

# Hướng dẫn mới từ Sở Y tế Công cộng hạt Santa Clara để bảo vệ cư dân của hạt từ bệnh virus corona 2019 (COVID-19)

## *Sáu trường hợp mới được xác nhận tại Hạt Santa Clara*

HẠT SANTA CLARA, CA — Sở Y tế Công cộng của Hạt đang thực hiện các bước chủ động để bảo vệ sức khỏe của cộng đồng của chúng tôi bằng cách đưa ra các khuyến nghị bổ sung để làm chậm sự lây lan của virus corona mới (COVID-19) trong cộng đồng của chúng tôi và giảm số người nhiễm bệnh.

Hôm nay, Sở Y tế Công cộng công bố sáu trường hợp COVID-19 mới được xác nhận. Hiện có 20 người đã được xét nghiệm dương tính với virus tại hạt Santa Clara. Chúng tôi cũng đang thông báo hướng dẫn mới được thiết kế để giảm sự lây lan của virus trong cộng đồng của chúng tôi.

“Chúng tôi hiểu rằng mọi người rất lo lắng về COVID-19. Tôi muốn nhắc nhở công chúng rằng đại đa số những người bị nhiễm COVID-19 không bị bệnh nặng và hoàn toàn bình phục. Chúng tôi đang đưa ra những khuyến nghị này để bảo vệ những thành viên dễ bị tổn thương nhất trong cộng đồng của chúng ta từ virus và làm chậm sự lây lan của nó”, Bác sĩ Sara Cody, Viên chức Sở Y tế Công cộng của hạt cho biết. “Chúng tôi liên tục theo dõi tình hình đang phát triển này và sẽ đưa ra hướng dẫn mới nếu và khi đã được chứng thực.”

## **Khuyến nghị được cập nhật vào ngày 5 tháng 3 năm 2020 từ Sở Y tế Công cộng hạt Santa Clara để bảo vệ cư dân của hạt từ bệnh virus corona 2019 (COVID-19)**

Sở Y tế Công cộng của Hạt Santa Clara đang thực hiện các bước chủ động để bảo vệ sức khỏe của cộng đồng của chúng tôi bằng cách đưa ra các khuyến nghị nhằm làm chậm sự lây lan của coronavirus mới (COVID-19) trong cộng đồng và giảm số người mắc bệnh và đặc biệt bảo vệ những người dễ bị bệnh nặng nhất. Những khuyến nghị này có hiệu lực ngay lập tức và có thể được cập nhật khi có đánh giá thêm và dựa trên nhu cầu sức khỏe cộng đồng.

Chúng tôi hiểu những khuyến nghị này sẽ có tác động to lớn đến cuộc sống của mọi người trong cộng đồng của chúng tôi. Sở Y tế công cộng đang đưa ra các khuyến nghị này với sự tư vấn của Trung tâm Kiểm soát và Phòng ngừa Dịch bệnh (CDC), dựa trên thông tin tốt nhất chúng tôi có tại thời điểm này, để bảo vệ sức khỏe cộng đồng. Đây là một thời điểm quan trọng trong sự bùng phát ngày

càng tăng của COVID-19 tại hạt Santa Clara khi các biện pháp như thế có khả năng làm chậm sự lây lan của căn bệnh này.

Các hướng dẫn sau đây đã được tạo ra sau sự cân nhắc đáng kể. Các viên chức y tế đã cân nhắc những lợi ích tiềm tàng đối với sức khỏe cộng đồng của chúng tôi cùng với hiệu quả đột phá đáng kể mà những khuyến nghị này có thể có. Khi tham khảo ý kiến của CDC, chúng tôi đã phát triển các khuyến nghị này dựa trên các trường hợp đang gia tăng tại hạt của chúng tôi và tầm quan trọng của việc thực hiện các hành động này ngay bây giờ để giảm sự lây lan của COVID-19.

### **Hướng dẫn mới cho nơi làm việc và doanh nghiệp**

Các chủ sở nên thực hiện các bước để cho nhân viên của họ làm việc khả thi hơn theo cách giảm thiểu tiếp xúc gần gũi với số lượng nhiều người.

