

CÔNG CỤ, LỜI
KHUYÊN VÀ CẬP
NHẬT GIÚP CÁC GIA
ĐÌNH HỖ TRỢ CON
EM MÌNH TRỞ LẠI
TRƯỜNG HỌC AN
TOÀN

Thư thông báo số 4



TRỞ LẠI TRƯỜNG HỌC AN TOÀN GIỮA TÂM DỊCH COVID-19



NHỮNG ĐIỀU CẦN BIẾT KHI CON QUÝ VỊ QUAY TRỞ LẠI TRƯỜNG HỌC

Vào ngày 1/07/2021, Sở Y tế Công cộng California đã ban hành bản cập nhật hướng dẫn trường học cho năm học 2021-2022.

Nguyên tắc cơ bản của hướng dẫn này là tất cả học sinh phải được tiếp cận với hướng dẫn an toàn và hoàn toàn trực tiếp với nhiều thời gian hướng dẫn nhất có thể. Trong nỗ lực nhằm hỗ trợ vấn đề này, nhiều biện pháp an toàn cho các trường học từ mẫu giáo đến lớp 12 đã được vạch ra trong [tài liệu](#).

Mỗi biện pháp bên dưới được sử dụng kết hợp có thể tối ưu hóa an toàn cho phương án học trực tiếp và có rủi ro nhiễm COVID-19 thấp hơn:

- **Khẩu trang** được yêu cầu đeo trong nhà và khuyến khích đeo ngoài trời. Những người được miễn đeo khẩu trang do tình trạng y tế phải đeo dụng cụ thay thế không giới hạn.
- Dữ liệu gần đây chỉ ra rằng có thể đi học trực tiếp an toàn mà không cần **giữ khoảng cách** tối thiểu khi thực hiện các chiến lược giảm thiểu rủi ro khác (ví dụ như đeo khẩu trang, thông gió, vệ sinh bàn tay).
- Đối với môi trường trong nhà, **thông gió** nên là ưu tiên hàng đầu tại các khu học xá. Đề đọc thêm thông tin về **thông gió** trong nhà, truy cập [CDPH](#).

- Trẻ em nên ở nhà khi cảm thấy không khỏe. [Những trẻ có các triệu chứng dưới đây có thể nhiễm COVID-19 và cần được xét nghiệm:](#)

- Sốt hoặc ớn lạnh
- Ho khan
- Thở gấp hoặc khó thở
- Mệt mỏi
- Đau cơ hoặc toàn thân
- Đau đầu
- Mất khứu giác hoặc vị giác đột ngột
- Đau họng
- Ngạt mũi hoặc sổ mũi
- Buồn nôn hoặc nôn
- Tiêu chảy

Danh sách này không bao gồm tất cả các triệu chứng có thể xảy ra.

Học sinh có các **triệu chứng** nhiễm COVID-19 không được trở lại trường học trực tiếp cho đến khi:

- đã qua ít nhất 24 giờ sau khi trẻ hết sốt mà không phải sử dụng đến thuốc hạ sốt;
- các triệu chứng khác đã được cải thiện;
- trẻ phải có xét nghiệm COVID-19 âm tính, HOẶC một nhà cung cấp dịch vụ chăm sóc y tế đã cung cấp tư liệu chẩn đoán thay thế có ghi tên (như (ví dụ dị ứng hoặc hen suyễn) viêm họng liên cầu khuẩn, viêm họng),
- HOẶC đã qua ít nhất 10 ngày kể từ khi khởi phát các triệu chứng.

Trong thông báo này

Hướng dẫn trường học năm 21-22	2
Hướng dẫn cách ly kiểm dịch mới	3
An toàn vắc-xin	3
Xét nghiệm COVID-19 & Nguồn lực	4

