

# Hướng dẫn COVID-19 cho Người khuyết tật, Người già và Người có Bệnh nền

**Ngày 6 tháng 4 năm 2020**

Tiểu bang Oregon gần đây đã ghi nhận các trường hợp nhiễm virus corona chủng mới (COVID-19) ở những người không có phơi nhiễm nguy cơ cao chẳng hạn như đi đến các khu vực bị ảnh hưởng hoặc tiếp xúc với các ca bệnh đã biết. Điều này có nghĩa là COVID-19 đã lan rộng ở Oregon. Các biện pháp ở quy mô cộng đồng như cách ly xã hội, vệ sinh tay và ở nhà khi bị bệnh là điều cần thiết để giảm sự lây lan trong cộng đồng.

Theo Trung tâm Kiểm soát và Phòng ngừa Dịch bệnh (CDC), người già và những người có bệnh nền có thể có nguy cơ cao mắc bệnh nghiêm trọng hơn. Những bệnh nền có thể làm tăng nguy cơ nhiễm COVID-19 nghiêm trọng cho mọi người thuộc ở mọi lứa tuổi là:



- Bệnh phổi mãn tính hoặc hen trung bình đến nặng
- Bệnh tim nghiêm trọng
- Các bệnh trạng có thể khiến một người bị suy giảm miễn dịch, bao gồm điều trị ung thư, hút thuốc, ghép tủy xương hoặc ghép tạng, thiếu hụt miễn dịch, HIV hoặc AIDS được kiểm soát kém và sử dụng corticosteroid kéo dài và các thuốc làm suy giảm miễn dịch khác



- Béo phì nặng (chỉ số khối cơ thể [BMI] từ 40 trở lên)



- Tiểu đường
- Bệnh thận mãn tính và những người đang lọc máu
- Bệnh gan.



OHA căn cứ vào các hướng dẫn về những gì hiện được biết về sự lây lan và mức độ nghiêm trọng của COVID-19. Hướng dẫn OHA này giúp thông báo cho những người khuyết tật và người chăm sóc biết. Thông tin cho nhiều người dân hơn với quyền tiếp cận và các nhu cầu chức năng được bao gồm. Quý vị và những người chăm sóc của quý vị nên đưa ra quyết định dựa trên hoàn cảnh và thông tin chính xác của mình.



## Sáng kiến của Oregon

Vào ngày 23 tháng 3 năm 2020, Thống đốc Brown đã ban hành sắc lệnh ở nhà đối với người dân Oregon. Điều này bao gồm việc đóng cửa các doanh nghiệp không thiết yếu để giúp làm chậm sự lây lan của COVID-19. Khi mọi người ở nơi công cộng, Oregon khuyến khích cách ly xã hội - giữ khoảng cách 6 feet. Đọc toàn bộ sắc lệnh tại

[www.oregon.gov/gov/Documents/executive\\_orders/eo\\_20-12.pdf](http://www.oregon.gov/gov/Documents/executive_orders/eo_20-12.pdf).

Một số người dựa vào những người khác để cung cấp hỗ trợ kỹ năng hoặc gần gũi. Những người cung cấp các dịch vụ duy trì sự sống này nên tiếp tục làm như vậy. Tuy nhiên, người chăm sóc nên thận trọng bằng cách làm theo hướng dẫn tại

<https://sharedsystems.dhsoha.state.or.us/DHSForms/Served/le2288q.pdf>.

Cách ly xã hội, cũng như đóng cửa trường học và hạn chế tụ tập quá 10 người, sẽ giúp người dân Oregon “làm chậm sự lây lan của dịch bệnh”. Điều này sẽ làm chậm số người bị bệnh tại bất kỳ thời điểm nào để đảm bảo hệ thống y tế của chúng ta tiếp tục hoạt động tốt.

Quý vị có thể tìm thêm thông tin về cách ly xã hội tại

<https://sharedsystems.dhsoha.state.or.us/DHSForms/Served/le2268.pdf>.

