



Trong Số lần này

Cách Ly Kiểm Dịch	
Có Điều Chỉnh	2
An Toàn Mùa Halloween	2
Hỗ Trợ Sức Khỏe Tâm Thần	3
Xét Nghiệm COVID-19	4
Thông Tin Chủng Ngừa Cúm	4

TRỞ LẠI TRƯỜNG AN TOÀN TRONG MÙA COVID-19



TRANG MẸ CỦA SAFE SCHOOLS

Trang Mẹ trên trang web CA Safe Schools for All (Trường Học An Toàn cho Tất Cả Mọi Người của California) của Sở Y Tế Công Cộng California đã ra mắt vào đầu năm học này. Trang Mẹ của Safe Schools cung cấp thông tin về các biện pháp giảm thiểu mà các trường học đang sử dụng để ngăn chặn sự lây lan của COVID-19 trong lớp học và trong khuôn viên trường nhằm nỗ lực bảo vệ sức khỏe thể chất và tinh thần của học sinh, nhân viên và khách thăm. Các mục có trên Trang Mẹ này bao gồm Bộ Công Cụ Dành Cho Phụ Huynh với nhiều loại video và đồ họa thông tin về các biện pháp an toàn trong mùa COVID-19 đang được triển khai tại các trường học trên toàn tiểu bang. Trên đó có nhiều chủ đề khác nhau, từ hiệu quả của vắc-xin ngừa COVID-19 đến tầm quan trọng của việc học trực tiếp trên lớp đối với học sinh và việc cần làm nếu con bạn bị phơi nhiễm với COVID-19. Thông tin bổ sung có sẵn trên trang web bao gồm vắc-xin cho trẻ em, xét nghiệm COVID-19 tại trường học, video về tình hình sức khỏe tại trường học, hướng dẫn cập nhật cho học sinh từ khối mẫu giáo đến lớp 12 (K-12), cập nhật câu hỏi thường gặp về K-12, căn cứ khoa học đằng sau việc mở lại trường học một cách an toàn và đầu tư vào trường học và học sinh. Cuối cùng, trang này nhấn mạnh tới bảy lớp an toàn để giữ an toàn cho trẻ em và trường học: Vắc-xin ngừa COVID-19, khẩu trang, điều kiện thông gió, rửa tay, ở nhà khi ốm, xét nghiệm và truy vết tiếp xúc. Để truy cập trang web, hãy vào trang <https://schools.covid19.ca.gov/pages/parent-page>

VẮC-XIN NGỪA COVID-19 CHO TRẺ EM

Quận Sacramento đã sẵn sàng triển khai tiêm vắc-xin ngừa COVID sau khi vắc-xin được phê duyệt cho trẻ em từ 5 đến 11 tuổi. Trẻ em từ 5 đến 11 tuổi sẽ sớm có thể tiêm vắc-xin ngừa COVID-19 tại văn phòng bác sĩ nhi khoa, nhà thuốc và các phòng khám tiêm vắc-xin địa phương khác.

Vắc-xin ngừa COVID-19 cho trẻ em từ 5 đến 11 tuổi cũng tuân theo [quá trình thử nghiệm và phê chuẩn nhiều bước](#) giống như tất cả các loại vắc-xin ngừa COVID-19 và vắc-xin khác – bao gồm các loại thường được khuyến nghị tiêm từ khi còn nhỏ.

Hàng triệu thanh thiếu niên từ 12 đến 17 tuổi đã được tiêm vắc-xin an toàn và chúng tôi biết vắc-xin đã phát huy tác dụng. Người được tiêm vắc-xin đầy đủ có nguy cơ nhập viện do COVID-19 thấp hơn 10 lần và có mức bảo vệ cao, bao gồm cả chống lại biến thể Delta. **Không có bằng chứng** cho thấy bất kỳ loại vắc-xin nào, bao gồm cả vắc-xin ngừa COVID-19, có thể gây ra vấn đề đối với khả năng sinh sản của phụ nữ hoặc nam giới. Hậu quả khi nhiễm COVID-19 ở trẻ em có thể nghiêm trọng và kéo dài suốt nhiều tháng.

