

# CÔNG CỤ, GỢI Ý VÀ THÔNG TIN CẬP NHẬT GIÚP CÁC PHỤ HUYNH ỨNG PHÓ TRƯỚC THÁCH THỨC KHI ĐƯA TRẺ TRỞ LẠI TRƯỜNG

Bản Tin Số 3

# TRỞ LẠI TRƯỜNG AN TOÀN TRONG MÙA COVID-19



SACRAMENTO COUNTY



PUBLIC  
HEALTH

Promote • Prevent • Protect



## VẮC-XIN COVID NAY ĐÃ ĐƯỢC DÙNG CHO THANH THIẾU NIÊN TỪ 12 TUỔI TRỞ LÊN

Kể từ ngày 12 tháng 5 năm 2021, tất cả mọi người từ 12 tuổi trở lên đều có thể tiêm vắc-xin COVID-19. Vào lúc này, thanh thiếu niên dưới 18 tuổi sẽ cần tiêm vắc-xin của Pfizer. Hiện tại, có nhiều địa điểm khác nhau như phòng khám sức khỏe và bệnh viện, Nhà Thuốc của Safeway, CVS, Rite Aid, Walgreens, Walmart, Cal Expo, Cal NorthState, Sacramento State, Cal Expo, McClellan Park và các địa điểm trong cộng đồng khác với quy mô nhỏ hơn đang tiến hành tiêm vắc-xin COVID-19.

Ở Quận Sacramento, một số địa điểm tiêm vắc-xin có thể yêu cầu quý vị phải đặt lịch hẹn tiêm vắc-xin COVID-19 trước cho bản thân hoặc gia đình, tuy nhiên, hiện tại cũng có nhiều nơi vẫn tiếp nhận người đến tiêm mà không cần hẹn trước.

Đối với thanh thiếu niên dưới 18 tuổi, phải có sự chấp thuận của phụ huynh thì mới được tiêm vắc-xin COVID-19. Người tham gia nên mang theo bất kỳ loại giấy tờ tùy thân nào có ghi tên và ngày sinh, nếu có. Tuy nhiên, không bắt buộc phải có Tư Cách Công Dân Hoa Kỳ, chứng nhận cư trú hợp pháp hay bảo hiểm y tế thì mới được tiêm vắc-xin COVID-19. Tất cả vắc-xin COVID-19 đều **MIỄN PHÍ**.

Quý vị có thể đặt lịch hẹn tiêm vắc-xin COVID-19 tại địa chỉ <https://myturn.ca.gov/>. Nếu cần trợ giúp để đặt lịch hẹn, quý vị có thể gọi số 211 hoặc (916) 529-4519.

**CÓ THẮC MẮC? HÃY GỌI TỚI ĐƯỜNG DÂY NÓNG VỀ COVID CỦA QUẬN SACRAMENTO (916) 875-2400**

Vào tháng 4 năm 2020, Cơ Quan Y Tế Công Cộng Quận Sacramento đã cho ra mắt Đường Dây Nóng về COVID của Quận Sacramento. Nếu quý vị có thắc mắc về xét nghiệm COVID-19, tiêm vắc-xin COVID-19, các triệu chứng của COVID-19, v.v., Đường Dây Nóng về COVID-19 của Quận Sacramento là một kênh tuyệt vời để nói chuyện với tình nguyện viên của Lực Lượng Dự Phòng Y Tế của Sacramento. Những người này rất am hiểu về tất cả các chủ đề liên quan tới COVID-19.

Quý vị có thể liên hệ với Đường Dây Nóng về COVID của Quận Sacramento theo số (916) 875-2400. Nhân viên trực sẵn sàng trợ giúp từ thứ Hai đến thứ Sáu, 8 giờ sáng đến 5 giờ chiều. Nếu quý vị muốn gửi email hơn, hãy gửi thắc mắc chung về COVID-19 tới [COVID19@saccounty.net](mailto:COVID19@saccounty.net). Nếu quý vị có thắc mắc liên quan đến vắc-xin COVID-19, hãy gửi email tới [COVID19vaccine@saccounty.net](mailto:COVID19vaccine@saccounty.net).

