castaneda, R. (Ngày 27 Tháng Hai, 2017). 4 Chiến lược Tập thể dục nếu Quý vị Sống trong Khu vực có Thu nhập Thấp. Thông tin được truy cập vào ngày 14 Tháng Tám, 2020, từ https://health.usnews.com/wellness/fitness/articles/2017-02-27/4-strategies-for- exercising-if-you-live-in-a-low-income-neighborhood

48. Giãn cách Xã hội, Cách ly Kiểm dịch, và Cách ly. (2020). Thông tin được truy cập vào ngày 04 Tháng Tám, 2020, từ https://www.cdc.gov/coronavirus/2019-ncov/prevent-getting-sick/social- distancing.html

49. Hiệp hội Tiểu đường Hoa Kỳ. (n.d.). Lập Kế hoạch cho Coronavirus. Thông tin được truy cập vào ngày 04 Tháng Tám, 2020, từ https://www.diabetes.org/coronavirus-covid-19/planning-for-coronavirus

Các Chương Trình CHEF năm 2020

Allison Moore
Ansel Juarez
Demetrick Brown
Eligio Cisneros
Fanesse Muyah
Jeevandeep Kaur
Marlen Benitez
Robin Thomas
Dawn Brooks
Elvia Castillo
Karina Cea
David Espinoza
Elizabeth Guzman
Clarrisa Ibarra
Maria Lara
Eduardo Martinez
Trinitee Mitchell
Julio Montes
Jessica Taoka
Taoka Daka
Cynthia Trujillo
Aaysha Ansari
Ericka Chanel Bradley
Guadalupe Rodriguez
Julia Maria Bui
Karina Grande
Pascal Pendeza
Wendy Olivares
Grace Danas
Ashunti Wilson
Angel Deshay Johnson
Imri Davis
LaTonya Fields
Angel Fuentes
Cristian Gonzalez-Santos
Colm Mulvehill
DaEron Ford

Crystal Thomas
Maliha Anwar
Keisha Daniel
Ramiro Godinez
Jennifer Linear
Dajia Hall
Antoinette Missouria
Kamaria Brown
Shalynn Lowe
Veronica Thomas
Elisa Cardenas
Jouielle Sam
Lara Broussard
Demetrick Brown Baker
Camelia Carson
Taneshia Cooper
Jenessa Howard
Shommo Kabir
Phyllis Lapoint
Pamela Cotton
Kimberly Brewer
Brianna Davis
Olubusayo Ogunwomoju
Jolene Yao
Beulah Akpan
Miasia Pitre
Beulah Akpan
Abraham Arackathazhath
Maylin Araya - Perez
Fernando Badillo
Lauren Bermudez
Jose Caraballo
Alethia Cunningham
Haaniya Dawoodally
Rosalia De la Torre
Bertha Delatorre
Adriana Duran

Melisssa Farias
Paola Field Lopez
Zairy Gallegos
Edgar Garcia Flores
Angelica Gonzalez-Melo
Crystal Hernandez
Kenneth Horn
Audrey Huang
Deborah Isola
Fahim Khan
Aura Lopez Robles
Thea McGee-Jackson
Lanissa Minor
Sarah Nganga
Fabiola Nones
Pelumi Oloyede
Glendys Ortiz
Cristina Palacios-Makhoul
Rosa Paredes
Neena Patel
Marcelys Perez
Patrick Pickens
Jaqueline Ramirez
Melissa Rurangirwa
Francisca Salazar
Cara Shokler
Ada Sison
Sara Steinfeld
Jesus Sue Rodriguez
Michelle Thompson
Frecia Todd
Debbie Tran
Maria Trujillo
Zulema Vargas
Cristina Venegas
Alba Zepeda