- **Chương trình xét nghiệm COVID-19.** Nguồn lực xét nghiệm miễn phí luôn sẵn sàng để hỗ trợ các chương trình xét nghiệm tầm soát. Điều quan trọng là cần cung cấp **xét nghiệm COVID-19** tại trường học để hạn chế bị nghỉ buổi học ở trường. Các ví dụ bao gồm ngăn ngừa truyền nhiễm trong trường, tránh bùng phát, và chấm dứt truyền nhiễm không có triệu chứng. Xét nghiệm đặc biệt có giá trị đối với trẻ dưới 12 tuổi hiện chưa đủ điều kiện để được tiêm vắc-xin COVID-19.
- Các trường học phải báo cáo các **ca mắc COVID-19** cho sở y tế công cộng địa phương. Báo cáo này bao gồm cả các ca nhiễm là học sinh và nhân viên. Báo cáo này là bắt buộc theo [AB 86\(2021\)](#) và [Điều 17, Mục 2500 Bộ luật California](#).
- Ngoài các biện pháp an toàn nêu trên, **cách ly kiểm dịch và cách ly** là các biện pháp giảm thiểu rủi ro khi có ai đó bị nhiễm hoặc phơi nhiễm COVID-19. Định nghĩa tiếp xúc gần có nghĩa là ai đó tiếp xúc ở khoảng cách 0-6 foot với một người dương tính với COVID-19 quá 15 phút trong khoảng thời gian 24 giờ. Các khuyến cáo kiểm dịch khác nhau được thảo luận thêm ở trang 3 của thư thông báo. Các khuyến cáo cách ly đối với cả người đã tiêm và chưa tiêm vắc-xin tuân theo [Hướng dẫn cách ly](#) của CDPH đối với những người được chẩn đoán nhiễm COVID-19.
- Điều hết sức cấp bách là tiếp tục nâng cao nhận thức về **vệ sinh bàn tay**. Điều này bao gồm dạy rửa tay và tăng cường rửa tay, tránh đưa tay lên mắt, mũi, và miệng, và che miệng khi ho, hắt hơi giữa các học sinh và nhân viên.
- Các khuyến cáo **vệ sinh** bao gồm vệ sinh một ngày một lần. Tần suất này đủ để loại bỏ vi-rút tiềm ẩn có thể có trên bề mặt. **Khử khuẩn** (sử dụng các chất khử khuẩn trên danh sách chất khử khuẩn COVID-19 của [Cơ quan Bảo vệ Môi trường Hoa Kỳ](#)) loại bỏ những mầm bệnh còn lại trên các bề mặt, giúp hạn chế hơn mọi rủi ro lây nhiễm

- Các khuyến cáo **Dịch vụ ăn uống** dành cho trường học bao gồm giữ khoảng cách tối đa nhiều nhất có thể trong khi ăn (đặc biệt khi ở trong nhà). Sử dụng thêm không gian bên ngoài nhà ăn để lấy chỗ ngồi cho bữa ăn như phòng học hoặc nhà thể chất có thể giúp tạo điều kiện giữ khoảng cách cho học sinh và nhân viên. Khuyến khích ăn ngoài trời nhiều nhất có thể.
- Các trường học có thể yêu cầu **xác minh tiêm vắc-xin COVID-19**. Điều này sẽ hỗ trợ cho việc thực hiện các chiến lược phòng ngừa khác nhau theo tình trạng tiêm vắc-xin. Công tác này bao gồm xét nghiệm COVID-19, nỗ lực truy vết tiếp xúc và thực hiện kiểm dịch, cách ly. Truy cập [các khuyến cáo xác minh vắc-xin của CDC](#) để tìm hiểu thêm thông tin.
- Việc làm tốt nhất cho các trường học/các quận là tiếp tục minh bạch trước cộng đồng trường học liên quan đến các kế hoạch an toàn của trường học. Khuyến cáo rằng tối thiểu tất cả các quận phải **đăng tải một kế hoạch an toàn** trên trang web của mình và đăng tại các khu học xá của trường học cũng như chia sẻ cho các gia đình trước khi khai giảng năm học.

ĐƯỜNG DÂY NÓNG COVID

Có thể gọi đến Đường dây nóng COVID của Quận Sacramento theo số (916) 875-2400. Đường dây nóng hoạt động từ Thứ 2 đến Thứ 6 trong khoảng thời gian từ 8 giờ sáng đến 5 giờ chiều. Nếu quý vị muốn gửi email, hãy gửi những thắc mắc chung về COVID-19 đến địa chỉ COVID19@saccounty.net. Nếu quý vị có những thắc mắc liên quan đến vắc-xin COVID-19, hãy gửi email đến địa chỉ COVID19vaccine@saccounty.net.



Có thể tìm thấy các nguồn lực bổ sung tại [trang web SCPH Schools](#).



HƯỚNG DẪN CÁCH LY KIỂM DỊCH MỚI DÀNH CHO HỌC SINH

Các khuyến cáo cách ly kiểm dịch cho **những học sinh chưa tiêm vắc-xin đã tiếp xúc với ca dương tính trong môi trường lớp học trong nhà**, có tiếp xúc gần (trên 15 phút trong thời gian 24 giờ ở phạm vi 0-6 foot trong nhà) khi cả hai bên đều đeo khẩu trang, theo yêu cầu đối với môi trường trong nhà từ mẫu giáo đến lớp 12:

Có thể trải qua thời gian cách ly kiểm dịch là 10 ngày được điều chỉnh như bên dưới. Học sinh có thể tiếp tục đến trường để học trực tiếp nếu học sinh:

- Không có triệu chứng;
- Tiếp tục đeo khẩu trang thích hợp theo yêu cầu;
- Trải qua ít nhất hai xét nghiệm hàng tuần trong thời gian cách ly kiểm dịch 10 ngày; và
- Tiếp tục cách ly kiểm dịch đối với tất cả các hoạt động ngoại khóa tại trường học, bao gồm thể thao, và các hoạt động trong môi trường cộng đồng.

