CÔNG CỤ, GỢI Ý VÀ THÔNG TIN CẬP NHẬT VỀ GIỮ AN TOÀN TẠI TRƯỜNG HỌC TRONG MÙA COVID

Bản Tin Số 6

AN TOÀN TẠI TRƯỜNG HỌC TRONG MÙA COVID-19

Trong Số lần này

Khẩu Trang cho Trẻ Nhỏ	2
Các Loại Xét Nghiệm	2
Hỗ Trợ Sức Khỏe Tâm Thần	3
Cách Ly & Cách Ly Kiểm Dịch	4

LIỀU VĂC-XIN NGỪA COVID-19 TĂNG CƯỜNG

Liều vắc-xin ngừa COVID-19 tăng cường giúp duy trì khả năng miễn dịch và tăng khả năng bảo vệ trước COVID-19. Trẻ nhỏ và trẻ vị thành niên tuổi từ 12 đến 17 có thể được tiêm mũi tăng cường của Pfizer. Khuyến nghị áp dụng khung thời gian sau đây đối với các liều vắc-xin ngừa COVID-19:

12 - 17 tuổi

- Liều tăng cường của vắc-xin Pfizer dành cho người đã tiêm liều vắc-xin Pfizer thứ hai trước đó ít nhất 5 tháng.

18 tuổi trở lên

- Có thể nhận liều Tăng Cường theo lựa chọn nếu đã qua thời gian tối thiểu kể từ lúc hoàn thành loạt mũi tiêm vắc-xin cơ bản:
  - **Pfizer hoặc Moderna** -Tiêm liều thứ hai ít nhất 5 tháng trước
  - **Johnson & Johnson** -Tiêm liều duy nhất ít nhất 2 tháng trước

Tất cả các loại vắc-xin ngừa COVID-19 tiếp tục mang lại khả năng bảo vệ đáng kể trước tình trạng bệnh nặng, nhập viện và tử vong. Tuy nhiên, ở một số nhóm dân cư đang có xu hướng giảm nhẹ về tính hiệu quả của vắc-xin trước việc nhiễm bệnh. Liều vắc-xin tăng cường là điều rất phổ biến. Liều này nằm trong hầu hết các loạt mũi tiêm vắc-xin cho trẻ em và người lớn để đảm bảo người được tiêm duy trì được khả năng miễn dịch tối ưu trước việc nhiễm bệnh. Xem Sơ Đồ Điều Kiện Nhận Vắc-xin Ngừa COVID-19 để biết thêm chi tiết. Để biết thêm thông tin về Liều Tăng Cường, xin truy cập: https://www.cdph.ca.gov/Programs/CID/DCDC/Pages/COVID-19/COVID-19-Vaccine-Boosters.aspx

BỘ KÍT XÉT NGHIỆM COVID-19 TẠI NHÀ MIỄN PHÍ

Kể từ giữa tháng 1, mọi ngôi nhà ở Hoa Kỳ đều đủ điều kiện đặt hàng bốn bộ xét nghiệm COVID-19 tại nhà miễn phí thông qua Sở Y Tế và Dịch Vụ Nhân Sinh và Dịch Vụ Bưu Chính Hoa Kỳ. Những bộ xét nghiệm này đều miễn phí và dự kiến sẽ được giao sau 7-12 ngày. Bộ xét nghiệm cho phép đặt hàng là bộ xét nghiệm nhanh kháng nguyên tại nhà và có thể mang theo mọi nơi. Kết quả sẽ có sau 30 phút và không cần chuyển tới phòng xét nghiệm. Những bộ xét nghiệm này sẽ vẫn hiệu quả dù bạn có triệu chứng nhiễm COVID-19 hay không hay bạn đã tiêm cập nhật các liều vắc-xin ngừa COVID-19 hay chưa. Cư dân California nên đặt hàng những bộ xét nghiệm này ngay bây giờ để có sẵn khi cần dùng. Đơn hàng sẽ được vận chuyển miễn phí kể từ cuối tháng 1. Truy cập Trang Web của Dịch Vụ Bưu Chính (United States Postal Service, USPS) để đặt hàng.

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.

