

COVID-19 ở Trường học - Hướng dẫn Dành cho Người chăm sóc, Phụ huynh và Gia đình

Hướng dẫn này là một nguồn thông tin dành cho người chăm sóc, các bậc phụ huynh và gia đình. Hướng dẫn này mang tính tổng quát, và trường học hoặc học khu của con quý vị có thể chia sẻ với quý vị nhiều nguồn thông tin/hỗ trợ khác. Nếu con quý vị xét nghiệm dương tính với COVID-19 hoặc đã tiếp xúc với COVID-19 ở trường, hướng dẫn này nêu rõ các bước tiếp theo mà quý vị có thể thực hiện để giữ an toàn cho bản thân và cộng đồng của mình. Hướng dẫn này bao gồm:

- Hướng dẫn được khuyến nghị về sức khỏe cộng đồng
- Các nguồn thông tin/hỗ trợ quý vị có thể sử dụng nhằm giúp giảm thiểu sự lây lan của COVID-19

Vui lòng cất giữ hướng dẫn này ở một nơi dễ nhớ để tiện tham khảo trong tương lai. Chúng tôi khuyến quý vị nên đọc toàn bộ hướng dẫn này và sau đó quyết định phương án tốt nhất cho quý vị và học sinh.

Khi nào học sinh nên nghỉ học ở nhà?

- Nếu học sinh có kết quả xét nghiệm dương tính với COVID-19, ngay cả khi em không có triệu chứng
- Nếu học sinh có các triệu chứng của COVID-19

Được tiêm chủng đầy đủ hoặc được cập nhật vắc xin COVID-19 có nghĩa là gì?

Được tiêm chủng đầy đủ có nghĩa là học sinh đã được tiêm tất cả các liều được khuyến nghị của vắc xin COVID-19 chính.

Được tiêm chủng đầy đủ có nghĩa là học sinh đã được tiêm tất cả các liều được khuyến nghị của vắc xin COVID-19 chính VÀ tất cả các liều tăng cường.

Hiện tại, theo khuyến nghị của các cơ quan y tế, tất cả mọi người từ 6 tháng tuổi trở lên đều nên tiêm vắc xin COVID-19.

Để tìm hiểu thêm về các liều vắc xin COVID-19 mà theo khuyến nghị của cơ quan y tế nên được tiêm đầy đủ hoặc cập nhật, vui lòng tham khảo [Trang web về Vắc xin COVID-19 của Trung tâm Kiểm soát và Phòng ngừa Dịch bệnh \(CDC\)](#).

Tôi có thể mong đợi điều gì từ trường học của con tôi về COVID-19?

Trường học có thể gửi thông báo cho quý vị nếu con quý vị có khả năng đã tiếp xúc với COVID-19. Bởi vì các trường học không còn phải truy vết bệnh, thông báo này không nhất thiết có nghĩa là con quý vị đã tiếp xúc gần với người bị nhiễm. Thông báo này nhắc nhở quý vị để ý theo dõi các triệu chứng của COVID-19 và giúp quý vị xác định các biện pháp giữ an toàn tốt nhất cho gia đình quý vị, chẳng hạn như tránh tiếp xúc với những người có nhiều nguy cơ lâm bệnh nặng nếu bị nhiễm COVID-19. Nhà trường sẽ không chia sẻ danh tính của người bị nhiễm COVID-19.

Để tìm hiểu thêm về hướng dẫn và quy tắc của trường, vui lòng truy cập Trang web của Bộ Giáo dục Oregon (Oregon Department of Education):

[Bộ Giáo dục Oregon - Hoạch định Năm học 2022-23 School](#)

Cách ly nghĩa là gì?

Cách ly có nghĩa là người có kết quả xét nghiệm dương tính với COVID-19 hoặc có các triệu chứng của COVID-19 ở nhà và tránh xa mọi người trong nhà càng nhiều càng tốt. Cách ly giúp giảm sự lây lan của COVID-19. Các khuyến nghị về cách ly:

- Ở nhà ít nhất 5 ngày sau khi triệu chứng bắt đầu xuất hiện, VÀ tiếp tục ở nhà 24 giờ tiếp theo cho đến khi hết sốt mà không dùng thuốc hạ sốt và cho đến khi các triệu chứng còn lại đã cải thiện. Trong thời gian này, người cách ly cần phải tránh xa mọi người trong nhà càng nhiều càng tốt. Ví dụ, họ có thể ở một mình trong phòng ngủ hoặc một khu vực khác trong nhà và sử dụng phòng vệ sinh riêng. Nếu người mắc COVID-19 phải sử dụng không gian chung trong gia đình (ví dụ: phòng tắm, nhà bếp), họ nên đeo khẩu trang vừa vặn khi ở trong không gian đó và vệ sinh sạch sẽ không gian chung sau khi sử dụng xong.
- Nếu một ai đó xét nghiệm COVID-19 dương tính nhưng không có triệu chứng, họ phải bắt đầu cách ly từ ngày xét nghiệm. Nếu có người có triệu chứng, họ nên cách ly bắt đầu từ ngày đầu tiên có triệu chứng.
- Sau khi thời gian cách ly 5 ngày đã qua, họ nên tiếp tục đeo khẩu trang trong nhà và nơi công cộng thêm 5 ngày nữa (ngày thứ 6 đến ngày thứ 10).
- Chỉ định duy nhất một người để chăm sóc cho người bị nhiễm COVID-19, nếu có thể. Người chăm sóc này nên giữ khoảng cách với những người còn lại trong nhà càng nhiều càng tốt, đeo khẩu trang và rửa tay thường xuyên.

