

Ngày 17 tháng 12 năm 2020

Khuyến nghị cho các trại vô gia cư

Thông tin cơ bản về cách lây lan của COVID-19

COVID-19 có các triệu chứng tương tự như cúm. Các triệu chứng bao gồm, nhưng không giới hạn ở sốt, ho và khó thở. Vi rút lây lan từ người này sang người khác chủ yếu qua các giọt bắn ở hô hấp mà người nhiễm bệnh tạo ra khi họ ho, hít hơi hoặc nói chuyện. Những giọt bắn có thể rơi vào miệng hoặc mũi của những người ở gần - trong phạm vi 6 feet. Nếu một người khỏe mạnh chạm vào bề mặt, đồ vật hoặc tay của người bệnh có vi rút từ các giọt bắn do ho/hít hơi của người bệnh, vi rút có thể lây nhiễm sang người khỏe mạnh khi họ chạm vào miệng hoặc mũi của họ.

Hầu hết mọi người phục hồi mà không cần có sự can thiệp về y tế và có các triệu chứng nhẹ. Nhưng một số người có nguy cơ phát triển các triệu chứng nặng hơn, bao gồm cả viêm phổi. Những người có nguy cơ mắc bệnh cao hơn có xu hướng cao tuổi hơn, có hệ thống miễn dịch suy yếu hoặc mắc các bệnh nền (ví dụ: bệnh tim hoặc bệnh phổi). Bệnh COVID-19 là mới, nhưng có nhiều cách để hạn chế sự lây lan của bệnh này và hỗ trợ những người bị bệnh.

Các bước để hạn chế sự lây lan

- Rửa tay rất quan trọng, nhưng chúng tôi nhận ra rằng việc tiếp cận với tiện nghi rửa tay bị hạn chế đối với những người sống không có nơi ở. Dung dịch khử trùng cũng hiệu quả. Nếu ai đó bị bệnh, rửa hoặc vệ sinh hai bàn tay sẽ giúp họ không lây lan vi trùng từ phổi hoặc mũi sang những thứ khác mà họ chạm vào. Nếu họ khỏe mạnh, thực hiện các bước này sẽ giúp họ không nhiễm vi trùng từ những thứ họ chạm vào và làm lây lan vi trùng đó sang miệng, mũi hoặc mắt họ.
- Mọi người cần phải làm tất cả những gì có thể để tránh chạm vào mũi, mắt và miệng.
- Che khi ho: bất cứ lần nào ho cũng cần phải được che bằng cách ho vào khuỷu tay, khẩu trang hoặc khăn rằn.
- Hãy khuyến khích những người mà quý vị đang làm việc cùng hạn chế, càng nhiều càng tốt việc dùng chung các vật dụng cá nhân, chẳng hạn như thuốc lá, thức ăn, điện thoại và đồ dùng.

Vệ sinh và làm sạch

Khi có thể, hãy dùng khăn lau khử trùng có câu “giết chết vi rút corona ở người” ở đằng sau. Thực hiện theo các hướng dẫn trên nhãn. Không lau khô bất cứ thứ gì được lau bằng dung dịch khử trùng hoặc khăn lau. Bất cứ thứ gì được lau sẽ cần phải giữ ẩm trong khoảng thời gian được ghi trên nhãn. Bước này rất quan trọng vì thời gian tiếp xúc là những gì cần thiết để

tiêu diệt mầm bệnh. Có thể sử dụng khăn lau để làm sạch các vật dụng thường xuyên chạm vào như điện thoại và các bề mặt khác.

Khẩu trang thông thường

Những người bị bệnh và họ cần phải sử dụng và đeo khẩu trang thông thường mặt bằng vải (hoặc khẩu trang phẫu thuật nếu có). Khẩu trang thông thường sẽ giúp cản lại các giọt bắn có thể lây lan coronavirus chủng mới. Nhân viên tiếp cận cộng đồng cần xác định những người bị mới bị ho, ho nặng hơn hoặc ho khác đi. Khẩu trang thông thường hoặc khẩu trang y tế tiêu chuẩn họ đeo sẽ cản lại các chất tiết ra hoặc các giọt bắn.

Bất cứ ai lại gần người khác dưới 6 feet, dù họ có bị bệnh hay không, cũng cần phải đeo khẩu trang thông thường. Khẩu trang y tế tiêu chuẩn và khẩu trang thông thường chỉ hiệu quả khi được sử dụng đúng cách. Phải tuân theo các quy tắc sau để có thể sử dụng khẩu trang chính xác:

- Khẩu trang thông thường phải vừa khít với khuôn mặt và che mũi và miệng của quý vị.
- Mặt có màu của khẩu trang hướng ra ngoài.
- Quai đeo hoặc dây thun được đặt đúng vị trí để giữ cho khẩu trang ở nguyên tại chỗ.
- Dải kim loại được đặt vào sống mũi của quý vị. Xem video này (<https://www.youtube.com/watch?v=9VbojLOQe94>) về việc sử dụng khẩu trang đúng cách.