## Duy trì sức khỏe thể chất và tinh thần

Người già và những người có bệnh nền có thể được an toàn và khỏe mạnh nếu quý vị thực hiện các bước để bảo vệ chính mình.

Bên cạnh việc thực hiện các biện pháp phòng ngừa mỗi ngày, **hãy tránh:**



**Tụ tập nơi đông người**



**Những người bị ốm**



**Tàu du lịch**



**Đi du lịch không cần thiết**

Quý vị có thể cảm thấy lo lắng nhiều hơn trong thời gian không chắc chắn. Cách ly xã hội có thể tạo ra hoặc làm tăng các vấn đề sức khỏe tâm thần do sự giảm tương tác hàng ngày của con người. Điều quan trọng trong thời gian này là duy trì kết nối bằng công nghệ tương tác. Điều này bao gồm check-in trò chuyện qua điện thoại và video.

**Nếu quý vị cần trợ giúp không khẩn cấp:**

- Hãy sử dụng **Đường dây Trợ giúp Phục hồi sau Thảm họa:**

1-800-985-5990

Nhắn tin cho TalkWithUs tới số 66746

TTY 1-800-846-8517

TTY quay số 711

**Tiếng Việt**

1-800-985-5990, sau đó nhấn “2”

Nhắn tin Tiếng Việt đến số 66746



- Gọi 211 để biết thông tin về COVID-19, bao gồm các tài nguyên sức khỏe tâm thần tại địa phương. 211info cũng có thông tin về các chương trình để đáp ứng các nhu cầu cơ bản như thực phẩm, nơi ở, chăm sóc sức khỏe và các nhu cầu khác, có sẵn ở tất cả các hạt.
  - » Quý vị cũng có thể nhấn mã ZIP của mình đến 898211.
  - » *Phiên dịch ngôn ngữ có sẵn qua điện thoại.*  
*Tin nhắn và email có sẵn bằng tiếng Anh và tiếng Việt.*
  - » *TTY quay số 711*
  - » Truy cập <https://www.211info.org/contact>.
- Gọi cho bộ phận hỗ trợ sức khỏe tâm thần tại địa phương. Sau đây là danh sách các dịch vụ sức khỏe tâm thần theo hạt tại Oregon: [www.oregon.gov/oha/HSD/AMH/Pages/CMH-Programs.aspx](http://www.oregon.gov/oha/HSD/AMH/Pages/CMH-Programs.aspx).

**Trong trường hợp khẩn cấp luôn gọi 911.**

## Cần làm gì nếu quý vị bị ốm

Các triệu chứng chính của COVID-19 là:



Sốt



Ho



Khó thở

**Hãy gọi cho** nhà cung cấp dịch vụ chăm sóc sức khỏe của quý vị hoặc [sở y tế địa phương](#) nếu quý vị tin rằng mình bị ốm. Họ có thể giúp quý vị:

- Quyết định liệu quý vị có cần một cuộc hẹn khám hay không, và
- Lên kế hoạch vào phòng khám theo cách tránh có thể lây nhiễm cho người khác, nếu quý vị đi vào.

Nếu quý vị không có bác sĩ:

- Gọi 211 để biết danh sách các phòng khám gần quý vị, hoặc
- Gọi cho trung tâm chăm sóc khẩn cấp tại địa phương của quý vị để lên lịch hẹn.



**Không phải ai bị bệnh cũng cần được xét nghiệm COVID-19. Nhà cung cấp chăm sóc sức khỏe của quý vị sẽ quyết định xem liệu quý vị có cần xét nghiệm không.**

Nếu quý vị là người lớn tuổi và quý vị có bất kỳ mối quan ngại nào về sức khỏe, hãy gọi cho nhà cung cấp dịch vụ chăm sóc sức khỏe của mình.

