

## **Làm thế nào để giúp con quý vị an toàn, khỏe mạnh và năng động trong khi các trường học bị đóng cửa**

Trường của con quý vị có thể đã bị đóng cửa do nỗ lực giữ an toàn cho cộng đồng của chúng tôi trong đại dịch COVID-19. Tuy nhiên phụ huynh vẫn cần phải làm việc và trẻ em vẫn cần phải hoạt động, tham gia và giải trí. Một cách tốt để làm điều này là cho các em cùng chơi và học trong các nhóm nhỏ.

Sau đây là một số hướng dẫn để tổ chức các cuộc họp mặt an toàn giữa trẻ em và phụ huynh bên ngoài trường học.

### **Trước hết, một số thông tin cơ bản để giữ cho mọi người khỏe mạnh:**

Các triệu chứng của COVID-19 bao gồm sốt, mệt mỏi, ho và đau nhức. Bệnh có thể tiến triển đến việc bị khó thở và biến chứng do viêm phổi. Các triệu chứng cũng có thể bao gồm buồn nôn với nôn mửa và tiêu chảy. Mặc dù trẻ em dường như có ít khả năng phát triển các triệu chứng nhất, nhưng các em vẫn cần tránh tiếp xúc gần gũi với người khác, đặc biệt là những người dễ bị tổn thương.

Nếu bất cứ ai trong gia đình quý vị, bao gồm cả con quý vị, bị bệnh, hãy để họ ở nhà và tách riêng với những người khác trong gia đình quý vị càng nhiều càng tốt.

Nếu quý vị có bất kỳ triệu chứng nào, xin vui lòng ở nhà và gọi bác sĩ của quý vị. Nếu quý vị bị sốt hoặc ho, hãy đeo khẩu trang trước khi đi bác sĩ. Hãy cho họ biết các triệu chứng khi quý vị gọi điện thoại.

Nếu quý vị cần gặp một nhà cung cấp dịch vụ chăm sóc sức khỏe và không có bảo hiểm, hãy gọi Valley Connections ở số 1-888-334-1000. Nếu quý vị gặp một trường hợp khẩn cấp y tế, gọi 911.

Nếu quý vị trên 60 tuổi, có một tình trạng y tế mãn tính, hoặc mang thai, hãy đặt sức khỏe của quý vị lên hàng đầu. Tránh không chăm sóc con cái của người khác, nếu có thể.

Giữ khoảng cách xã giao (social distancing) giúp làm chậm sự lây lan của bệnh tật. Khoảng cách xã giao có nghĩa là ở cách người khác 6 feet hoặc ít nhất là một cánh tay.

### **Một số thói quen vệ sinh đơn giản sẽ làm giảm sự lây lan của bệnh. Hãy chắc chắn rằng con quý vị:**

Che miệng và mũi của các em bằng khăn giấy khi ho hoặc hắt hơi, sau đó ném khăn giấy vào thùng rác và rửa tay.

Rửa tay thường xuyên bằng xà phòng và nước trong ít nhất 20 giây (đủ thời gian để hát bài hát "Happy Birthday" từ đầu đến cuối được hai lần). Sử dụng chất khử trùng tay chứa cồn có chứa ít nhất 60% cồn nếu không có xà phòng và nước.

Tránh chạm vào mắt, mũi hoặc miệng bằng tay chưa rửa sạch.

Đừng dùng chung thức ăn, chai nước, dụng cụ hoặc cốc.

### **Nếu quý vị cho một nhóm trẻ em đến chơi hoặc cung cấp dịch vụ chăm sóc trẻ em:**

Hạn chế số lượng các gia đình tham gia để giảm sự lây lan bệnh tật giữa nhiều gia đình trong một cộng đồng.

Tổ chức các nhóm nhỏ. Cố gắng có không quá 10 trẻ cùng một lúc.

Yêu cầu các gia đình đo nhiệt độ của con cái trước khi tụ họp và không đến nếu các em bị sốt (trên 100,4F), ho hoặc khó thở hoặc không khỏe.