Nhân viên và tình nguyện viên tiếp cận cộng đồng không nên làm việc khi họ cảm thấy bị bệnh và không nên ở cùng với những người dễ bị bệnh trong thời gian đó. Họ cần phải:

- Thực hành vệ sinh tay tốt thường xuyên, bao gồm cả trước và sau khi tiếp xúc với người khác.
- Giữ khoảng cách với người khác ít nhất là 6 feet.
- Tránh cầm đồ đạc của khách (trừ khi họ đang đeo găng tay).

Dụng lều trại để hạn chế sự lây lan

Những người đang cắm trại cần phải cố gắng cách ly những người có các triệu chứng của bệnh đường hô hấp (ví dụ: ho, sốt, khó thở) với những người không có triệu chứng càng xa càng tốt. Điều này sẽ ngăn không cho các giọt bắn ở đường hô hấp của người bệnh lọt vào miệng hoặc mũi của người khỏe mạnh qua không khí. Điều này hữu ích ngay cả khi người bị ho đang đeo khẩu trang và nó đặc biệt quan trọng nếu không có khẩu trang. Nếu ở ngoài trời, mọi người có thể thoát ra ngoài. Khoảng cách lý tưởng nhất là ít nhất sáu feet giữa một người khỏe mạnh và một người bệnh. Xin nhắc lại, những người bị bệnh cần phải tránh ở chung lều với những người không có các triệu chứng của bệnh đường hô hấp (ví dụ: ho, sốt, khó thở), ở càng cách xa càng tốt.

Nếu không gian bị hạn chế, thì hướng dẫn mà Cơ quan Y tế Oregon (OHA) đã cung cấp về nơi tạm trú và các không gian tụ họp khác có thể hữu ích:

- Tạo khoảng cách ít nhất 6 foot giữa các lều (lý tưởng là cách xa nhau hơn nếu không gian cho phép) để tách những người có triệu chứng của bệnh hô hấp với những người không có.
- Tránh tụ tập xung quanh các trạm cung cấp thực phẩm, nước và vệ sinh.

- Đeo khẩu trang y tế tiêu chuẩn hoặc khẩu trang thông thường khi ở gần người khác. Không nên đeo khẩu trang cho trẻ nhỏ dưới 2 tuổi hoặc bất kỳ ai bị khó thở, bất tỉnh hoặc không thể chăm sóc bản thân và không thể tự tháo khẩu trang ra.
- Nhắc nhở mọi người không dùng chung giường, quần áo và các vật dụng cá nhân khác, đặc biệt là với người có các triệu chứng và đã ho lên chặn và quần áo của họ.
- Càng nhiều càng tốt, những người bị ho nên cố gắng giữ khăn giấy, ga trải giường, quần áo cũ và thùng rác riêng biệt và tách khỏi rác thải do những người ở trong lều khác thải ra.

Vật nuôi

Vi rút này có thể lây lan giữa vật nuôi và người. Vật nuôi của chúng ta quan trọng đối với chúng ta và chúng ta cũng quan trọng đối với chúng. Chúng ta không nên từ bỏ nhau vì mối lo ngại này.

Chăm sóc người có triệu chứng hô hấp

Nhiều người mắc COVID-19 có thể nhận chăm sóc mà họ cần mà không cần sự can thiệp về y tế. Mọi người có thể bị lây trong hai ngày trước khi họ có các triệu chứng như ho và sốt. Người bị bệnh nhẹ có thể có các triệu chứng sau: ho, hắt hơi, đau họng, sốt và đau nhức. Tiến hành chăm sóc như thể người đó bị cúm:

- Đảm bảo cho họ nghỉ ngơi và cung cấp các loại thuốc không kê đơn như acetaminophen (Tylenol) và ibuprofen (Advil) để điều trị các triệu chứng như sốt và đau nhức.
- Giữ người bệnh trong một không gian riêng biệt, thông thoáng và cách xa người khác và vật nuôi càng nhiều càng tốt. Nếu không thể, hãy giữ khoảng cách ít nhất 6 feet với những người khỏe mạnh. Những người bị bệnh cần phải tránh ở chung lều với những người khỏe mạnh.
- Tránh dùng chung giường và quần áo nếu ai đó đang ho hoặc hắt hơi vào đó.
- Một người ốm bị ho hoặc hắt hơi cần phải đeo khẩu trang. Nếu người đó không thể đeo khẩu trang, thì người chăm sóc họ cần phải đeo khẩu trang hoặc che mũi và miệng khi ở gần người bệnh (trong vòng 6 feet).

Khi nào cần chăm sóc thêm về y tế Mọi người nên tìm kiếm dịch vụ chăm sóc về y tế thông qua cùng một chuyên gia chăm sóc sức khỏe mà họ thường đến khám nếu họ có bất kỳ triệu chứng nào của COVID-19, bao gồm:

- Sốt hoặc ớn lạnh
- Ho
- Thở gấp hoặc khó thở
- Mệt mỏi
- Đau cơ hoặc cơ thể
- Đau đầu
- Mối bị mất vị giác hay khứu giác
- Đau họng
- Nghẹt mũi hoặc chảy nước mũi

- Buồn nôn hoặc nôn
- Tiêu chảy.