## Cần làm gì nếu quý vị cho rằng mình đã tiếp xúc với COVID-19

Nếu quý vị cho rằng mình đã tiếp xúc với COVID-19 và quý vị có các triệu chứng nghiễm bệnh, hãy tránh xa những người khác để quý vị không làm họ mắc bệnh. **Hãy gọi cho bác sĩ của quý vị hoặc một phòng khám để được hướng dẫn.**

## Cần làm gì trong trường hợp khẩn cấp

Nếu đó là trường hợp khẩn cấp hoặc các triệu chứng của quý vị nghiêm trọng (chẳng hạn như khó thở), hãy gọi 911.

Nếu có thể, hãy kể với 911 và bệnh viện về bất kỳ tiếp xúc nào đã biết với người bị COVID-19.

Để biết thêm chi tiết về các vấn đề cơ bản về xét nghiệm COVID-19, hãy truy cập <https://sharingsystems.dhsoha.state.or.us/DHSForms/Served/le2279A.pdf>.

## Hành động mỗi ngày cần thực hiện theo

Mọi người nên thực hiện theo các bước mỗi ngày này để ngăn ngừa sự lây lan của tất cả các bệnh về đường hô hấp:

- Rửa tay thường xuyên với xà phòng và nước trong ít nhất 20 giây. Nếu không có sẵn, hãy sử dụng nước sát trùng tay có chứa cồn với ít nhất 60 phần trăm cồn.
- Tránh chạm vào mắt, mũi hoặc miệng bằng tay chưa rửa.
- Tránh tiếp xúc với những người bị bệnh.
- Ở nhà trong khi quý vị bị ốm và tránh tiếp xúc gần với người khác.
- Che miệng khi ho hoặc hắt hơi bằng khăn giấy, sau đó vứt đi. Nếu quý vị không có khăn giấy, hãy ho vào khuỷu tay áo.
- Vệ sinh và khử trùng đồ vật và bề mặt mà quý vị thường chạm vào.
- Vệ sinh vật tư và thiết bị y tế thường xuyên và sử dụng theo hướng dẫn của sản phẩm.



## Chuẩn bị cho bản thân và người chăm sóc

Quý vị và những người chăm sóc của quý vị có thể thực hiện các bước ngay bây giờ để làm chậm sự lây lan của các bệnh truyền nhiễm qua đường hô hấp. Điều này bao gồm COVID-19. Dành thời gian để xem và cập nhật kế hoạch khẩn cấp cá nhân của mình. Điều này có thể bao gồm những điều sau đây:

- Biết các loại thuốc quý vị dùng và giữ ít nhất hai tuần cung cấp. Quý vị có thể làm vậy bằng cách nói chuyện với nhà cung cấp dịch vụ chăm sóc chính hoặc công ty bảo hiểm của mình. Một số công ty bảo hiểm, chẳng hạn như phí dịch vụ của Medicaid, có các quy tắc mua tiếp thuốc thoải mái. Đọc thêm tại <https://dfr.oregon.gov/insure/health/understand/Pages/coronavirus.aspx>.
- Dự trữ các vật tư y tế khác và các mặt hàng thực phẩm không dễ hỏng để giảm thiểu các chuyến đi đến cửa hàng (và tiếp xúc với mọi người).
- Sắp xếp người chăm sóc dự phòng và đi lại.
- Biết các số quan trọng của quý vị.
  - » Bất kỳ đường dây sức khỏe 24/7 nào của các nhà cung cấp dịch vụ y tế và chương trình sức khỏe
  - » Nhà cung cấp dịch vụ chăm sóc sức khỏe đặc biệt
  - » Số dịch vụ hỗ trợ:
    - Các tổ chức dựa vào cộng đồng
    - Nhà cung cấp vận tải
    - Chương trình sức khỏe
    - Điều phối viên chăm sóc
    - Đường dây nóng điều dưỡng
    - Dịch vụ chăm sóc sức khỏe từ xa
  - » Nguồn cấp thực phẩm, thuốc men và vật tư.