KHẨU TRANG CHO TRẺ NHỎ: GỢI Ý & NGUỒN LỰC HỖ TRỢ

Khẩu trang là một trong các biện pháp giảm thiểu để giúp giảm COVID-19 tại trường học. Khẩu trang giúp ngăn vi-rút bắn vào không khí nếu người đeo bị nhiễm bệnh. Tương tự, khẩu trang cũng giúp bảo vệ người đeo khỏi hít phải vi-rút từ không khí.

Một chiếc khẩu trang hiệu quả phải có cả **độ vừa vặn** và **khả năng lọc tốt**. Khẩu trang vừa vặn ôm khít khuôn mặt, bao trọn sống mũi và không có khe hở xung quanh viền. Nhìn chung, dây đeo đầu đàn hồi giúp khẩu trang vừa vặn tốt hơn so với dây đeo tai. Nói chung, dùng khẩu trang chất lượng tốt nhất, đeo thoải mái, sẽ tốt hơn là không có khẩu trang.

KF94, KN95 và N95

KF94 và KN95 đều có sẵn cỡ cho trẻ nhỏ với độ vừa vặn và khả năng lọc tốt. Nên chỉnh cỡ dây đeo tai cho ôm khít mặt. Nên cẩn thận kiểm tra các bài đánh giá trước khi mua trên mạng bởi có nhiều loại khẩu trang KN95 giả trên thị trường. N95 cũng có độ vừa vặn và khả năng lọc rất tốt, nhưng không có cỡ cho trẻ nhỏ. N95 cỡ "nhỏ" có thể vừa với trẻ lớn tuổi hơn. Khẩu trang KF94, KN95 và N95 có thể được tái sử dụng an toàn nếu dây đeo tai và kẹp mũi vẫn đảm bảo ôm khít mặt. Nên thải bỏ khẩu trang khi bị hỏng hoặc bẩn.

Khẩu Trang Y Tế (Bao Gồm Khẩu Trang Phẫu Thuật và Dùng Một Lần)

Khẩu trang y tế cỡ trẻ nhỏ có khả năng lọc tốt, nhưng không vừa khít. Có thể cải thiện độ vừa vặn của khẩu trang y tế bằng một thao tác điều chỉnh đơn giản, buộc một nút thắt trên dây đeo tai để ôm khít mặt hoặc sử dụng nẹp khẩu trang. Để tìm loại khẩu trang y tế chất lượng cao, hãy tìm từ khóa "ASTM medical masks for kids" (khẩu trang y tế ASTM cho trẻ nhỏ).

Khẩu Trang Vải

Khẩu trang vải có thể giúp giảm sự lây lan của COVID-19, nhưng nhiều loại có độ vừa khít và khả năng lọc đều kém. Khẩu trang vải cỡ trẻ em hiệu quả phải có các đặc điểm sau:

- Hai lớp vải dệt chặt với lớp vải không dệt thứ ba (chẳng hạn như polypropylene)
- Dây mũi để giảm khoảng hở quanh mũi
- Dây đeo tai điều chỉnh được

https://www.cdph.ca.gov/Programs/CID/DCDC/Pages/COVID-19/Masks-for-Kids-Tips-and-Resources.aspx

CÓ CÁC LOẠI XÉT NGHIỆM COVID-19 KHÁC NHAU NÀO?

Xét Nghiệm PCR

- Loại xét nghiệm nhạy nhất hiện có.
- Được phân tích trong phòng xét nghiệm.
- Kết quả thường có sau 24-72 giờ, vì thế mà phải thực hiện các biện pháp phòng ngừa như thể bạn dương tính cho tới khi nhận được kết quả.

Xét Nghiệm Kháng Nguyên Nhanh

- Hữu ích ở chỗ cho kết quả nhanh hơn khi cảm thấy ốm hoặc để phòng ngừa trước khi tụ tập.
- Kém nhạy hơn xét nghiệm PCR. Nếu bạn xét nghiệm trong vài ngày đầu sau khi nhiễm bệnh với lượng vi-rút trong cơ thể còn thấp, xét nghiệm có thể không phát hiện được vi-rút. Đây được gọi là "âm tính giả". Xét nghiệm có thể cho biết bạn âm tính trong khi thực tế lại có thể dương tính. Nếu bạn tiếp tục có triệu chứng, tốt nhất là nên làm xét nghiệm lại.
- Kết quả có thể có trong vòng 15 phút.
- Có thể thực hiện tại nhà bằng bộ kít xét nghiệm tại nhà.