### Trong Số lần này

Các Lợi ích của Vắc-xin COVID	2
Độ An Toàn của Vắc-xin	2
Tháng Sức Khỏe Tinh Thần	3



## CÁC LỢI ÍCH CỦA VIỆC TIÊM VẮC-XIN COVID-19 CHO TRẺ EM LÀ GÌ?

Vắc-xin COVID-19 rất hiệu quả trong việc giúp tránh bị nhiễm COVID-19. Các lợi ích của việc tiêm vắc-xin cho trẻ em bao gồm:

- **Bảo vệ trẻ khỏi bệnh tật:** Mặc dù ít có khả năng bị ốm nặng do COVID-19 hơn, trẻ vẫn có thể bị ốm. Ta vẫn chưa biết COVID-19 có ảnh hưởng lâu dài nào tới trẻ em không. Ở một số người, COVID-19 gây ra các triệu chứng kéo dài, bao gồm mệt mỏi, khó thở, đau khớp và thậm chí là trầm cảm và lo âu. COVID-19 cũng có liên hệ với các ca mắc một tình trạng hiếm gặp nhưng có thể nghiêm trọng, đó là hội chứng viêm đa cơ quan ở trẻ em (Multisystem Inflammatory Syndrome in Children, MIS-C).
- **Bảo vệ cộng đồng:** Trẻ mắc COVID-19 và lây lan vi-rút sang người khác. Đây là một loại vi-rút rất dễ lây và chúng ta cần có mức miễn dịch cao để ngăn chặn đà lây lan của nó. Trẻ dưới 18 tuổi chiếm khoảng 24% dân số ở Sacramento. Để bảo vệ toàn bộ cộng đồng của mình, chúng ta cần giúp trẻ được miễn dịch. Đây là điều đặc biệt quan trọng để bảo vệ những người có nguy cơ cao. Nếu ai đó trong gia đình của quý vị có hệ miễn dịch bị suy yếu, quý vị nên đảm bảo rằng tất cả mọi người xung quanh họ đều được miễn dịch.
- **Phòng chống các biến thể của COVID-19:** Ngăn chặn đà lây lan của COVID-19 là việc rất quan trọng để ngăn chặn các biến thể mới phát triển. Vi-rút càng lây lan nhiều từ người sang người thì khả năng vi-rút phải biến đổi thành một chủng lây nhiễm mạnh hơn hoặc nguy hiểm hơn sẽ càng cao.

- **Cải thiện đời sống cho trẻ em:** Cuối cùng, với việc tiêm vắc-xin cho trẻ và giảm các đợt bùng phát, các cộng đồng có thể tiến gần hơn một bước tới mục tiêu khôi phục hoạt động học tập, thể thao, vui chơi và ngoại khóa bình thường cho trẻ nhỏ. Đây là điều quan trọng đối với sức khỏe thể chất và tinh thần của những đứa trẻ đã bị mất đi cơ hội này trong năm vừa qua.

### ĐỘ AN TOÀN CỦA VẮC-XIN CHO TRẺ EM

Trước khi được Cơ Quan Quản Lý Thực Phẩm và Dược Phẩm Hoa Kỳ (Food and Drug Administration, FDA) cấp phép sử dụng khẩn cấp, các thử nghiệm lâm sàng cho thấy vắc-xin COVID-19 cực kỳ an toàn và hiệu quả đối với người trưởng thành và trẻ vị thành niên từ 16 tuổi trở lên. Thử nghiệm có sự tham gia của hàng chục nghìn tình nguyện viên. Sau khi nhận được dữ liệu an toàn bổ sung cho nhóm trẻ vị thành niên trẻ tuổi hơn, FDA đã mở rộng phạm vi cấp phép sang nhóm tuổi từ 12 trở lên. Hiện tại, người ta đang tiến hành thử nghiệm lâm sàng cho trẻ độ 6 tháng tuổi.

Các loại vắc-xin tiếp tục được theo dõi rất sát sao. Trên thực tế, Trung Tâm Kiểm Soát và Phòng Ngừa Dịch Bệnh (Centers for Disease Control and Prevention, CDC) cho biết vắc-xin COVID-19 sẽ được “theo dõi độ an toàn nghiêm ngặt nhất trong lịch sử Hoa Kỳ”. Các loại vắc-xin COVID-19 đều an toàn, nhưng có một số tác dụng phụ ngắn hạn mà con của quý vị có thể gặp phải. Trong các thử nghiệm lâm sàng, một số trẻ vị thành niên không gặp tác dụng phụ nào cả, trong khi một số khác gặp các tác dụng phụ tương tự như được ghi nhận ở người trưởng thành:

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

Truy cập trang web của Viện Nhi Khoa Hoa Kỳ tại địa chỉ [HealthyChildren.org](https://www.HealthyChildren.org) để tìm hiểu thêm thông tin cho các gia đình về vắc-xin COVID-19.