Việc cách ly đúng theo hướng dẫn này có thể khó thực hiện, vì vậy chúng tôi khuyến khích tất cả các hộ gia đình làm theo hướng dẫn này tốt nhất có thể. Nếu quý vị cần hỗ trợ để làm theo hướng dẫn này, vui lòng gọi 866-917-8881 hoặc truy cập <https://govstatus.egov.com/or-oha-covid-19-positive-test>.

COVID-19 có những triệu chứng nào?

Người nhiễm COVID-19 có thể có một loạt các triệu chứng khác nhau, từ nhẹ đến rất nặng. Nhiều người không có triệu chứng gì cả. Những triệu chứng này có thể xuất hiện 2-14 ngày sau khi phơi nhiễm với vi rút. Và người không có triệu chứng vẫn có khả năng lây vi-rút cho người khác.

Các triệu chứng của COVID-19 thường gặp với nhiều bệnh khác. Vì lý do này, các triệu chứng được phân loại là "chính" và "không chính". Những học sinh có các triệu chứng "chính" của COVID-19 sẽ không được phép đến trường. Thời gian cách ly sẽ phụ thuộc vào số lượng triệu chứng chính của học sinh và liệu học sinh đã được xét nghiệm COVID-19 hay chưa.

Nếu học sinh có bất kỳ triệu chứng chính nào khi ở trường, nhà trường sẽ cho học sinh đó về nhà.

Các triệu chứng chính của COVID-19:

- Ho
- Sốt¹ hoặc ớn lạnh
- Thở dốc hoặc khó thở
- Mỏi bị mất vị giác hoặc khứu giác

Các triệu chứng phụ của COVID-19:

- Mệt mỏi
- Nhức mỏi cơ bắp hoặc cơ thể
- Nhức đầu
- Đau cổ họng
- Nghẹt mũi hoặc chảy nước mũi
- Buồn nôn hoặc nôn mửa
- Tiêu chảy

Nếu học sinh đã tiếp xúc với người bị COVID-19, các biện pháp an toàn nào nên được áp dụng?

Có hiệu lực từ ngày 12 tháng 3 năm 2022, Cơ quan Y tế Oregon (Oregon Health Authority) không còn quy định phải cách ly những đối tượng đã tiếp xúc với COVID-19 tại nơi công cộng, các trường học mẫu giáo đến lớp 12 và các nhà trẻ. Quý vị có thể biết về những ca nhiễm qua thông báo của nhà trường hoặc trực tiếp từ người nhiễm COVID-19. Những người đã tiếp xúc gần nên theo dõi triệu chứng của COVID-19 trong 10 ngày sau khi tiếp xúc, bất kể tình trạng tiêm chủng của họ. Quý vị nên cân nhắc các biện pháp phòng ngừa bổ sung sau đây trong 10 ngày sau khi tiếp xúc:

- Đeo khẩu trang vừa vặn xung quanh người khác, đặc biệt là những người có nguy cơ cao mắc COVID-19 nghiêm trọng (ví dụ: những người có bệnh nền hoặc bị suy giảm miễn dịch, những người già từ 65 tuổi trở lên, những người sống chung với người có nguy cơ cao)

¹ Sốt 100.4 độ F trở lên

- Tránh tiếp xúc khi không cần thiết với những người có nguy cơ cao mắc COVID-19 nghiêm trọng
- Xét nghiệm khoảng năm ngày sau khi tiếp xúc với người bệnh

Nếu có triệu chứng của COVID-19, vui lòng ở nhà và làm xét nghiệm COVID-19.

Nếu quý vị đang tìm kiếm thông tin về xét nghiệm COVID-19, vui lòng truy cập:
[Xét nghiệm COVID-19 ở Oregon \(govstatus.egov.com/or-oha-covid-19-testing\)](https://govstatus.egov.com/or-oha-covid-19-testing)

Nếu học sinh có kết quả dương tính với COVID-19, học sinh đó nên cách ly bao lâu?