- Xây dựng kế hoạch với các nhà cung cấp dịch vụ thực hiện các chuyến thăm khám tại nhà thường xuyên để giảm thiểu nguy cơ tiếp xúc, ví dụ:
  - » Trợ lý cá nhân
  - » Dịch vụ phục vụ
  - » Sức khỏe gia đình
  - » Chăm sóc đặc biệt
  - » Tư vấn sống độc lập.



- Hiểu các kế hoạch khẩn cấp của các cơ sở quý vị tới khám hàng ngày hoặc thường xuyên, chẳng hạn như:
  - » Trung tâm lọc máu
  - » Trung tâm điều trị huyết học
  - » Hóa trị
  - » Các cơ sở điều trị tiêm truyền khác.



Gọi trước khi quý vị đi để thảo luận về cách quý vị có thể bảo vệ bản thân.

### Chăm sóc tại nơi cư trú và tại nhà

Hướng dẫn và chính sách của tiểu bang đối với môi trường chăm sóc tại nhà và tại nơi cư trú (cơ sở hoặc nhà tập thể) tiếp tục phát triển và thay đổi khi đại dịch tiến triển. Nếu người thân của quý vị đang sống trong một cơ sở chăm sóc, hãy làm như sau:

- Thường xuyên hỏi về sức khỏe của những người cư trú.
- Thực hiện theo các hạn chế đối với khách thăm viếng.
- Biết phác đồ của cơ sở là gì nếu có một ổ dịch bùng phát ở đó.

### Ngày 17 tháng 3 năm 2020

Bộ Dịch vụ Nhân sinh (Department of Human Services hay DHS)

Văn phòng Dịch vụ Khuyết tật Phát triển (Office of Developmental Disabilities Services hay ODDS) đã ban hành:

- Chính sách về các hỗ trợ tại nơi cư trú, chăm sóc nuôi dưỡng người lớn và hỗ trợ dịch vụ tại nhà
- Hướng dẫn chính sách về các hạn chế đối với khách thăm viếng nơi cư trú 24 giờ và hỗ trợ sinh hoạt
- Hướng dẫn xác định đủ điều kiện khuyết tật phát triển.

Tổng quan: ODDS không cho phép bất kỳ khách thăm viếng không cần thiết nào:

- Nhà tập thể 24 giờ
- Chăm sóc nuôi dưỡng người lớn
- Các cơ sở hỗ trợ sinh hoạt
- Hỗ trợ sinh hoạt (khi nhà cung cấp của quý vị sở hữu hoặc thuê nhà).

Xem toàn bộ hướng dẫn tại đây: <https://www.oregon.gov/DHS/SENIORS-DISABILITIES/DD/DirectorMessages/In-Home-Res-Covid-DD-Dir-Final.pdf>.

Để biết thông tin cập nhật nhất, hãy truy cập DHS ODDS tại <https://www.oregon.gov/DHS/SENIORS-DISABILITIES/DD/Pages/ODDS-COVID-19-Information.aspx>. Đăng ký theo dõi các thông tin cập nhật qua email ở đầu trang.

## Ngày 10 tháng 3 năm 2020

Phòng Y tế Công cộng OHA (PHD) đã ban hành hướng dẫn kiểm soát nhiễm COVID-19 cho những người cung cấp dịch vụ chăm sóc cá nhân tại nhà.

Xem toàn bộ hướng dẫn tại đây: <https://www.oregon.gov/oha/PH/DISEASES/CONDITIONS/DISEASESAZ/Emerging%20Respiratory%20Infections/COVID-19-Interim-Infection-Control-Guidance-Home-Care-Workers.pdf>.

DHS, tham khảo ý kiến của OHA PHD, đã ban hành các chính sách để hạn chế tiếp xúc với COVID-19 tại các cơ sở chăm sóc dài hạn (LTCF). Chính sách này áp dụng cho tất cả các cơ sở điều dưỡng, chăm sóc tại nơi cư trú và các cơ sở hỗ trợ sinh hoạt, bao gồm cả những cơ sở có chứng thực chăm sóc trí nhớ.