Các chủ sở nên:

- Đình chỉ việc công du không cần thiết của nhân viên.
- Giảm thiểu số lượng nhân viên làm việc trong tầm tay của nhau, bao gồm giảm thiểu hoặc hủy bỏ các cuộc họp và hội nghị đối mặt.
- Thúc giục nhân viên ở nhà khi họ bị bệnh và tối đa hóa sự linh hoạt trong các quyền lợi nghỉ bệnh.
- Không yêu cầu có giấy bác sĩ từ nhân viên bị bệnh vì các văn phòng bác sĩ có lẽ rất bận rộn và không thể cung cấp tài liệu đó ngay lập tức.
- Nghĩ về việc sử dụng các cách làm việc viễn thông cho nhân viên phù hợp.
- Nghĩ về các giờ bắt đầu và kết thúc làm việc khác nhau để giảm số lượng người đến với nhau cùng một lúc.

### **Hướng dẫn mới cho người tổ chức các buổi tập họp và các sự kiện cộng đồng lớn**

Vào thời điểm này, chúng tôi khuyên quý vị nên hoãn hoặc hủy bỏ các cuộc tụ họp đông người và các sự kiện cộng đồng lớn, nơi có nhiều người ở gần tầm tay của nhau.

Nếu quý vị không thể tránh việc đưa các nhóm người lại với nhau:

- Thúc giục bất cứ ai bị bệnh không tham dự.
- Khuyến khích những người có nguy cơ mắc bệnh nghiêm trọng không tham dự.

- Cố gắng tìm cách cho mọi người thêm khoảng cách xung quanh để họ không tiếp xúc gần gũi với nhau.
- Khuyến khích người tham dự gia tăng cách giữ vệ sinh, như:
  - Rửa tay thường xuyên bằng xà phòng và nước trong ít nhất 20 giây
  - Nếu xà phòng và nước không có sẵn, có thể sử dụng một ít chất khử trùng tay chứa cồn
  - Tránh tiếp xúc gần gũi với người khác
  - Tránh chạm vào mắt, mũi và miệng
  - Che miệng khi ho hoặc hắt hơi bằng khăn giấy - nếu có - hoặc vào khuỷu tay của họ
  - Làm sạch bề mặt bằng chất tẩy rửa chuẩn.

### **Hướng dẫn cho những người có nhiều nguy cơ mắc bệnh COVID-19 nặng**

Sở Y tế Công cộng của hạt khuyến cáo rằng những người có nhiều nguy cơ mắc bệnh nặng nên ở nhà và tránh xa những cuộc tụ tập xã giao đông đúc càng nhiều càng tốt như các cuộc diễu hành, hội nghị, sự kiện thể thao và các buổi hòa nhạc nơi có nhiều người ở trong tầm tay của nhau.

Những người có nhiều nguy cơ hơn bao gồm:

- Người trên 50 tuổi. Nguy cơ tăng đáng kể sau tuổi đó và gia tăng theo tuổi, với những người trên 80 tuổi thuộc nhóm rủi ro cao nhất.
- Mọi người, bất kể tuổi tác, với các tình trạng sức khỏe tiềm ẩn bao gồm bệnh tim mạch, tiểu đường, ung thư, bệnh tim hoặc bệnh phổi mãn tính như COPD, cũng như những người có hệ thống miễn dịch bị suy yếu nghiêm trọng.

### **Hướng dẫn cho các trường học**

Sở Y tế Công cộng của hạt không khuyến nghị đóng cửa các trường học tại thời điểm này. Nếu một nhân viên hoặc học sinh trong một trường cụ thể được xác nhận có COVID-19, Sở Y tế Công cộng sẽ xem xét, dựa trên các sự kiện và hoàn cảnh cụ thể của trường học đó, xem xét việc đóng cửa trường đó có được xác đáng hay không. Lý do chúng tôi không khuyến nghị đóng cửa trường học vào thời điểm này là vì trẻ em chưa được chứng minh là nhóm có nguy cơ cao mắc bệnh nghiêm trọng do virus này. Trẻ em nên được tiếp tục việc học tập và các hoạt động bình thường nhiều mỗi khi có thể.