Nếu bạn có triệu chứng trở nặng—nhất là khi bạn lớn tuổi hơn hoặc có bệnh trạng nền và có nguy cơ mắc COVID-19 nặng—bạn nên hỏi ý kiến của nhà cung cấp dịch vụ chăm sóc sức khỏe của mình bất kể kết quả xét nghiệm thế nào.

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

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

Truy cập trang web của Viện Nhi Khoa Hoa Kỳ tại địa chỉ HealthyChildren.org để tìm hiểu thêm thông tin về vắc-xin ngừa COVID-19 cho các gia đình.

ĐẠI DỊCH COVID-19 ĐÃ PHƠI BÀY RÕ HƠN TÌNH TRẠNG KHỦNG HOẢNG SỨC KHỎE TÂM THẦN Ở THANH THIẾU NIÊN

Vào đầu tháng 12, Tổng Y Sĩ Hoa Kỳ, bác sĩ Vivek Murthy, đã đưa ra Báo Cáo Tư Vấn mới của Tổng Y Sĩ Hoa Kỳ về nhu cầu mang tính sống còn của việc giải quyết cuộc khủng hoảng về sức khỏe tâm thần ở thanh thiếu niên mà đại dịch COVID-19 đã phơi bày rõ hơn. Với nhiều biện pháp giảm thiểu được áp dụng để bảo vệ sức khỏe và sự an toàn của trẻ em và thanh thiếu niên trước COVID-19, bao gồm cả tiêm chủng, báo cáo tư vấn này cũng vạch ra những tác động thảm khốc của đại dịch đối với những thách thức về sức khỏe tâm thần do đại dịch gây ra, cũng như những thách thức hiện hữu từ trước khi vi-rút thống trị trên toàn cầu.

Báo cáo tư vấn lần lượt đưa ra khuyến nghị về một phản ứng đồng bộ từ phía gia đình, các tổ chức cộng đồng, chính quyền, công ty công nghệ và các bên hữu quan khác nhằm cải thiện sức khỏe tâm thần của thanh thiếu niên. Thách thức về sức khỏe tâm thần là có thật và đang hiện hữu phổ biến ở giới trẻ, gồm cả trẻ nhỏ, trẻ vị thành niên và thanh thiếu niên. Đại dịch đã làm thay đổi trải nghiệm của thanh thiếu niên ở nhà, ở trường và ở cả trong cộng đồng. Sức khỏe tinh thần của tương lai đất nước phụ thuộc vào cách chúng ta hỗ trợ và đầu tư cho thế hệ sau.

Khi nhiều người vẫn đang nỗ lực bảo vệ thanh thiếu niên và người lớn trước COVID-19, chúng ta cũng cần sự chú trọng tương tự đến tất cả mọi người ở thái cực còn lại. Báo cáo tư vấn cũng nêu cách mọi người có thể làm việc cùng nhau để hỗ trợ trẻ em trong cuộc khủng hoảng kép.

Cứ năm trẻ em ở Hoa Kỳ thì có một trẻ gặp thách thức về sức khỏe tâm thần. Từ năm 2009 đến 2019, số học sinh trung học phổ thông được ghi nhận đang có cảm giác buồn bã hoặc tuyệt vọng đã tăng 40%, chiếm tỷ lệ hơn một phần ba số học sinh. Hành vi tự sát trong cùng nhóm dân cư này cũng gia tăng trong cùng kỳ trước khi xảy ra đại dịch COVID-19. Trong đó bao gồm 19% số người thể hiện nghiêm túc ý định muốn tự tử, tương ứng với mức tăng 36% và khoảng 16% có kế hoạch tự sát trong năm trước, tăng 44% so với thập kỷ nêu trên. Từ năm 2007 đến 2018, tỷ lệ tự tử ở thanh thiếu niên và người lớn từ 10-24 tuổi ở Hoa Kỳ đã tăng 57%. Dữ liệu ban đầu từ năm 2020 ước tính có gần 7.000 ca tử vong do tự tử ở nhóm tuổi đó.