Các khuyến cáo cách ly đối với: **những người tiếp xúc gần chưa tiêm vắc-xin không đeo khẩu trang hoặc người bị nhiễm không đeo khẩu trang khi tiếp xúc trong nhà:**

Đối với những người tiếp xúc này, những người vẫn không có triệu chứng, có nghĩa là họ **KHÔNG** có bất cứ triệu chứng nào, có thể ngừng tự cách ly kiểm dịch với các điều kiện sau:

- Có thể kết thúc thời gian cách ly kiểm dịch sau Ngày thứ 10 từ ngày tiếp xúc lần cuối mà không cần xét nghiệm; HOẶC
- Có thể kết thúc thời gian cách ly kiểm dịch sau Ngày thứ 7 nếu mẫu chẩn đoán thu thập được sau Ngày thứ 5 kể từ ngày tiếp xúc lần cuối và xét nghiệm cho kết quả âm tính.

Những người tiếp xúc gần không có triệu chứng phải:

- Tiếp tục tự theo dõi triệu chứng hàng ngày cho đến Ngày thứ 14 kể từ ngày tiếp xúc lần cuối; VÀ
- Tuân thủ tất cả các biện pháp phòng ngừa theo khuyến cáo (ví dụ như đeo khẩu trang khi ở chung với người khác, rửa tay, tránh tụ tập đông người)
- Nếu có bất cứ triệu chứng nào trong thời gian này, người có tiếp xúc phải cách ly, xét nghiệm và liên hệ với bác sĩ.

AN TOÀN VẮC-XIN CHO TRẺ EM

Trước khi nhận được giấy phép sử dụng khẩn cấp của FDA, các thử nghiệm lâm sàng đã cho thấy rằng các loại vắc-xin COVID-19 đặc biệt an toàn và hiệu quả với người lớn và thanh thiếu niên từ 16 tuổi trở lên. Các thử nghiệm có sự tham gia của hàng chục nghìn người tình nguyện. Sau khi lấy được dữ liệu an toàn bổ sung cho các thanh thiếu niên ít tuổi hơn, FDA đã mở rộng giấy phép để tiêm cho những thiếu niên tuổi từ 12 trở lên. Các thử nghiệm lâm sàng đang được thực hiện cho trẻ nhỏ tới sáu tháng tuổi.

Các loại vắc-xin tiếp tục được theo dõi rất chặt chẽ. Thực tế, [Trung tâm Kiểm soát và Phòng ngừa Dịch bệnh](#) (CDC) cho biết các loại vắc-xin COVID-19 sẽ được “theo dõi an toàn chuyên sâu nhất trong lịch sử Hoa Kỳ.”

Các loại vắc-xin COVID-19 an toàn, nhưng có một số tác dụng phụ trong thời gian ngắn mà trẻ có thể gặp phải. Trong các thử nghiệm lâm sàng, một số thiếu niên không gặp phải tác dụng phụ, và một số thiếu niên gặp phải những tác dụng phụ tương tự như đã được báo cáo ở người lớn:

- Đau, đỏ, và sưng ở chỗ tiêm
- Sốt
- Ón lạnh
- Đau đầu
- Mệt mỏi
- Buồn nôn
- Đau mỏi cơ

ĐẶT LỊCH HẸN TIÊM VẮC-XIN COVID-19

tại địa chỉ <https://myturn.ca.gov/>

Nếu quý vị cần giúp đặt lịch hẹn, hãy gọi đến số 211 hoặc (916) 529-4519.

Truy cập trang web HealthyChildren.org của Viện hàn lâm Nhi khoa Hoa Kỳ để có thêm thông tin cho các gia đình về vắc-xin COVID-19.

NẾU AI ĐÓ TRONG GIA ĐÌNH QUÝ VỊ CÓ KẾT QUẢ XÉT NGHIỆM DƯƠNG TÍNH VỚI COVID-19

Nếu xét nghiệm COVID-19 cho kết quả dương tính và quý vị cảm thấy không thể cách ly an toàn mà không có hỗ trợ thực phẩm (như yếu phẩm và bữa ăn chuẩn bị sẵn), Quận Sacramento có các Điều phối viên nguồn hỗ trợ để kết nối quý vị với những nguồn hỗ trợ mà quý vị cần. Hãy yêu cầu hỗ trợ từ một trong những nhân viên tại địa điểm xét nghiệm của quý vị hoặc liên hệ: SacCollab@shfcenter.org