Tổng quan: Để ngăn ngừa mầm bệnh đường hô hấp tại các cơ sở, LTCF sẽ thực hiện như sau:

1. Hạn chế thăm viếng của những người không cần thiết.
2. Hạn chế thăm viếng cho hai khách thăm viếng cần thiết mỗi cư dân tại bất kỳ thời điểm nào.
3. Sàng lọc 100 phần trăm khách thăm viếng cần thiết trước khi vào tòa nhà, phù hợp với tiêu chí sàng lọc.

Tìm toàn bộ chính sách tại

[https://content.govdelivery.com/attachments/ORDHS/2020/03/10/file\\_attachments/1397712/NF-20-67%20Executive%20Letter%20from%20Mike%20McCormick.pdf](https://content.govdelivery.com/attachments/ORDHS/2020/03/10/file_attachments/1397712/NF-20-67%20Executive%20Letter%20from%20Mike%20McCormick.pdf).

## Tài nguyên COVID-19

- Trang web về COVID-19 của Trung tâm Kiểm soát và Phòng ngừa Bệnh: <https://www.cdc.gov/coronavirus/2019-nCoV/index.html>
  - Trang web của Cơ quan Y tế Oregon COVID-19: <http://healthoregon.org/coronavirus>
- Các tài nguyên trên trang web của Cơ quan Y tế Oregon bao gồm:
- » Đăng ký để biết các thông tin cập nhật qua email
  - » Đồ họa thông tin và thông tin bằng nhiều ngôn ngữ
  - » Hướng dẫn mới và cập nhật cho nhiều nhóm dân cư
  - » Sổ trường hợp COVID-19 hiện tại ở Oregon
  - » Các Câu hỏi Thường gặp (FAQ): <https://www.oregon.gov/oha/PH/DISEASES/CONDITIONS/DISEASESAZ/Pages/COVID19-FAQ.aspx>.
- Danh bạ Cơ quan Y tế Công cộng Địa phương: [www.healthoregon.org/lhddirectory](http://www.healthoregon.org/lhddirectory)
  - Trang web về COVID-19 của DHS: <https://www.oregon.gov/DHS/COVID-19/Pages/Home.aspx>
  - Trang web về COVID-19 của DHS ODDS: <https://www.oregon.gov/DHS/SENIORS-DISABILITIES/DD/Pages/ODDS-COVID-19-Information.aspx>

Tài nguyên trên trang web ODDS bao gồm:

- » Thông tin người quản lý trường hợp
- » Thông tin nhà cung cấp
- » Thông báo công khai chung, bao gồm một video đơn giản giải thích về COVID-19 <https://www.youtube.com/watch?v=MJ8eeC-tVD4&feature=youtu.be>
- » Đăng ký để biết các thông tin cập nhật qua email.
- Cơ quan Quản trị Sinh hoạt Cộng đồng (ACL) <https://acl.gov/COVID-19>
- Trang web về COVID-19 của Văn phòng Thống đốc <https://www.oregon.gov/gov/pages/index.aspx>

## Dành cho 503 thành viên SEIU

- Tìm hiểu xem SEIU đang làm gì cho các thành viên của mình tại đây: [https://seiu503.org/member\\_news/coronavirus-resources-for-seiu-members/](https://seiu503.org/member_news/coronavirus-resources-for-seiu-members/)

## Dành cho những người khiếm thính và lãng tai

- Tài nguyên COVID-19: <https://www.amphl.org/blog/2020/3/15/covid-19-resource-list>

## Tập sách ngôn ngữ đơn giản

- Tập sách Ngôn ngữ Đơn giản về Virus Corona, được phát triển bởi Trung tâm Hỗ trợ Kỹ thuật và Tài nguyên Tự vận động (Self Advocacy Resource and Technical Assistance Center hay SARTAC):
  - » <https://selfadvocacyinfo.org/wp-content/uploads/2020/03/Plain-Language-Information-on-Coronavirus.pdf>
  - » Tiếng Việt: <https://selfadvocacyinfo.org/resource/plain-language-information-on-covid-19-vietnamese-version/>

