

Tin nhắn này được đăng bằng tiếng Anh, Русский, Soomaali, Español, 简体 中文, Tiếng Việt tại: <https://www.oregon.gov/dhs/SENIORS-DISABILITIES/DD/Pages/messages.aspx>

Ngày 23 tháng 12 năm 2021

Đến: Các quý thân chủ và gia đình, nhân viên chăm sóc và đối tác  
Từ: Lilia Teninty, Giám đốc Văn phòng Dịch vụ Khuyết tật Phát triển (Office of Developmental Disabilities Services, hoặc ODDS)  
Về vấn đề: Hãy giữ an toàn trong mùa lễ này

Thống đốc Kate Brown, Cơ quan Quản lý Y tế Oregon (Oregon Health Authority - OHA) và Đại học Khoa học & Y tế Oregon (Oregon Health & Science University - OHSU) gần đây đã chia sẻ [thông tin liên quan](#) về sự lây lan được dự kiến của COVID-19 ở Oregon do biến thể Omicron mới.

Biến thể Omicron có vẻ dễ lây lan hơn. Các trường hợp COVID-19 được dự kiến sẽ tăng lên. Dưới đây là lời nhắc nhở về những gì quý vị có thể làm để giữ an toàn và sức khỏe, đặc biệt là trong kỳ nghỉ lễ này.

- **Tiêm vắc xin càng sớm càng tốt.** [Đảm bảo các con đủ điều kiện của quý vị được tiêm chủng.](#)
- **Hãy tiêm chủng mũi tăng cường.** [Nếu lần tiêm vắc xin cuối cùng của quý vị cách đây ít nhất 6 tháng](#) (hoặc hai tháng trước đây đối với Johnson & Johnson), hãy tiêm mũi tăng cường ngay lập tức. Với khoảng ba tuần cho đến khi mức nhiễm trùng được dự kiến bắt đầu dấy lên và cần hai tuần để thuốc tiêm chủng tăng cường có hiệu lực hoàn toàn, thời gian để hành động là ngay bây giờ.

**Hãy lên kế hoạch trước để có những chuyến du lịch an toàn trong mùa nghỉ lễ trong thời gian COVID-19**

1. **Hãy thực hiện nhiều biện pháp phòng ngừa hơn trước khi đến thăm những người có nguy cơ nhiễm trùng hoặc mắc bệnh nặng hơn.**
2. **Hãy tiêm chủng phòng ngừa, và nếu quý vị đủ điều kiện, hãy tiêm mũi tăng cường.**
3. **Hãy kiểm tra xét nghiệm để xem có nhiễm COVID-19 hay không trước khi đi du lịch để bảo vệ những người quý vị đang thăm viếng.**
4. **Hãy đeo khăn che mặt vừa vặn**
5. **Sau khi đi du lịch, hãy tự theo dõi để xem có các triệu chứng COVID-19 không.**
6. **Nếu quý vị có bất kỳ triệu chứng COVID-19 nào, hãy đi kiểm tra xét nghiệm càng sớm càng tốt và tránh xa những người khác cho đến khi quý vị nhận được kết quả xét nghiệm.**



Oregon Health

## Quý vị còn có thể làm gì hơn nữa không?

- Đeo khẩu trang vừa vặn ở những chỗ công cộng trong nhà và những nơi đông đúc ngoài trời. Xin nhắc lại, tất cả các nhà cung cấp dịch vụ hỗ trợ phát triển khuyết tật đều phải đeo khẩu trang, ngoại trừ những nhà cung cấp dịch vụ sống cùng với người được chăm sóc. Chính sách này áp dụng đối với các nhân viên hỗ trợ cá nhân và các bên cung cấp dịch vụ độc lập, chẳng hạn như chuyên gia hành vi.
- Hãy kiểm tra xét nghiệm COVID-19 trước và sau khi đi du lịch. Hãy theo dõi các triệu chứng.
- Nếu quý vị đang gặp gỡ những người có nguy cơ nhiễm COVID-19 cao hơn, hãy thực hiện các biện pháp phòng ngừa nhiều hơn như đeo khẩu trang KN95 hoặc N95.

Quý vị có thể tìm thấy liều lượng đầu tiên, thứ hai, thứ ba và liều tăng cường tại [các địa điểm tiêm chủng cho số lượng lớn của Oregon](#). Quý vị cũng có thể tìm thấy [địa điểm tiêm vắc xin khác](#) gần nhà quý vị. Hãy liên hệ với Điều phối viên Dịch vụ hoặc Đại diện Cá nhân của quý vị để giúp quý vị tiêm mũi tăng cường hoặc làm hẹn để tiêm chủng. Thuốc chủng ngừa cũng có sẵn tại các hiệu thuốc, văn phòng bác sĩ và phòng khám vắc-xin.

Quý vị cũng có thể gọi 211 hoặc 1-866-698-6155 hoặc gửi email: [help@211info.org](mailto:help@211info.org). Thuốc chủng ngừa COVID-19 là miễn phí.

Thông tin về chính sách COVID của ODDS và hướng dẫn dành cho nhân viên được nêu trong truyền đạt [PT-20-074](#).

Tôi đánh giá cao mọi thứ mà những người có khuyết tật về trí tuệ và phát triển, các thành viên gia đình, những người cung cấp dịch vụ và người quản lý hồ sơ đang làm để hỗ trợ sức khỏe và an toàn. Chúc các quý vị một mùa nghỉ lễ an lành và mạnh khỏe.

Trân trọng,



Lilia Teninty

Giám đốc

Văn phòng Dịch vụ Khuyết tật Phát triển

*Xem các Thông điệp trước đây của Giám đốc tại*

<http://www.oregon.gov/DHS/SENIORS-DISABILITIES/DD/Pages/messages.aspx>

*Theo dõi chúng tôi trên Facebook @oregonDHS.IDD hoặc Twitter @OregonODDS và tham khảo trang web của chúng tôi.*

Quý vị có thể yêu cầu tài liệu này bằng ngôn ngữ khác, bản in khổ lớn, chữ nổi hoặc theo định dạng quý vị mong muốn. Liên lạc với Văn phòng Dịch vụ Khuyết tật Phát triển theo số 503-945-5811. Chúng tôi chấp nhận cuộc gọi từ tất cả dịch vụ chuyển tiếp dành cho người khiếm thính, khiếm thính lẫn khiếm thị, khó nghe hoặc khuyết tật về phát âm. Để tìm hiểu thêm về các bên cung cấp dịch vụ chuyển tiếp, vui lòng truy cập trang mạng [www.oregonrelay.com](http://www.oregonrelay.com) hoặc [www.fcc.gov/encyclopedia/trs-providers](http://www.fcc.gov/encyclopedia/trs-providers).