Các nguồn hỗ trợ chúng tôi có thể cung cấp cho quý vị trong suốt thời gian cách ly gồm: • Bữa ăn chuẩn bị sẵn cho hai tuần • Nhu yếu phẩm • Hộp thực phẩm • Dịch vụ hỗ trợ sức khỏe tinh thần • Đăng ký Bảo hiểm y tế /CalFresh

XÉT NGHIỆM COVID-19

13 Địa điểm xét nghiệm cộng đồng COVID-19 đã bổ sung các phương án xét nghiệm nhanh kháng nguyên (cho kết quả trong 15 phút) cho những ai cần lấy kết quả ngay, ngoài xét nghiệm PCR truyền thống hiện đang được cung cấp. Bệnh nhân có thể thực hiện xét nghiệm PCR sau khi có kết quả xét nghiệm kháng nguyên dương tính tại cùng địa điểm (Kết quả xét nghiệm PCR sẽ có trong vòng 3 ngày).

Xét nghiệm kháng nguyên không nhạy như xét nghiệm PCR. Xét nghiệm kháng nguyên sẽ không được chấp nhận để di chuyển bằng đường hàng không hoặc khi cần có xét nghiệm PCR để tham gia một sự kiện. Tuy nhiên, đó là lựa chọn tuyệt vời dành cho những ai chưa được tiêm vắc-xin và phải xét nghiệm thường xuyên để tham gia hoạt động thể thao trường học, xét nghiệm ở nơi làm việc, hoặc nếu quý vị vừa tham gia vào một nhóm đông người, hoặc ví dụ như có tiếp xúc với người được biết là nhiễm COVID-19.

Có thể đặt lịch hẹn xét nghiệm bất kể có quốc tịch Hoa Kỳ hay tình trạng cư trú hợp pháp hay không cho bất cứ ai từ 2 tuổi trở lên (trẻ nhỏ phải đi cùng với cha mẹ/người giám hộ). Khi đến cuộc hẹn đặt trước, hãy mang theo bất cứ loại giấy tờ tùy thân nào có ngày sinh để đăng ký. Đeo khẩu trang/khăn che mặt tại tất cả địa điểm xét nghiệm, số lượng ít khẩu trang sẽ được cung cấp khi cần.

NGHỈ ỒM CÓ HƯỞNG LƯƠNG BỔ SUNG DO COVID-19 NĂM 2021

Những nhân viên đủ điều kiện hưởng phúc lợi bảo hiểm thất nghiệp trong các ngành công lập hoặc tư nhân làm việc cho các chủ sử dụng lao động có trên 25 nhân viên được phép nghỉ ốm do COVID-19 tối đa 80 giờ kể từ ngày 01/01/2021 đến hết ngày 30/09/2021, ngay sau khi gửi yêu cầu bằng miệng hoặc bằng văn bản cho chủ sử dụng lao động.

Một nhân viên đủ điều kiện hưởng phúc lợi bảo hiểm thất nghiệp có thể nghỉ phép nếu nhân viên đó không thể làm việc hoặc làm việc qua điện thoại vì bất cứ lý do nào sau đây:

- **Tự chăm sóc:** Nhân viên phải cách ly kiểm dịch hoặc cách ly theo các hướng dẫn về COVID-19 hoặc được nhà cung cấp dịch vụ chăm sóc sức khỏe khuyến nên cách ly kiểm dịch, hoặc đang gặp các triệu chứng COVID-19 và yêu cầu chẩn đoán y tế.
- **Chăm sóc một thành viên gia đình:** Nhân viên đủ điều kiện hưởng phúc lợi bảo hiểm thất nghiệp đang chăm sóc một thành viên gia đình phải cách ly kiểm dịch hoặc cách ly hoặc đã được nhà cung cấp dịch vụ chăm sóc sức khỏe khuyến nên cách ly kiểm dịch do COVID-19, hoặc đang chăm sóc con do trường học hoặc dịch vụ trông trẻ đóng cửa hoặc không thể có mặt do dịch COVID-19 tại cơ sở làm việc.
- **Liên quan đến vắc-xin:** Nhân viên đủ điều kiện hưởng phúc lợi bảo hiểm thất nghiệp đang tham gia cuộc hẹn tiêm vắc-xin hoặc không thể làm việc hoặc làm việc qua điện thoại do các triệu chứng liên quan đến vắc-xin.

CÓ THỂ TÌM THẤY CÁC ĐỊA ĐIỂM XÉT NGHIỆM MIỄN PHÍ TẠI QUẬN SACRAMENTO TẠI ĐỊA CHỈ:

https://www.saccounty.net/COVID-19/Pages/Symptom-Screening_MobileTestingSite.aspx