Nhận thông tin chính xác là điều rất quan trọng và có thể giúp ngăn chặn tin đồn và những điều lầm tưởng phổ biến về vắc-xin. Nói chuyện với bác sĩ nhi khoa của bạn nếu có bất kỳ thắc mắc hay mối lo ngại nào.

Để biết thêm thông tin, hãy truy cập: <https://www.cdc.gov/coronavirus/2019-ncov/vaccines/recommendations/adolescents.html>

BIỆN PHÁP AN TOÀN DỊP HALLOWEEN

Halloween 2021 sắp đến gần! Dưới đây là danh sách các gợi ý và thủ thuật để tận hưởng một kỳ lễ Halloween an toàn.

- Thực hành vệ sinh tay. Rửa tay thường xuyên và nếu không có nước và xà phòng, hãy sử dụng nước sát khuẩn tay.
- Tận hưởng các hoạt động ngoài trời và tránh tụ tập trong nhà.
- Ở nhà nếu bạn cảm thấy không khỏe.
- Kết hợp khẩu trang bằng vải hoặc dùng trong phẫu thuật vào trang phục của bạn.
- Cho kẹo từ hiên nhà hoặc trên đường lái xe vào nhà thay vì từ bên trong nhà của bạn.

BẠN CÓ THẮC MẮC?

- Có thể liên hệ với Đường Dây Nóng về COVID của Quận Sacramento theo số (916) 875-2400. Có nhân viên trực từ thứ Hai đến thứ Sáu, 8 giờ sáng đến 5 giờ chiều. Nếu không có tình nguyện viên, vui lòng để lại tin nhắn và sẽ có người gọi điện lại cho bạn trong thời gian sớm nhất.
- Nếu muốn gửi email, hãy gửi các câu hỏi chung về COVID-19 tới COVID19@saccounty.net.
- Nếu bạn có câu hỏi liên quan đến vắc-xin ngừa COVID-19, hãy gửi email tới COVID19vaccine@saccounty.net.

HẸN TIÊM VẮC-XIN NGỪA COVID-19

Có thể được xếp lịch tại địa chỉ

<https://myturn.ca.gov/>

Nếu bạn cần giúp xếp lịch hẹn, hãy gọi số 211 hoặc (916) 529-4519.

CÁCH LY KIỂM DỊCH CÓ ĐIỀU CHỈNH LÀ GÌ?

Khuyến nghị cách ly kiểm dịch có điều chỉnh áp dụng cho học sinh chưa được tiêm vắc-xin đã bị phơi nhiễm với một ca dương tính trong môi trường lớp học hoặc trường học trong nhà và được coi là người tiếp xúc gần (lâu hơn 15 phút trong thời gian 24 giờ trong phạm vi 0-6 foot (0-2 mét)) **khi cả hai người đều đeo khẩu trang**, học sinh có thể trải qua thời gian cách ly kiểm dịch có điều chỉnh là 10 ngày và tiếp tục đến trường để được giảng dạy trực tiếp trên lớp nếu họ:

- không có triệu chứng;
- tiếp tục đeo khẩu trang một cách thích hợp, theo yêu cầu;
- trải qua ít nhất hai lần 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 ở trường, bao gồm thể thao và các hoạt động trong môi trường cộng đồng.
- thời gian cách ly kiểm dịch có điều chỉnh có thể kết thúc sau Ngày 7 nếu mẫu xét nghiệm được thu thập vào hoặc sau Ngày 5 kể từ ngày phơi nhiễm lần cuối và có kết quả xét nghiệm âm tính.

