

NHỮNG ĐIỀU QUÝ CẦN BIẾT VỀ SỰ LÂY LAN TRONG CỘNG ĐỒNG CỦA COVID-19

Sở Y Tế Houston đang chủ động thực hiện một số biện pháp để bảo vệ sức khỏe cộng đồng bằng cách đưa ra một số khuyến cáo nhằm giảm sự lây lan của siêu vi corona (COVID-19) và giảm số người bị nhiễm.

Chúng tôi biết các khuyến cáo của chúng tôi sẽ ảnh hưởng lớn đến cuộc sống của người dân Houston, nhưng chúng tôi vẫn đưa ra các khuyến cáo đó để bảo vệ sức khỏe của cộng đồng chúng ta một cách tốt nhất. Khả năng lây lan COVID-19 trong cộng đồng ở Houston đang tăng nhanh nên đòi hỏi tất cả chúng ta phải cảnh giác hơn để giúp giảm nguy cơ tiếp xúc với siêu vi.

Các bước đề phòng này được khuyến cáo cho đến khi có thông báo thêm. Chúng tôi vẫn liên tục xem xét đánh giá lại.

Hướng dẫn cho những người có nguy cơ mắc bệnh COVID-19 nghiêm trọng.

Những người có nguy cơ bị bệnh nặng nên ở nhà và tránh xa đám đông càng nhiều càng tốt, bao gồm những nơi công cộng có nhiều người và tránh tụ tập đông người khi dễ tiếp xúc gần với những người khác. Những người có nguy cơ cao gồm có:

- Người từ 60 tuổi trở lên.
- Người có các bệnh trạng tiềm ẩn như bệnh tim, bệnh phổi, hoặc đái tháo đường.
- Người có hệ miễn dịch kém.
- Người đang mang thai.

Người chăm sóc trẻ em có bệnh tiềm ẩn nên tham vấn nhà cung cấp dịch vụ y tế về việc có nên cho trẻ ở nhà hay không. Bất kỳ ai có thắc mắc về việc bệnh trạng có khiến họ có nguy cơ nhiễm siêu vi corona chủng mới hay không nên tham vấn nhà cung cấp dịch vụ chăm sóc y tế.

Hướng dẫn cho sở làm và doanh nghiệp

Các hãng sở phải có những biện pháp sao cho nhân viên có thể làm việc theo những cách có thể giảm tiếp xúc gần với nơi đông người.

Các hãng sở nên:

- Tăng cường tối đa các lựa chọn liên lạc từ xa cho càng nhiều nhân viên càng tốt.
- Khuyến khích nhân viên ở nhà khi bị bệnh và áp dụng các quyền lợi nghỉ việc do đau bệnh ở mức linh hoạt tối đa.
- Xem xét điều chỉnh thời gian bắt đầu làm việc và thời gian kết thúc theo giai đoạn để giảm số lượng đông người cùng đến một lúc

Thận trọng khi xem xét tổ chức các sự kiện và hội họp cộng đồng

Nếu quý vị có thể tránh tập trung nhiều người, hãy cân nhắc hoãn các sự kiện và các buổi hội họp.

Nếu quý vị không thể tránh việc tập trung nhiều người.

- Khuyến khích người nào bị bệnh không nên tham gia.
- Khuyến khích những người dễ có nguy cơ nhiễm siêu vi corona không nên tham gia.
- Bảo đảm có đủ xà phòng và nước sát trùng tay.
- Nên có các trạm làm vệ sinh tay.
- Tăng cường tần suất lau chùi và thay xà phòng và khăn giấy trong nhà vệ sinh
- Tăng cường tần suất vệ sinh những điểm thường xuyên có người chạm vào. Cố gắng tìm cách để mọi người có thêm khoảng trống để tránh tiếp xúc gần nhau.
- Khuyến khích những người tham gia duy trì các thói quen tốt, lành mạnh như thường xuyên rửa tay.

Hướng dẫn cho các trường học

Sở Y Tế Houston hiện không khuyến cáo đóng cửa trường học. Nếu có ca nhiễm COVID-19 ở một trường học, sở y tế sẽ làm việc với trường đó và học khu để xác định các biện pháp tốt nhất, bao gồm cả khả năng đóng cửa trường.

Lý do chúng tôi không khuyến cáo đóng cửa trường học lúc này là bởi vì trẻ em được biết là không thuộc nhóm có dễ có nguy cơ bệnh nặng do siêu vi này. Ngoài ra, khi một số trường học đóng cửa ngăn ngày trong đợt đại dịch cúm H1N1, chúng tôi biết là nhiều trẻ em vẫn tụ tập theo nhóm và vẫn có nguy cơ phơi nhiễm khi tiếp xúc với nhau. Nên cố gắng hết sức để trẻ em được phép tiếp tục học hành và duy trì các hoạt động bình thường

Sở Y Tế Houston cũng tôn trọng các quyết định của nhà trường về việc đóng cửa trường học hoặc hoãn các hoạt động vì mỗi trường biết rõ nhất nhu cầu của cộng đồng mình.

Một số trẻ em có những bệnh trạng tiềm ẩn, chẳng hạn như hệ miễn dịch suy yếu, nên khiến các em dễ có nguy cơ nhiễm bệnh hơn. Người chăm sóc trẻ em có bệnh tiềm ẩn nên tham vấn nhà cung cấp dịch vụ y tế về việc có nên cho trẻ ở nhà hay không.

Đối với những người bị bệnh

Hãy ở nhà nếu quý vị bị bệnh. Không đến chỗ công cộng khi quý vị bị bệnh. Tránh các môi trường y tế nói chung trừ khi cần thiết. Nếu quý vị bị ốm, cho dù như thế nào cũng nên gọi cho phòng mạch bác sĩ trước khi đến.

Đối với công chúng

- Cho dù quý vị không bị bệnh, tránh đến thăm bệnh viện, các cơ sở chăm sóc dài hạn hoặc nhà dưỡng lão nếu có thể. Nếu quý vị cần đến một trong các cơ sở này, hãy hạn chế thời gian ở đó và đứng xa các bệnh nhân sáu feet.
- **Không đến phòng cấp cứu trừ trường hợp cấp cứu.** Phòng cấp cứu cần cho những người có nhu cầu khẩn thiết nhất.
- Nếu quý vị có các triệu chứng như ho, sốt, hoặc các vấn đề hô hấp, hãy liên lạc với một chuyên gia y tế. Quý vị phải gọi trước khi đến.
- Rửa tay thường xuyên bằng xà phòng và nước trong ít nhất 20 giây. Dùng nước khử trùng tay khi quý vị không thể rửa tay.
- Tránh chạm tay chưa rửa vào mắt, mũi, và miệng.
- Che miệng khi ho và hắt hơi bằng giấy lau (tissue) rồi vứt đi. Nếu quý vị không có giấy lau, dùng phần khuỷu tay trên tay áo. Không dùng tay để che miệng khi ho hay hắt hơi.
- Tránh tiếp xúc gần với người bị bệnh, đặc biệt nếu quý vị dễ có nguy cơ nhiễm siêu vi corona.
- Nghỉ ngơi nhiều, uống nhiều nước, ăn thực phẩm lành mạnh và kiểm soát căng thẳng để tăng cường hệ miễn dịch.
- Luôn theo dõi cập nhật thông tin. Thông tin thay đổi thường xuyên. Truy cập trang mạng [Emergency.org](https://www.emergency.org) thường xuyên để được cập nhật.

Updated: March 11, 2020