Mọi người nên nhận trợ giúp y tế ngay lập tức nếu họ bị bất kỳ triệu chứng nào sau đây:

- Khó thở
- Đau hoặc tức nặng ở ngực hoặc ở bụng
- Không thể uống hoặc liên tục giảm khả năng uống đồ lỏng
- Mới bị lú lẫn
- Không thể tỉnh táo

Xe cứu thương sẽ đến như thường lệ khi có người gọi 911. Các nhân viên phụ giúp các công việc y tế sẽ đeo thêm khẩu trang và tấm che mặt giữ cho họ khỏe mạnh để họ có thể tiếp tục làm việc.

Nếu ai đó biết có người cần được chăm sóc về y tế nhưng từ chối tìm kiếm sự chăm sóc đó, thì người đó cần phải thúc giục họ làm việc này. Yêu cầu họ đeo khẩu trang và giúp họ ở cách xa người khác ít nhất 6 feet.

Hướng dẫn dành cho người chăm sóc

Nguy cơ nhiễm vi rút từ người bệnh cao nhất đối với những người chăm sóc trực tiếp. Tuy nhiên, những người khác ở chung không gian với người bệnh cũng cần phải thực hiện các biện pháp phòng ngừa tương tự để hạn chế nguy cơ. Mọi người cần phải thường xuyên kiểm tra sức khỏe của chính mình, theo cách tốt nhất có thể, để theo dõi sự phát sinh của các triệu chứng tương tự.

Những người chăm sóc và những người tiếp xúc gần luôn cần phải tuân theo hướng dẫn về rửa tay và khử trùng và tránh chạm vào mặt họ - đặc biệt là sau khi chia sẻ không gian với người bệnh và xử lý đồ đạc của họ.

Làm sạch đúng cách tất cả các bề mặt thường xuyên chạm vào một cách thường xuyên bằng các sản phẩm tẩy rửa hàng ngày.

Tránh dùng chung vật dụng cá nhân, đồ dùng, khăn hoặc ga giường với người bệnh.

Nếu có chỗ giặt là, đồ của người bệnh và người không có triệu chứng có thể được dùng chung. Để tránh mầm bệnh, mọi người nên tránh giữ quần áo bẩn hoặc “ôm” quần áo bẩn vào ngực để mang đi giặt.

Hướng dẫn dành cho lều trại

OHA khuyến nghị rằng nếu các lựa chọn nhà ở riêng không có (hoặc nếu mọi người không muốn đến nhà ở khác), những người vô gia cư hoặc ở trong các trại nên được phép ở lại tại nơi họ đang ở. Việc dọn sạch trại có thể khiến mọi người hòa nhập với nhiều người hơn trong cộng đồng và phá vỡ kết nối với các nhà cung cấp dịch vụ. Điều này làm tăng khả năng lây lan bệnh truyền nhiễm.

Chúng tôi đang làm gì để giúp đỡ

Chúng tôi biết rằng mọi người lo ngại về bệnh COVID-19. Chúng tôi muốn hỗ trợ các thành viên trong cộng đồng của chúng ta, những người không có nơi ở và những người chăm sóc cho họ.

Ngoài ra, các cơ quan nhà nước đang làm việc cùng nhau để đáp ứng nhu cầu của những cá nhân này theo những cách sau:

- OHA đang tham gia vào một lực lượng đặc nhiệm đa cơ quan hợp tác với Văn phòng Quản lý Khẩn cấp Oregon và Bộ Dịch vụ Nhân sinh.
- OHA đã phát triển một khuôn khổ để dự đoán và giải quyết các nhu cầu của các nhóm dân cư dễ bị tổn thương, bao gồm những người sống không có nhà. Chúng tôi sẽ tiếp tục làm việc với các nhà cung cấp dịch vụ, các thành viên của cộng đồng và cơ quan y tế công cộng có thẩm quyền tại địa phương để xác định những mối lo ngại.
- OHA có một đội ngũ liên lạc viên tham gia cộng đồng tích cực làm việc với các tổ chức đại diện và phục vụ các nhóm dân cư chưa được phục vụ trong quá khứ, bao gồm cả những người sống không có nhà. Nhóm này đang tổ chức các cuộc gọi cập nhật hàng tuần và triển khai tin nhắn về sức khỏe và các nguồn lực khác để hỗ trợ cho an sinh xã hội trong các cộng đồng này.

Nguồn lực

[Hướng dẫn tạm thời về tình trạng vô gia cư và bệnh COVID-19 cho các nhà cung cấp dịch vụ cho người vô gia cư và các quan chức địa phương](#)

[Các cơ quan y tế công cộng có thẩm quyền ở địa phương](#)

Khả năng tiếp cận tài liệu: Đối với các cá nhân bị khuyết tật hoặc các cá nhân không nói được tiếng Anh, OHA có thể cung cấp thông tin theo các định dạng khác, chẳng hạn như ở bản dịch, in chữ lớn hay chữ nổi. Liên hệ với Trung tâm Thông tin Y tế theo số 1-971-673-2411, 711 TTY hoặc COVID19.LanguageAccess@dhsosha.state.or.us