Nếu học sinh có triệu chứng của COVID-19, chúng tôi yêu cầu em cách ly ở nhà 5 ngày sau khi bắt đầu có triệu chứng VÀ không lên cơn sốt trong 24 giờ (không cần dùng thuốc hạ sốt), và các triệu chứng khác đồng thời đã cải thiện. Nếu học sinh không có triệu chứng, chúng tôi yêu cầu em cách ly ở nhà 5 ngày, bắt đầu sau ngày có kết quả xét nghiệm dương tính. Học sinh không cần có kết quả âm tính để trở lại trường. Khoảng thời gian cách ly trông như sau:

- **Ngày 0:** Triệu chứng bắt đầu xuất hiện (hoặc xét nghiệm dương tính nếu không có triệu chứng) và thời gian cách ly bắt đầu
- **Ngày 1-5:** Cách ly ở nhà
- **Ngày 6-10:** Trở lại trường nếu không bị sốt trong 24 giờ (không dùng thuốc hạ sốt) và các triệu chứng khác đã được cải thiện. Đeo khẩu trang vừa vặn trong 5 ngày tiếp theo.

Nếu con tôi xét nghiệm dương tính với COVID-19 nhưng không có triệu chứng thì sao?

Vì những người không có triệu chứng vẫn có thể lây lan vi-rút, chúng tôi yêu cầu con quý vị cách ly tại nhà và tránh xa mọi người khác trong nhà trong 5 ngày.

Nếu trong gia đình chúng tôi có người bị COVID-19, nhưng con tôi không bị bệnh thì sao?

Nếu con quý vị không có triệu chứng, em có thể tiếp tục đến trường. Người bị nhiễm COVID nên giữ khoảng cách với mọi người trong nhà ít nhất 5 ngày sau khi họ bắt đầu có triệu chứng hoặc xét nghiệm dương tính, và họ nên đeo khẩu trang khi tiếp xúc với người trong nhà trong 10 ngày. Tất cả các thành viên trong gia đình nên theo dõi các triệu chứng của COVID-19.

Tôi nên nói chuyện với con tôi về việc nghỉ học ở nhà và về COVID-19 như thế nào?

Trẻ em vốn dĩ rất tò mò và có thể có nhiều thắc mắc về COVID-19.

Khi nói chuyện với trẻ em, điều quan trọng là quý vị làm những điều sau:

- Cố gắng hết sức để giữ bình tĩnh và thái độ trấn an. Trẻ sẽ phản ứng với những gì quý vị nói và cách quý vị nói.
- Dặn trẻ rằng trẻ luôn có thể tìm đến quý vị nếu có thắc mắc. Dành thời gian để nói chuyện với trẻ và cố gắng hết sức không để cho khoảng thời gian đó bị gián đoạn.
- Hãy thành thật với trẻ. Khi không có thông tin chính xác, trẻ em thường nghĩ đến trường hợp xấu nhất có thể. Đừng phớt lờ những quan ngại của trẻ, hãy giải thích những gì quý vị biết.
- Tránh sử dụng lời lẽ mang tính chất đổ lỗi hoặc kỳ thị. Nhắc con em quý vị rằng vi-rút có thể làm cho bất kỳ ai bị bệnh.
- Chú ý đến những gì trẻ nghe được trên ti vi hoặc radio và những gì trẻ thấy trên mạng. Quá nhiều thông tin tập trung vào COVID-19 có thể khiến trẻ em lo lắng hoặc hoảng sợ.
- Dạy trẻ cách ngăn chặn sự lây lan của mầm bệnh hằng ngày, chẳng hạn như cách rửa tay và giữ khoảng cách thích hợp với mọi người xung quanh.
- Cung cấp thông tin trung thực, chính xác và phù hợp với lứa tuổi. Nhớ trò chuyện với trẻ về những chủ đề khác ngoài COVID-19.
- Giữ an toàn cho bản thân và gia đình bằng cách ở nhà khi bị ốm, dùng khăn giấy che miệng khi ho và hắt hơi, rửa tay thường xuyên bằng xà phòng và nước, lau các bề mặt và đồ vật mà thường xuyên được chạm vào. Cho trẻ biết rằng chúng đóng một vai trò rất quan trọng trong việc ngăn chặn sự lây lan của COVID-19.

Để tìm hiểu thêm về cách nói chuyện với con quý vị, vui lòng truy cập:

[Bộ Giáo dục Oregon - Cách Nói chuyện với Trẻ em về Vi-rút Corona](#)

Khả năng truy cập tài liệu: Đối với các thân chủ bị khuyết tật hoặc không nói tiếng Anh, OHA có thể cung cấp thông tin ở các định dạng thay thế như bản dịch, bản in chữ lớn hoặc chữ nổi Braille. Liên lạc với Ban Truyền thông về COVID-19 theo số 1-971-673-2411, 711 TTY hoặc COVID19.LanguageAccess@dhsosha.state.or.us.