

Các nguồn lực cho gia đình và nhà trường

Có nên cho con tôi ở nhà không?

Các triệu chứng chính của COVID-19 là ho, sốt và khó thở. Nếu con bạn chỉ bị sổ mũi, con bạn có thể đi học.

Nhiều chính sách của học khu nói rằng trẻ phải không bị sốt trong 24 giờ trước khi trở lại trường. Nếu con bạn bị ho, sốt và khó thở và bạn lo lắng về khả năng mắc COVID-19, hãy gọi cho [sở y tế tại địa phương](#) hoặc nhà cung cấp chăm sóc sức khỏe của bạn. Họ sẽ giúp bạn quyết định xem liệu bạn có cần một cuộc hẹn khám hay không. Nếu có, họ có thể giúp bạn lên kế hoạch để vào phòng khám theo cách tránh lây nhiễm cho người khác.

Dạy trẻ thường xuyên thực hiện các biện pháp vệ sinh tốt, chẳng hạn như:

- [Rửa tay](#) với xà phòng và nước trong ít nhất 20 giây và
- [Cách ho và hắt hơi](#).

Vệ sinh và khử trùng đồ vật và bề mặt thường chạm vào. Bạn có thể sử dụng xịt hoặc lau vệ sinh gia đình thông thường.

Con tôi có an toàn ở trường không? Trẻ sẽ bị tiếp xúc?

Vi rút có thể lây lan ở trường học. Đây là lý do tại sao điều quan trọng là những người có triệu chứng (sốt, ho, khó thở) phải ở nhà. Đó là một trong những cách hiệu quả nhất để giảm thiểu phơi nhiễm. Sức khỏe cộng đồng là trách nhiệm của mọi người.

Nếu con bạn chỉ bị sổ mũi, trẻ có thể đi học, sau khi bạn dạy cho trẻ về việc sử dụng khăn giấy và rửa tay. Nếu con bạn bị ho, sốt hoặc khó thở, trẻ nên ở nhà. Ngoài ra, hãy liên hệ với [sở y tế tại địa phương](#) hoặc nhà cung cấp chăm sóc sức khỏe của bạn. Nếu bạn liên hệ với nhà cung cấp chăm sóc sức khỏe của bạn, hãy gọi điện trước. Họ sẽ giúp bạn quyết định xem liệu bạn có cần một cuộc hẹn khám hay không. Nếu có, họ có thể giúp bạn lên kế hoạch để đi vào phòng khám theo cách tránh lây nhiễm cho người khác.

Dạy trẻ thường xuyên thực hiện các biện pháp vệ sinh tốt, chẳng hạn như:

- [Rửa tay](#) với xà phòng và nước trong ít nhất 20 giây và
- [Cách ho và hắt hơi](#).

Các đối tượng dễ bị mắc bệnh nhất là:

- Người lớn tuổi, và
- Những người có hệ thống miễn dịch yếu.

Tôi sẽ được thông báo như thế nào nếu ai đó ở trường con tôi bị phơi nhiễm hoặc mắc COVID-19?

Nếu điều này xảy ra, bộ phận y tế địa phương và học khu sẽ phối hợp cùng nhau để cho bạn biết. Họ sẽ làm điều này trong các quy tắc do học khu và [sở y tế tại địa phương](#) đặt ra. Nếu bạn lo lắng, hãy kiểm tra với trường của con bạn để tìm hiểu về kế hoạch ngăn ngừa bệnh truyền nhiễm của họ.

Tôi phải làm gì nếu con tôi bị ốm?

Nếu con bạn bị sốt, ho, khó thở, bạn nên:

- Cho con bạn ở nhà, và
- Liên lạc với [sở y tế địa tại phương](#) hoặc nhà cung cấp chăm sóc sức khỏe của bạn. Họ sẽ giúp bạn quyết định xem liệu bạn có cần một cuộc hẹn khám hay không. Nếu có, họ có thể giúp bạn lên kế hoạch để vào phòng khám theo cách tránh lây nhiễm cho người khác.

Điều quan trọng là những người có triệu chứng ở nhà. Đó là một trong những cách hiệu quả nhất để giảm thiểu phơi nhiễm. Nhiều chính sách của học khu nói rằng trẻ phải không bị sốt trong 24 giờ trước khi trở lại trường. Nếu con bạn được chẩn đoán mắc COVID-19, con bạn có thể phải ở nhà lâu hơn.

Dạy trẻ thường xuyên thực hiện các biện pháp vệ sinh tốt, chẳng hạn như:

- [Rửa tay](#) với xà phòng và nước trong ít nhất 20 giây và
- [Cách ho và hắt hơi](#).