Khuyến nghị cách ly kiểm dịch đối với: người tiếp xúc gần chưa tiêm vắc-xin mà **không đeo khẩu trang hay tiếp xúc với cá nhân bị nhiễm bệnh không đeo khẩu trang** khi phơi nhiễm trong nhà: Những học sinh này sẽ cách ly kiểm dịch tại nhà và có thể kết thúc cách ly kiểm dịch –

- sau Ngày 10 kể từ ngày phơi nhiễm lần cuối mà không cần xét nghiệm; HOẶC
- có thể kết thúc sau Ngày 7 nếu mẫu xét nghiệm được thu thập vào hoặc sau Ngày 5 kể từ ngày phơi nhiễm lần cuối và có kết quả xét nghiệm âm tính.

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

Nếu xét nghiệm COVID-19 cho kết quả dương tính và bạn cảm thấy mình không thể cách ly một cách an toàn nếu không có hỗ trợ về thực phẩm (hàng tạp hóa hoặc bữa ăn chuẩn bị sẵn), Quận Sacramento có Điều Phối Viên Nguồn Lực Hỗ Trợ giúp kết nối bạn với nguồn lực hỗ trợ cần thiết. Vui lòng yêu cầu một nhân viên tại địa điểm xét nghiệm của bạn trợ giúp hoặc liên hệ:

SacCollab@shfcenter.org



Quý vị có thể tìm nhiều tài nguyên thông tin hơn trên [trang web SCPH Schools](#)

Nguồn lực hỗ trợ về COVID-19 được áp dụng trong thời gian cách ly bao gồm:

- Bữa ăn chuẩn bị sẵn trong hai tuần • Hàng tạp hóa
- Hộp thực phẩm • Dịch vụ hỗ trợ sức khỏe tâm thần
- Ghi danh tham gia bảo hiểm y tế/Cal Fresh



HỖ TRỢ SỨC KHỎE TÂM THẦN TRONG CỘNG ĐỒNG CỦA CHÚNG TA

Đại dịch đã có tác động đáng kể đến sức khỏe tâm thần của nhiều thành viên trong cộng đồng – cho dù đó là kết quả của việc cách ly xã hội, mối lo ngại về an toàn và sức khỏe trong đại dịch, bất ổn trong công việc hay các sự kiện nghiêm trọng và nội dung đối thoại liên quan đến tình trạng phân biệt chủng tộc có hệ thống trên cả nước.

Tuy nhiên, những yếu tố gây căng thẳng này cũng dẫn đến việc tăng cường đối thoại và nhận thức về sức khỏe tâm thần, cũng như tầm quan trọng của việc hỗ trợ sức khỏe tâm thần cho bản thân và những người khác.

Vào mùa thu này, "[Mental Illness: It's not always what you think](#)" project (Bệnh Lý Tâm Thần: không phải lúc nào cũng như bạn nghĩ) đã nhắc nhở người dân Quận Sacramento rằng điều quan trọng là phải tiếp tục những nội dung thảo luận này, nhất là khi chúng ta tổ chức tôn vinh các nỗ lực giám sát, bao gồm [Tháng Nhận Thức và Phòng Tránh Tự Tử](#) (Tháng 9), [Tháng Phục Hồi Quốc Gia](#) (Tháng 9) và [Tuần Nhận Thức về Bệnh Lý Tâm Thần](#) (Ngày 3-9 tháng 10 năm 2021). Bệnh lý tâm thần có thể xảy ra với bất kỳ ai, không phân biệt tuổi tác, sắc tộc hay giới tính. Tuy nhiên, những quan niệm sai lầm và kỳ thị xoay quanh bệnh lý tâm thần và các triệu chứng của bệnh – bao gồm cả ý định tự tử – vẫn tiếp tục ngăn cản nhiều người tìm đến sự giúp đỡ và điều trị.

