

TRƯỜNG HỌC SẴN SÀNG, HỌC SINH AN TOÀN

PHƯƠNG PHÁP THỰC HÀNH CHỦ CHỐT ĐỂ GIẢM SỰ LÂY LAN CỦA COVID-19 TRONG TRƯỜNG HỌC



Tài liệu này nêu ra các phương pháp thực hành chủ chốt mà trường học sẽ sử dụng để giảm thiểu nguy cơ lây truyền COVID-19. Bộ Giáo dục Oregon với sự tham vấn của Cơ quan Y tế Oregon đang làm việc cùng nhau để hướng dẫn các trường học. Và trong khi việc loại bỏ tất cả các nguy cơ là không khả thi, tài liệu này thúc đề xướng thông tin liên lạc rõ ràng nhằm giảm nguy cơ lây truyền COVID-19 giữa nhân viên, học sinh và gia đình.

PHƯƠNG PHÁP THỰC HÀNH CHỦ CHỐT ĐỂ GIẢM SỰ LÂY LAN CỦA COVID-19 TRONG TRƯỜNG HỌC

Các phương pháp chính để giảm tiếp xúc với coronavirus và các mầm bệnh đường hô hấp khác là:



Khoảng Cách Với Người Khác

Giữ khoảng cách tối thiểu là sáu feet với người khác.



Vệ Sinh Tay Thường xuyên rửa bằng xà phòng và nước hoặc sử dụng dung dịch khử trùng rửa tay.



Nhóm Tiến hành tất cả các hoạt động trong các nhóm nhỏ cùng nhau theo thời gian và giảm đến mức tối thiểu sự trao đổi giữa các nhóm.



Thiết Bị Bảo Vệ Sử dụng tấm che mặt, khăn che mặt và lớp bảo vệ che chắn.



Cách Ly & Phong Tỏa

— Cách ly ngăn cách người bệnh với người không bị bệnh. Phong tỏa tách biệt và hạn chế việc di chuyển của những người tiếp xúc với bệnh truyền nhiễm để xem họ có bị bệnh hay không.



Làm Sạch & Khử Trùng Môi Trường

Đặc biệt là các bề mặt tiếp xúc cao.



Luồng Không Khí & Thông Gió

— Các hoạt động ngoài trời an toàn hơn các hoạt động trong nhà; tối đa hóa luồng không khí trong không gian đóng

Hướng dẫn [Trường Học Sẵn Sàng, Học Sinh An Toàn](#) đưa ra các yêu cầu và khuyến nghị để giảm thiểu sự lây lan của COVID-19 trong trường học. **Phương pháp thực hành chủ chốt để giảm sự lây lan của COVID-19 trong trường học** cung cấp nền tảng sức khỏe và sự an toàn của trường học và cộng đồng của chúng ta. Đã có một số phương pháp thực hành chủ chốt được xem xét để xác định những điều có thể và nên được yêu cầu và những điều tốt nhất để giảm thiểu rủi ro lây lan COVID-19 khi trở lại trường học.

THỰC HÀNH GIẢM THIỂU RỦI RO

Đây là những thực hành về sức khỏe và an toàn sẽ bảo vệ học sinh, nhân viên và cộng đồng khỏi COVID-19 và các bệnh khác. Khi có nhiều phương pháp an toàn và sức khỏe được sử dụng cùng nhau, sẽ có nhiều cơ hội hơn để giữ an toàn khỏi COVID-19 và các bệnh khác. Mỗi thực hành này được yêu cầu và mô tả trong Hướng dẫn [Trường Học Sẵn Sàng, Học Sinh An Toàn](#), với các khuyến nghị bổ sung được cung cấp.

KHOẢNG CÁCH VỚI NGƯỜI KHÁC

Giữ khoảng cách với những người khác trong khoảng 6 feet là phương pháp chính để ngăn chặn sự lây lan của COVID-19, vì đây là một bệnh lây truyền qua không khí. Khi học sinh và nhân viên ở trong các điểm trường, sẽ có những khác biệt đáng chú ý về cách sắp xếp các lớp học và các bộ phận khác của trường. Thuật ngữ khoảng cách với người khác được ưu tiên hơn so với giãn cách xã hội vì các tương tác xã hội vẫn quan trọng và nhấn mạnh vào không gian vật chất được tạo ra giữa người với người để đảm bảo an toàn.



THIẾT BỊ BẢO VỆ CÁ NHÂN

Thiết bị Bảo vệ Cá nhân, hoặc PPE, bao gồm tấm phủ và tấm che mặt. Sử dụng khăn che mặt hoặc tấm che mặt là cách chính để giữ an toàn và khỏe mạnh vì COVID-19 lan truyền trong không khí. Nếu một người bị nhiễm COVID-19 hoặc một bệnh hô hấp khác, việc hít thở sẽ làm lây lan bệnh qua không khí. Khi che mặt, bệnh không có khả năng lây lan trong không khí và những người khác được giữ an toàn. Các tấm phủ và tấm che mặt kết hợp với giữ khoảng cách với người khác vì các giọt bắn mang mầm bệnh được giảm bớt, và có nhiều không gian và luồng không khí hơn giữa mọi người để các giọt bắn mang mầm bệnh được phân tán.