Thường xuyên làm sạch các bề mặt cảm ứng cao, như tay nắm cửa, đồ chơi và máy tính. Các sản phẩm làm sạch hàng ngày có hiệu quả chống lại COVID-19.

Thực hành các biện pháp giữ khoảng cách xã giao bằng cách có ít người trong nhóm, chơi các trò chơi không va chạm hoặc chia sẻ đồ chơi và đảm bảo các em rửa tay thường xuyên mỗi khi có thể.

Các cuộc tụ họp ngoài trời có ít rủi ro hơn so với trong nhà vì COVID-19 lây lan dễ dàng hơn khi mọi người ở gần nhau trong không gian hạn hẹp. Đi đến công viên hoặc đi dạo là một lựa chọn tuyệt vời khi chăm sóc một nhóm trẻ em.

### **Còn các hoạt động cho trẻ lớn và thanh thiếu niên thì sao?**

Trẻ lớn hơn và thanh thiếu niên không có triệu chứng và không có tình trạng sức khỏe tiềm ẩn có thể tụ họp trong nhóm nhỏ cùng một lúc (một lần nữa, số người càng ít thì nguy cơ càng thấp). Tiếp xúc ít, hoạt động ngoài trời, như đi bộ đường dài và đi xe đạp, là những cách tuyệt vời để thanh thiếu niên giao tiếp.

Các em nên tránh chơi trong các nhóm có hơn 10 người và những nơi đông người, như các bữa tiệc, các tiệm bán lẻ và rạp chiếu phim.

### **Các cuộc tụ họp có an toàn cho trẻ em bị bệnh tật có sẵn không?**

Trẻ em và thiếu niên có vấn đề về sức khỏe mãn tính và các tình trạng ảnh hưởng đến hệ miễn dịch nên kiểm tra với nhà cung cấp dịch vụ chăm sóc sức khỏe của các em trước khi đến các nơi giữ trẻ chung hoặc nơi tụ họp.

### **Điều gì xảy ra nếu ai đó trong nhóm tụ họp của chúng tôi phát triển các triệu chứng? Con tôi có cần cách ly không?**

Nếu người có triệu chứng không phải là trường hợp được xác nhận bị nhiễm COVID-19, con quý vị không cần cách ly, nhưng quý vị nên theo dõi các triệu chứng. Nếu con quý vị bị sốt, ho hoặc khó thở, hãy tách trẻ với những người khác và gọi cho nhà cung cấp dịch vụ chăm sóc sức khỏe của quý vị.

Nếu người có triệu chứng là trường hợp đã được xác nhận bị nhiễm COVID-19, con quý vị và những người có tiếp xúc gần gũi với người bệnh này nên cách ly trong 14 ngày, theo dõi các triệu chứng và thông báo cho nhà cung cấp dịch vụ chăm sóc sức khỏe của quý vị nếu các triệu chứng phát triển.

**Quý vị có thể tìm thêm thông tin tại các địa chỉ mạng nối kết sau:**

- **Trang mạng của Sở Y tế Công cộng hạt Santa Clara** <http://sccphd.org/coronavirus>
- **Facebook của Sở Y tế Công cộng hạt Santa Clara** <https://www.facebook.com/sccpublichealth/>
- **Instagram của Sở Y tế Công cộng hạt Santa Clara** @scc\_publichealth
- **Twitter của Sở Y tế Công cộng hạt Santa Clara** @HealthySCC
- **Thông tin về COVID-19 từ Trung tâm Kiểm soát Dịch bệnh (CDC)** [www.cdc.gov/coronavirus/2019-nCoV](http://www.cdc.gov/coronavirus/2019-nCoV)
- **Thông tin về COVID-19 từ Sở Y tế Công cộng của California**  
[www.cdph.ca.gov/Programs/CID/DCDC/Pages/Immunization/nCOV2019](http://www.cdph.ca.gov/Programs/CID/DCDC/Pages/Immunization/nCOV2019)
- **Thông tin về COVID-19 từ Tổ chức Y tế Thế giới (WHO)** [www.who.int/emergencies/diseases/novel-coronavirus-2019](http://www.who.int/emergencies/diseases/novel-coronavirus-2019)