Vệ sinh và khử trùng đồ vật và bề mặt thường chạm vào. Bạn có thể sử dụng xịt hoặc lau vệ sinh gia đình thông thường.

Tại sao các trường không đóng cửa?

Có vài trường hợp mắc COVID-19 tại Oregon cho đến nay. Nếu có COVID-19 tại trường của con bạn, trường và sở y tế địa phương sẽ xác định xem có cần đóng cửa không.

Y tá trường, hiệu trưởng và nhân viên khác của trường tuân theo [Hướng dẫn về bệnh truyền nhiễm của OHA và ODE](#).

Nguy cơ lây lan bệnh này là gì nếu một học sinh theo học tại trường được xác định sau đó đi xe buýt đến trường khác để chăm sóc sau thời gian điều trị?

Nó phụ thuộc vào thời gian học sinh ở trong xe buýt bao lâu và khả năng trẻ che khi bị ho và hắt hơi. Các chuyên gia y tế tin rằng vi-rút lây lan chủ yếu từ người sang người:

- Giữa những người tiếp xúc gần trong khoảng 3 đến 6 feet, hoặc
- Thông qua các giọt nhỏ khi một người nhiễm bệnh ho hoặc hắt hơi.
- Từ tiếp xúc với bề mặt hoặc vật thể bị nhiễm bệnh. Có khả năng một người có thể nhiễm COVID-19 bằng cách chạm vào bề mặt hoặc vật thể có vi-rút trên đó và sau đó chạm vào miệng, mũi hoặc có thể là mắt của họ. Tuy nhiên, các chuyên gia y tế không nghĩ rằng đây là cách lây lan chính của vi rút.

Theo dõi con bạn về các triệu chứng (sốt, ho, khó thở).

Đạy trẻ thường xuyên thực hiện các biện pháp vệ sinh tốt, chẳng hạn như:

- [Rửa tay](#) với xà phòng và nước trong ít nhất 20 giây và
- [Cách ho và hắt hơi](#).

Vệ sinh và khử trùng đồ vật và bề mặt thường chạm vào. Bạn có thể sử dụng xịt hoặc lau vệ sinh gia đình thông thường.

Những trường nào bị ảnh hưởng và trường nằm ở đâu?

Để biết thông tin cập nhật nhất, hãy truy cập <https://www.oregon.gov/ode/students-and-family/healthsafety/Pages/COVID19.aspx>.

Tôi nói gì với con tôi về vấn đề này?

Dạy trẻ thường xuyên thực hiện các biện pháp vệ sinh tốt, chẳng hạn như:

- [Rửa tay](#) với xà phòng và nước trong ít nhất 20 giây và
- [Cách ho và hắt hơi](#).

Kiểm tra với sở y tế địa phương hoặc học khu để biết các nguồn lực khác để nói chuyện với con bạn về các bệnh mà trẻ có thể mắc phải, chẳng hạn như cảm lạnh và cúm.

Củng cố các nguyên tắc tôn trọng và chống thiên vị. Hãy để con bạn biết rằng trẻ không nên đưa ra các giả định về rủi ro dựa trên chủng tộc, sắc tộc hoặc quốc gia xuất xứ.

Một ngôi trường bị đóng cửa. Con tôi không theo học ở đó nhưng gần đây đã ở đó. Tôi nên làm gì?

Các chuyên gia y tế tin rằng vi-rút lây lan chủ yếu từ người sang người:

- Giữa những người tiếp xúc gần trong khoảng 3 đến 6 feet, hoặc
- Thông qua các giọt nhỏ khi một người nhiễm bệnh ho hoặc hắt hơi.
- Từ tiếp xúc với bề mặt hoặc vật thể bị nhiễm bệnh. Có khả năng một người có thể nhiễm COVID-19 bằng cách chạm vào bề mặt hoặc vật thể có vi-rút trên đó và sau đó chạm vào miệng, mũi hoặc có thể là mắt của họ. Tuy nhiên, các chuyên gia y tế không nghĩ rằng đây là cách lây lan chính của vi rút.

Theo dõi con bạn về các triệu chứng (sốt, ho, khó thở).

Dạy trẻ thường xuyên thực hiện các biện pháp vệ sinh tốt, chẳng hạn như:

- [Rửa tay](#) với xà phòng và nước trong ít nhất 20 giây và
- [Cách ho và hắt hơi](#).

Vệ sinh và khử trùng đồ vật và bề mặt thường chạm vào. Bạn có thể sử dụng xịt hoặc lau vệ sinh gia đình thông thường.