Chúng tôi khuyến khích tất cả các viên chức nhà trường xem xét cẩn thận và làm theo hướng dẫn của CDC cho các trường K-12 và nhà trẻ, cũng như các khuyến nghị của chúng tôi cho các cuộc họp mặt đông người và các sự kiện lớn.

Chúng tôi biết rằng các trường học trong cộng đồng của chúng tôi có thể cần đưa ra quyết định về việc hoãn hoặc hủy bỏ các hoạt động cụ thể.

Một số trẻ em có tình trạng sức khỏe tiềm ẩn, chẳng hạn như hệ thống miễn dịch suy yếu, khiến các em có nguy cơ cao hơn. Những người chăm sóc trẻ em có tình trạng sức khỏe tiềm ẩn nên tham khảo ý kiến của các nhà cung cấp dịch vụ chăm sóc sức khỏe về việc liệu con của họ có nên ở nhà hay không.

### Hướng dẫn cho những người bệnh

Ở nhà khi quý vị bị bệnh. Đừng ra ngoài nơi công cộng khi quý vị bị bệnh. Tránh các nơi y tế nói chung trừ khi cần thiết. Nếu quý vị bị bệnh, bằng mọi cách hãy gọi cho văn phòng bác sĩ trước khi đến và cho họ biết các triệu chứng của quý vị.

### Hướng dẫn cho công chúng

- Ngay cả khi quý vị không bị bệnh, hãy tránh đến bệnh viện, cơ sở chăm sóc dài hạn hoặc viện dưỡng lão trong phạm vi có thể. Nếu quý vị cần phải đến một trong những cơ sở này, hãy giới hạn thời gian của quý vị ở đó và cách xa bệnh nhân và nhân viên của cơ sở 6 feet.
- **Không đến phòng cấp cứu trừ khi cần thiết.** Phòng cấp cứu cần có khả năng phục vụ những người có nhu cầu nghiêm trọng nhất. Nếu quý vị có các triệu chứng như ho, sốt hoặc các vấn đề về hô hấp khác, hãy liên hệ với bác sĩ gia đình trước.
- Ở nhà khi bị bệnh và tránh xa những người khác trong gia đình quý vị.
- Thực hành thói quen vệ sinh cá nhân tốt, bao gồm rửa tay bằng xà phòng và nước thường xuyên, ho vào khăn giấy hoặc khuỷu tay và tránh chạm vào mắt, mũi hoặc miệng.
- Tránh xa những người bị bệnh, đặc biệt nếu quý vị có nhiều nguy cơ mắc bệnh nghiêm trọng hơn.
- Làm sạch các bề mặt và đồ vật thường xuyên chạm vào (như tay nắm cửa và công tắc đèn). Chất tẩy rửa gia dụng thường xuyên có hiệu quả.
- Tránh chạm vào mắt, mũi và miệng trừ khi quý vị mới rửa tay xong.
- Nghỉ ngơi nhiều, uống nhiều nước, ăn thực phẩm lành mạnh và quản lý sự căng thẳng để giữ khả năng miễn dịch của quý vị được mạnh mẽ.
- Làm theo khuyến nghị của CDC về việc sử dụng khẩu trang.
- CDC **không** khuyến nghị những người khỏe mạnh đeo khẩu trang để bảo vệ bản thân từ các bệnh về đường hô hấp, bao gồm COVID-19.
- Khẩu trang nên được dùng bởi những người có triệu chứng COVID-19 để giúp ngăn ngừa sự lây lan của bệnh sang người khác. Việc sử dụng khẩu trang cũng rất quan trọng đối với nhân viên y tế và những người đang

chăm sóc ai đó ở những nơi kín (tại nhà hoặc tại một cơ sở chăm sóc sức khỏe).

- Theo dõi tin tức. Thông tin thay đổi thường xuyên. Kiểm tra và đăng ký vào trang mạng và các trang truyền thông xã hội của Sở Y tế Công cộng:

Trang mạng của Sở Y tế Công cộng: <http://sccphd.org/coronavirus>

Facebook của Sở Y tế Công cộng: <https://www.facebook.com/sccpublichealth>

Instagram của Sở Y tế Công cộng: @scc\_publichealth

Twitter của Sở Y tế Công cộng: @HealthySCC