VỆ SINH TAY

Rửa tay bằng xà phòng và nước hoặc sử dụng dung dịch khử trùng rửa tay có cồn cho mặt là điều quan trọng để ngăn COVID-19 lây lan qua tiếp xúc. Giữ tay sạch bằng cách rửa bằng xà phòng và nước trong 20 giây hoặc sử dụng dung dịch khử trùng rửa tay có cồn với độ cồn từ 60-95% giúp bảo vệ cá nhân vì nó làm giảm nguy cơ nhiễm COVID-19 khi chạm vào bề mặt bị nhiễm bệnh. Vệ sinh tay cũng giúp giữ an toàn cho người khác vì nó làm giảm nguy cơ lây lan COVID-19 nếu có một người bị nhiễm bệnh. Cùng với việc tăng cường làm sạch, vệ sinh tay có thể ngăn COVID-19 truyền từ bề mặt sang cơ thể qua mũi hoặc miệng.



SÀNG LỌC

Sàng lọc là một cách để kiểm tra nhanh chóng các dấu hiệu nhiễm bệnh. Các dấu hiệu có thể là dấu hiệu nhiễm bệnh bao gồm ho, sốt hoặc ớn lạnh, thở gấp hoặc khó thở. Bằng cách sàng lọc học sinh thường xuyên, các trường học có thể nhiễm COVID-19 được xác định nhanh hơn. Điều này giúp nhiều học sinh và nhân viên an toàn hơn. Việc sàng lọc là rất quan trọng trong thực hành này vì nó loại trừ học sinh hoặc nhóm học sinh một cách có hệ thống.

Sàng lọc không có nghĩa là kiểm tra COVID-19. Một học sinh có thể có các triệu chứng được xác định qua sàng lọc tương tự như các triệu chứng của COVID-19 mà không bị nhiễm COVID-19. COVID-19 cũng có thể lây lan mà không biểu hiện bất kỳ triệu chứng nào.

NHÓM

Các nhóm giúp quản lý rủi ro trong khả năng lây lan COVID-19. Đặc biệt, quy mô của nhóm có ý nghĩa đối với việc quản lý rủi ro. Việc huấn luyện học sinh không chỉ giúp nhanh chóng xác định những người bị phơi nhiễm mà còn giảm thiểu sự gián đoạn trong việc học tập, vì chỉ các thành viên trong nhóm mới bị ảnh hưởng bởi sự phơi nhiễm. Duy trì các nhóm nhỏ, ổn định có thể giảm nguy cơ không được giảng dạy trực tiếp. Kích thước nhóm nhỏ là từ 24-36 học sinh và kích thước nhóm này được khuyến nghị vì sức khỏe và an toàn cộng đồng.

CÁCH LY VÀ PHONG TỎA

Cách ly là một phương pháp để ngăn những người khác không bị lây nhiễm từ một người có nguy cơ bị nhiễm COVID-19. Sàng lọc và cách ly cùng nhau là những phương pháp tích cực mà trường học có thể ứng phó với các ca dương tính với COVID-19, và do đó ngăn ngừa những người khác bị bệnh. Nhân viên và học sinh không nên cho rằng một người bị cách ly có nghĩa là người đó mắc COVID-19. Cũng như sàng lọc, thực hành cách ly được sử dụng như một biện pháp phòng ngừa khi có khả năng lây nhiễm. Phong tỏa ngăn cách và hạn chế việc di chuyển của những người đã tiếp xúc với bệnh truyền nhiễm để xem họ có bị bệnh hay không.



TĂNG CƯỜNG LÀM SẠCH & KHỬ TRÙNG

COVID-19 có thể lan truyền và lây nhiễm qua các bề mặt. Điều này xảy ra khi các giọt bắn chứa COVID-19 lan truyền trong không khí và hạ cánh trên các bề mặt. Khử trùng các bề mặt như bàn làm việc, lan can và tay nắm cửa thường xuyên bằng chất khử trùng sẽ ngăn không cho những người khác chạm vào cùng một bề mặt giọt bắn. Trong lớp học, khử trùng các đồ vật dùng chung như gọt bút chì và các vật dụng khác sẽ giúp giữ an toàn cho học sinh và người lớn. Tìm cách tránh dùng chung đồ vật sẽ có tác dụng cùng với việc tăng cường vệ sinh để giữ cho lớp học và không gian học tập được khử trùng.

LUỒNG KHÔNG KHÍ / THÔNG GIÓ

Khi có nhiều không khí có thể lưu thông giữa mọi người, thì khả năng mắc bệnh hoặc một cá nhân bị bệnh khác sẽ ít hơn. Tổ chức các lớp học và các hoạt động bên ngoài sẽ an toàn hơn trong nhà. Giữ cửa sổ mở sẽ cung cấp thêm thông gió trong không gian đóng. Đặc biệt là khi khó duy trì khoảng cách với người khác, việc tăng cường lưu thông không khí vào một khu vực sẽ giúp ngăn chặn sự lây lan bệnh.