Như đã đề cập, báo cáo đưa ra một loạt khuyến nghị nhằm cải thiện sức khỏe tâm thần của thanh thiếu niên và những người trong độ tuổi chuyển tiếp. “Các khuyến nghị bao gồm:

- Nhận thức rằng sức khỏe tâm thần là một phần thiết yếu trong sức khỏe tổng thể.
- Giúp thanh thiếu niên và gia đình nhận thức, quản lý và học hỏi từ những cảm xúc khó khăn.
- Đảm bảo rằng mọi trẻ em đều được tiếp cận dịch vụ chăm sóc sức khỏe tâm thần chất lượng cao, giá cả phải chăng và phù hợp với văn hóa.
- Hỗ trợ sức khỏe tâm thần của trẻ em và thanh thiếu niên trong môi trường giáo dục, cộng đồng và chăm sóc trẻ em. Đồng thời mở rộng và hỗ trợ lực lượng lao động mầm non và giáo dục.
- Giải quyết các rào cản về kinh tế và xã hội mà góp phần làm suy giảm sức khỏe tâm thần cho thanh thiếu niên, gia đình và người chăm sóc.
- Tăng cường thu thập và nghiên cứu dữ liệu kịp thời để xác định và đáp ứng nhanh hơn nhu cầu về sức khỏe tâm thần của thanh thiếu niên. Trong đó bao gồm nghiên cứu nhiều hơn về mối quan hệ giữa công nghệ và sức khỏe tâm thần của thanh thiếu niên, đồng thời các công ty công nghệ nên minh bạch hơn với dữ liệu và quy trình thuật toán để thực hiện nghiên cứu này.”

Đọc bản đầy đủ của Báo Cáo Tư Vấn về Việc Bảo Vệ Sức Khỏe Tâm Thần của Tổng Y Sĩ Hoa Kỳ - PDF.

DỊCH VỤ & HỖ TRỢ ỨNG PHÓ VỚI KHỦNG HOẢNG

Đường Dây Nóng Ngăn Ngừa Tự Tử Quốc Gia

Tất cả chúng ta đều có thể giúp ngăn ngừa hành vi tự tử. Lifeline cung cấp hỗ trợ 24/7 miễn phí và bảo mật.

(800) 273-8255

Hỗ Trợ Thanh Thiếu Niên 24/7: The Source

Hỗ trợ 24/7 cho thanh thiếu niên của Quận Sacramento lên đến 26 tuổi và người chăm sóc trong thời gian gặp khủng hoảng và khó khăn. Ưu tiên cho thanh thiếu niên đang và từng được nhận nuôi hoặc nhân viên chăm sóc thanh thiếu niên được nhận nuôi **(916) 787-7678 Gọi điện hoặc NHẮN TIN**

THÔNG TIN CẬP NHẬT VỀ CÁCH LY & CÁCH LY KIỂM DỊCH

Người Có Xét Nghiệm Dương Tính với COVID-19:

- **Cách Ly** tất cả, bất kể tình trạng tiêm chủng, từng nhiễm trước đó hoặc không có triệu chứng.
- Ở nhà ít nhất 5 ngày.
- Quá trình cách ly có thể kết thúc sau ngày thứ 5 nếu triệu chứng không xuất hiện hoặc thuyên giảm và mẫu xét nghiệm chẩn đoán* được lấy vào ngày thứ 5 trở lên cho kết quả âm tính.
- Nếu không thể xét nghiệm hoặc chọn không xét nghiệm và triệu chứng không xuất hiện hoặc thuyên giảm, việc cách ly có thể kết thúc sau ngày thứ 10.
- Nếu có sốt thì cần tiếp tục cách ly cho đến khi hết sốt.
- Nếu triệu chứng, trừ sốt, không thuyên giảm thì tiếp tục cô lập cho đến khi hết triệu chứng hoặc cho đến sau ngày thứ 10.
- Đeo khẩu trang vừa vặn khi ở gần người khác trong tổng cộng 10 ngày, nhất là khi ở môi trường trong nhà (xem Phần bên dưới về khẩu trang để biết thêm thông tin)

**Ưu tiên xét nghiệm Nhanh Kháng Nguyên*

Người Chưa Được Tiêm Vắc-xin Phơi Nhiễm với Người mắc COVID-19:

- **Cách Ly Kiểm Dịch** nếu bạn Chưa Được Tiêm Vắc-xin; HOẶC Đã Tiêm Vắc-xin và đủ điều kiện tiêm tăng cường nhưng chưa được tiêm liều tăng cường.