# THÁNG NĂM LÀ THÁNG NHẬN THỨC VỀ SỨC KHỎE TINH THẦN

Đại dịch COVID-19 đã có một tác động to lớn tới tất cả mọi người trong cộng đồng. Cũng vậy, giới thanh thiếu niên đã phải điều chỉnh và thay đổi rất nhiều trong suốt cả năm qua để ứng phó với đại dịch này. Sau khi học sinh, sinh viên kết thúc năm học 2020-21 và chuyển sang kỳ nghỉ hè, Bộ Giáo Dục California đã lập ra một danh sách các nguồn lực hỗ trợ về vấn đề sức khỏe và sự minh mẫn tinh thần trong thời gian các trường học đóng cửa. Dưới đây là danh sách nguồn lực hỗ trợ mà học sinh, sinh viên và các gia đình có thể tìm đến. Quý vị có thể tìm thấy thêm nguồn lực hỗ trợ tại địa chỉ:

[https://www.cde.ca.gov/ls/cg/mh/studentc\\_risishelp.asp](https://www.cde.ca.gov/ls/cg/mh/studentc_risishelp.asp)

- [Đường Dây Nóng Trợ Giúp Thanh Thiếu Niên](#) Đường Dây Trợ Giúp Tư Vấn ứng phó với Khủng Hoảng & Trầm Cảm cho Thanh Thiếu Niên Quý vị có cần trợ giúp để xử lý một điều gì đó không? Quý vị có muốn nói chuyện với một người thấu hiểu mình không, như một trẻ vị thành niên khác chẳng hạn? Chúng tôi xin sẵn lòng giúp đỡ quý vị!
- [Đường Dây Hỗ Trợ Phòng Chống Tự Tử Quốc Gia](#) 1-800-273-8255 Đường dây nóng về phòng chống tự tử bảo mật, miễn cước 24 giờ dành cho bất kỳ người nào đang rơi vào khủng hoảng muốn tự tử hoặc căng thẳng về cảm xúc. Có cả nhân viên tư vấn nói tiếng Tây Ban Nha cũng như lựa chọn dành cho người điếc và khiếm thính.
  - Línea de Vida Nacional de Prevención del Suicidio ofrece servicios gratuitos en español para alguien que está en crisis o necesita ayuda llame al 1-888-628- 9454
  - Lựa Chọn cho Người Điếc và Khiếm Thính, gọi số 1-800-985-5990 hoặc soạn tin TalkWithUs gửi 66746

- [Đường Dây Nhắn Tin Xử Lý Khủng Hoảng](#) Đường Dây Nhắn Tin Xử Lý Khủng Hoảng là đường dây nóng nhắn tin can thiệp xử lý khủng hoảng toàn quốc 24/7. Quý vị có thể liên hệ với Đường Dây Nhắn Tin Xử Lý Khủng Hoảng bằng cách soạn tin HOME gửi 741-741.
- [Đường Dây Xử Lý Khủng Hoảng cho Cựu Chiến Binh](#) Đường dây nóng bảo mật, miễn cước 24 giờ cung cấp các lựa chọn gọi điện, trò chuyện trực tuyến và nhắn tin cho cựu chiến binh đang gặp khủng hoảng và gia đình, bạn bè của họ. Có cả lựa chọn dành cho người điếc và khiếm thính.
  - Gọi tới Đường Dây Xử Lý Khủng Hoảng cho Cựu Chiến Binh theo số 1-800-273-8255 và Nhắn Phím 1 hoặc soạn tin gửi 838255.
- [The Trevor Project](#) Tổ chức toàn quốc cung cấp một đường dây nóng qua điện thoại 24 giờ cũng như lựa chọn trò chuyện trực tuyến và nhắn tin có giới hạn thời gian dành cho thanh thiếu niên đồng tính nữ, đồng tính nam, lưỡng tính, chuyển giới và đang trong giai đoạn tìm hiểu bản thân (LGBTQ).
  - The Trevor Lifeline là đường dây nóng bảo mật, miễn cước 24 giờ về tự tử cho thanh thiếu niên thuộc cộng đồng LGBTQ. Gọi số 1-866-488-7386 24/7
  - Nhắn tin nhanh trực tuyến bảo mật với Nhân Viên Tư Vấn 24/7 của Trevor
  - Soạn tin nhắn bảo mật với Nhân Viên Tư Vấn 24/7 của Trevor - Soạn tin START gửi 678678
  - Quý vị có thể liên hệ với TrevorText bằng cách soạn tin TREVOR gửi 1-202-304-1200 (T2-T6, 3 giờ chiều - 10 giờ tối, theo giờ miền Đông).
- [The Trans Lifeline](#) 1-877-565-8860 The Trans Lifeline là một tổ chức do người chuyển giới lãnh đạo với sứ mệnh kết nối người chuyển giới với cộng đồng,



Để biết các nguồn hỗ trợ khác, quý vị có thể tham khảo [trang web của Hệ Thống Các Trường thuộc SCPH](#).