Điều gì sẽ xảy ra nếu tôi quyết định cho con nghỉ học ngay cả khi trường không đóng cửa? Tôi nhận trợ giúp với việc học của trẻ như thế nào?

Làm việc với các giáo viên và hiệu trưởng của con bạn ở học khu tại địa phương. Họ có thể nói chuyện với bạn về quy định chuyên cần đi học của họ và có thể giải thích bất kỳ thủ tục nào họ có để hỗ trợ học tập tại nhà.

Con tôi có thể đeo khẩu trang ở trường không?

CDC không khuyến nghị những người đeo mặt nạ khẩu trang để bảo vệ bản thân khỏi các bệnh về đường hô hấp, bao gồm COVID-19. Không có lệnh cấm của tiểu bang đối với việc con bạn đeo khẩu trang y tế ở trường. Tuy nhiên, bạn sẽ cần kiểm tra với trường học tại địa phương về chính sách của họ.

Những người có triệu chứng COVID-19 **nhên** đeo khẩu trang 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 trong môi trường gần gũi](#) (ở nhà hoặc trong một cơ sở chăm sóc sức khỏe).

Nếu con bạn bị ốm, trẻ nên ở nhà hơn là đi học và đeo khẩu trang.

Nếu trường cho nghỉ học, con tôi ăn trưa và ăn sáng bằng cách nào?

Kiểm tra với trường học của bạn. Các chương trình này hoạt động ở cấp địa phương.

Tôi không thể nghỉ làm, làm thế nào để tôi có thể tìm dịch vụ trông trẻ?

Bắt đầu nói chuyện với người khác về các nguồn lực có sẵn. Ví dụ là:

- Thành viên gia đình

- Nhà thờ địa phương, hoặc
- Tổ chức cộng đồng.

Tôi có nên lo lắng về quy tắc gánh nặng xã hội không? Tôi lo lắng về tình trạng nhập cư của tôi.

Sức khỏe của bạn và sức khỏe của gia đình bạn và cộng đồng của chúng ta rất quan trọng. Quy tắc gánh nặng xã hội không áp dụng cho tất cả các dịch vụ chăm sóc y tế hoặc cho mỗi người nhập cư. Nhiều quyền lợi sức khỏe cộng đồng không được tính vào quy tắc gánh nặng xã hội, bao gồm:

- Bảo hiểm của chương trình Oregon Health Plan dành cho thanh thiếu niên dưới 21 tuổi (ví dụ: Medicaid và Children's Health Insurance Program, hay CHIP)
- Chương trình bảo hiểm của Oregon Health Plan dành cho những người đang mang thai bao gồm 60 ngày sau khi sinh (ví dụ: Medicaid và Citizen-Alien Waived Emergent Medical Plus, hoặc CAWEM Plus)
- Chương trình Oregon MothersCare (OMC)
- Bảo hiểm Chương trình Y tế Emergency Oregon Health Plan cho mọi người ở mọi lứa tuổi (ví dụ: CAWEM)
- Chương trình Cover All Kids của Oregon
- Các dịch vụ giáo dục đặc biệt được tài trợ bởi Đạo luật Giáo dục Người khuyết tật (IDEA) mà Medicaid bao trả
- Dịch vụ y tế tại trường cho trẻ em trong độ tuổi đến trường
- Trợ cấp bảo hiểm y tế thương mại thông qua Health Insurance Marketplace của Oregon
- Trợ cấp thu nhập thấp của Medicare Phần D (LIS)
- Nhiều chương trình y tế, giáo dục và dịch vụ xã hội khác không được liệt kê ở đây.

Vui lòng truy cập [trang web](#) gánh nặng xã hội OHA, [Tờ thông tin \(tiếng Tây Ban Nha\)](#), và [FAQ \(tiếng Tây Ban Nha\)](#) để biết thêm thông tin.

Tôi cập nhật thông tin này bằng cách nào?

[Trung tâm Kiểm soát và Phòng ngừa Bệnh \(Centers for Disease Control and Prevention, CDC\)](#)

Trang web này có thông tin mới nhất về COVID-19 tại Hoa Kỳ.

[Cơ quan y tế Oregon \(Oregon Health Authority, OHA\)](#)

Trang web này có thông tin cụ thể về COVID-19 ở Oregon.

[211](#)

Gọi 211 tại Oregon, nếu không dễ dàng để bạn xem thông tin trực tuyến. Họ có thể cung cấp cho bạn thông tin chung về COVID-19.

Kiểm tra trang web của trường bạn, trang web có thể chứa thông tin cập nhật.

Ngoài ra, bạn có thể xem tin tức địa phương và các trang truyền thông xã hội đáng tin cậy.