Trong bối cảnh chúng ta tôn vinh những nỗ lực quan sát xoay quanh sức khỏe tâm thần và bệnh lý tâm thần vào mùa thu này, điều quan trọng là tất cả chúng ta phải tiếp tục giáo dục bản thân và người khác về bệnh lý tâm thần. Việc tra dồi kiến thức và chuẩn bị công cụ để tiếp cận và hỗ trợ bạn bè và người thân không chỉ có thể giúp họ kiểm soát sức khỏe tâm thần tốt hơn mà còn có thể cứu tính mạng của họ.

Sau đây là một số cách mà bạn có thể tham gia để giúp giảm tình trạng kỳ thị và cứu tính mạng của người khác:

- Tìm hiểu về các dấu hiệu ở người có thể đang trải qua đau đớn về cảm xúc bằng việc khám phá chiến dịch [Know the Signs](#) (Nắm Rõ Dấu Hiệu). Chia sẻ với bạn bè và gia đình để cung cấp cho họ những công cụ có thể giúp cứu mạng và ngăn tình trạng tự tử.
- Truy cập [StopStigmaSacramento.org](#) để tìm hiểu thêm về các cách giảm sự kỳ thị xã hội xoay quanh bệnh lý tâm thần trong cộng đồng của chúng ta, bao gồm:
 - [Conversation starters](#) (Người chủ động đối thoại) được sử dụng khi tiếp cận với người có thể đang trải qua nỗi đau.
 - Thông tin về [Stop Stigma Speakers Bureau](#) (Ban Diễn Giả về vấn đề Dừng Kỳ Thi) của dự án "Mental Illness: It's not always what you think", bao gồm thông tin về cách tham gia hoặc mời diễn giả phát biểu tại sự kiện sắp tới.
 - [Read a blog post](#) (Đọc bài đăng blog) của thành viên Stop Stigma Speakers Bureau, Alan Candee, về Tháng Phục Hồi Quốc Gia và kinh nghiệm thực tế của ông với bệnh lý tâm thần.
- Tìm hiểu các tài nguyên thông tin trực tuyến từ bạn bè tại [National Alliance on Mental Illness](#) (Liên Minh Quốc Gia về Bệnh Lý Tâm Thần) và [Mental Health America](#) để biết cách cải thiện sức khỏe tâm thần và tăng khả năng phục hồi.

Nếu bạn cảm thấy áp lực, lo âu, lo lắng hoặc quá tải, hãy tìm đến sự hỗ trợ trực tiếp bằng cách nhắn tin hoặc gọi số 916-SUPPORT (787-7678). Để biết thêm thông tin, hãy truy cập <https://thesourcesacramento.com/>.

Để biết thêm thông tin về Tháng Nhận Thức và Phòng Tránh Tự Tử, Tháng Phục Hồi Quốc Gia, Tuần Nhận Thức về Bệnh Lý Tâm Thần và dự án Mental Illness: It's not always what you think, vui lòng liên hệ: info@stopstigasacramento.org.

Chương trình này được tài trợ bởi Sở Dịch Vụ Sức Khỏe Hành Vi Quận Sacramento thông qua Dự Luật 63 được cử tri phê duyệt trong Đạo Luật về Dịch Vụ Sức Khỏe Tâm Thần (Mental Health Services Act, MHSA).

XÉT NGHIỆM COVID-19

13 Địa Điểm Xét Nghiệm Cộng Đồng về COVID-19 của chúng tôi mới bổ sung lựa chọn xét nghiệm nhanh kháng nguyên (có kết quả sau 15 phút) cho những người cần kiểm tra ngay lập tức, bên cạnh xét nghiệm PCR truyền thống đang được cung cấp. Bệnh nhân có thể theo dõi kết quả dương tính với kháng nguyên bằng xét nghiệm PCR để đảm bảo độ chính xác trong cùng một lần thăm khám (kết quả PCR có trong vòng 3 ngày).