(Tham khảo Hướng Dẫn về Mũi Tăng Cường ngừa COVID-19 của Trung Tâm Kiểm Soát và Phòng Ngừa Dịch Bệnh (Centers for Disease Control and Prevention, CDC) để xác định người đủ điều kiện tiêm liều tăng cường)

- Ở nhà trong ít nhất 5 ngày kể từ lần tiếp xúc cuối cùng với người mắc COVID-19.
- Xét nghiệm vào ngày thứ 5.
- Quá trình cách ly kiểm dịch có thể kết thúc sau ngày thứ 5 nếu triệu chứng không xuất hiện và mẫu xét nghiệm chẩn đoán* được lấy vào ngày thứ 5 trở lên cho kết quả âm tính.
- Nếu không thể xét nghiệm hoặc chọn không xét nghiệm và triệu chứng không xuất hiện, việc cách ly kiểm dịch có thể kết thúc sau ngày thứ 10.
- Đeo khẩu trang vừa vặn khi ở gần người khác trong tổng cộng 10 ngày, nhất là khi ở trong nhà.
- Rất khuyến khích tiêm vắc-xin hoặc tiêm liều tăng cường.
- Nếu có xét nghiệm dương tính thì tuân theo khuyến nghị về cách ly ở trên.
- Nếu xuất hiện triệu chứng thì làm xét nghiệm và ở nhà.

Người Đã Được Tiêm Vắc-xin Phơi Nhiễm với Người mắc COVID-19:

- **Không Cách Ly Kiểm Dịch** nếu Đã Tiêm Liều Tăng Cường; HOẶC Đã Tiêm Vắc-xin nhưng chưa đủ điều kiện tiêm liều tăng cường.
- Xét nghiệm vào ngày thứ 5.
- Đeo khẩu trang vừa vặn khi ở gần người khác trong 10 ngày, nhất là khi ở môi trường trong nhà (xem Phần bên dưới về đeo khẩu trang để biết thêm thông tin)
- Nếu có xét nghiệm dương tính thì tuân theo khuyến nghị về cách ly ở trên.
- Nếu xuất hiện triệu chứng thì làm xét nghiệm và ở nhà.

Đây là nội dung từ hướng dẫn chung về Cách Ly & Cách Ly Kiểm Dịch của chúng tôi. Bạn có thể tham khảo tại địa chỉ: https://dhs.saccounty.gov/PUB/Pages/Communicable-Disease-Control/COVID-19-Resources-for-Those-in-Isolation-or-Quarantine.aspx

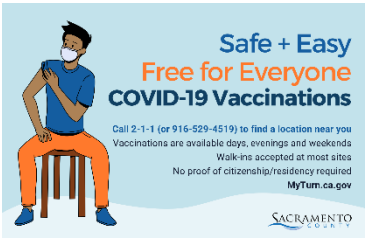
Các địa điểm trường học đang sử dụng Hướng Dẫn dành cho Nhà Trường của Quận & Tiểu Bang, hướng dẫn này có thể khác với thông tin nêu trên.

VẮC-XIN NGỪA COVID-19

Tiêm vắc-xin là công cụ quan trọng nhất để chấm dứt đại dịch COVID-19. Bạn nên tiêm vắc-xin COVID-19 ngay cả khi từng mắc COVID-19. Mọi cư dân California từ 5 tuổi trở lên đều có thể tiêm vắc-xin miễn phí.

Khi nào thì tôi có thể tiêm vắc-xin sau khi mắc COVID-19? Bạn có thể tiêm vắc-xin sau khi kết thúc cách ly và đã hết triệu chứng.

Khi nào thì tôi có thể tiêm liều tăng cường sau khi mắc COVID-19? Bạn có thể tiêm liều tăng cường sau khi kết thúc cách ly và đã hết triệu chứng VÀ đã qua thời gian khuyến nghị kể từ khi bạn tiêm loạt vắc-xin cơ bản của Pfizer (5 tháng), Moderna (5 tháng) hoặc J&J (2 tháng).



BẠN CÓ THỂ XẾP LỊCH HẸN TIÊM VẮC-XIN COVID-19 VÀ MŨI TĂNG CƯỜNG TẠI ĐỊA CHỈ https://myturn.ca.gov/ Nếu bạn cần giúp đặt lịch hẹn, xin gọi số 211 hoặc (916) 529-4519.