Xét nghiệm kháng nguyên không nhạy bằng xét nghiệm PCR. Xét nghiệm kháng nguyên sẽ là chưa đủ đối với trường hợp di chuyển bằng đường hàng không hoặc khi yêu cầu xét nghiệm PCR để tham gia vào một sự kiện. Tuy nhiên, đây là một lựa chọn tuyệt vời cho những người chưa được tiêm vắc-xin và phải làm xét nghiệm thường xuyên, chẳng hạn trong các hoạt động thể thao học đường, xét nghiệm tại nơi làm việc hoặc nếu đã ở quanh một nhóm nhiều người hay biết là đã bị phơi nhiễm với COVID-19.

Có thể hẹn làm xét nghiệm không phụ thuộc vào quốc tịch Hoa Kỳ hay tình trạng cư trú hợp pháp ở Hoa Kỳ cho bất kỳ người nào từ 2 tuổi trở lên (trẻ vị thành niên phải có cha mẹ/người giám hộ đi cùng). Đối với cuộc hẹn đã lên lịch, hãy mang theo bất kỳ giấy tờ tùy thân nào có ghi ngày sinh của bạn để làm thủ tục. Phải đeo khẩu trang/khăn che mặt tại tất cả các địa điểm xét nghiệm, một số nơi sẽ có sẵn khẩu trang.

CÓ THỂ TÌM ĐỊA ĐIỂM XÉT NGHIỆM MIỄN PHÍ Ở QUẬN SACRAMENTO TẠI:

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

CÓ THỂ ĐƯỢC TIÊM VẮC-XIN NGỪA COVID-19 VÀ CHỦNG NGỪA CÚM TRONG CÙNG MỘT LẦN THĂM KHÁM KHÔNG?

Có, bạn có thể được tiêm vắc-xin ngừa COVID-19 và chủng ngừa cúm cùng lúc.

- Ngay cả dù có thể tiêm hai loại vắc-xin trong cùng một lần thăm khám, mọi người vẫn nên tuân thủ lịch khuyến nghị đối với từng loại vắc-xin: Nếu bạn chưa tiêm liều vắc-xin ngừa COVID-19 hiện tại, hãy tiêm vắc-xin ngừa COVID-19 càng sớm càng tốt và tốt nhất là tiêm phòng cúm trước thời điểm cuối tháng 10.
- Nếu bạn còn lo ngại về việc tiêm cả hai loại vắc-xin cùng lúc, hãy nói chuyện với một nhà cung cấp dịch vụ chăm sóc sức khỏe.

Khuyến nghị tiêm phòng cúm 6 tháng một lần hoặc lâu hơn, chỉ trừ một số ít trường hợp ngoại lệ. Vắc-xin cúm sẽ bảo vệ bạn trước bốn loại vi-rút mà nghiên cứu cho biết là sẽ phổ biến nhất trong năm nay.

TÔI CÓ THỂ TIÊM VẮC XIN NGỪA CÚM VÀ/HOẶC COVID-19 TẠI SACRAMENTO Ở ĐÂU?

- Truy cập [SacVax.com](https://www.saccounty.net/COVID-19/Pages/Symptom-Screening_MobileTestingSite.aspx) để xem danh sách các Phòng Khám Tiêm Vắc-xin Ngừa Cúm và/hoặc COVID-19 cho Người Lớn & Gia Đình kết hợp.
- Hầu hết các nhà thuốc và nhà cung cấp dịch vụ y tế đều cung cấp vắc-xin ngừa cúm và/hoặc COVID-19.
- Bạn có thể xếp lịch hẹn trực tuyến tại địa chỉ [https://myturn.ca.gov/for the COVID-19 vaccine](https://myturn.ca.gov/for-the-COVID-19-vaccine).
- Nếu bạn cần giúp xếp lịch hẹn, hãy gọi số 211 hoặc (916) 529-4519.



Truy cập [HealthyChildren.org](https://www.healthychildren.org), trang web của Viện Nhi Khoa Hoa Kỳ, để biết thêm thông tin về vắc-xin ngừa COVID-19 dành cho gia đình.