## Dành cho các gia đình có trẻ em và thanh thiếu niên có nhu cầu chăm sóc sức khỏe đặc biệt

- Hướng dẫn dành cho phụ huynh và người chăm sóc để giúp các gia đình đối phó với COVID-19: <https://www.nctsn.org/resources/parent-caregiver-guide-to-helping-families-cope-with-the-coronavirus-disease-2019>

## Dành cho người già và người mắc bệnh mãn tính

- Các câu hỏi và câu trả lời thường gặp về COVID-19 cho người già và người mắc bệnh mãn tính: <https://acl.gov/sites/default/files/common/AOA%20-%20Alliance%20for%20Aging%20Rsch%20-%20Natl%20Fdn%20for%20ID%20-%20203-12-20.pdf>



## Dành cho người nhiễm HIV

- Các Câu hỏi Thường gặp: Virus corona (COVID-19) và HIV:
  - » <https://www.oregon.gov/oha/PH/DISEASES/CONDITIONS/HIV/STDVIRALHEPATITIS/HIVCARETREATMENT/CAREASSIST/Documents/FAQ-covid-19-and-hiv.pdf>
  - » Tiếng Việt: <https://www.oregon.gov/oha/PH/DISEASES/CONDITIONS/HIV/STDVIRALHEPATITIS/HIVCARETREATMENT/CAREASSIST/Documents/FAQ-covid-19-and-hiv%20SP.pdf>

## Đạo luật Người Mỹ Khuyết tật (ADA)

- Hỏi đáp về ADA, Đạo luật Phục hồi Chức năng và COVID-19:  
<https://content.govdelivery.com/accounts/USEEOC/bulletins/281dd9d>
- Để được giải đáp các câu hỏi và mối quan ngại về các chủ đề liên quan đến ADA và quyền tiếp cận liên quan đến COVID-19:
  - » Trung tâm ADA Tây Bắc
    - Đường dây nóng ADA: 1-800-949-4232
    - [nwadactr@uw.edu](mailto:nwadactr@uw.edu)

## Hỗ trợ thực phẩm

- Các địa điểm Ngân hàng Thực phẩm Oregon:  
<https://www.oregonfoodbank.org/find-help/find-food/>
- Nơi tìm bữa ăn học đường ở Oregon trong thời gian đóng cửa do COVID-19:  
[https://docs.google.com/spreadsheets/d/e/2PACX-1vQdNuwGk2d3GnFHMqWP5EOM4C9sTKriEoTXNlbCFjJuxHIOz8wKv89L-dtDAO4f4IWcjl8QM82L-mOW3/pubhtml?gid=1537028636&%3Bsingle=true&%3Bwidget=true&%3Bheaders=false&urp=gmail\\_link](https://docs.google.com/spreadsheets/d/e/2PACX-1vQdNuwGk2d3GnFHMqWP5EOM4C9sTKriEoTXNlbCFjJuxHIOz8wKv89L-dtDAO4f4IWcjl8QM82L-mOW3/pubhtml?gid=1537028636&%3Bsingle=true&%3Bwidget=true&%3Bheaders=false&urp=gmail_link)
- Chương trình Hỗ trợ Dinh dưỡng Bổ sung (Supplemental Nutrition Assistance Program hay SNAP)
  - » Gọi điện thoại hoặc gửi email cho văn phòng DHS để vào đơn đăng ký. Tìm văn phòng địa phương của quý vị tại <https://www.oregon.gov/DHS/Offices/Pages/Self-Sufficiency.aspx>.
  - » Quý vị cũng có thể đăng ký trực tuyến tại <https://apps.state.or.us/onlineApplication/>.
- Kết nối Tài nguyên Tuổi già và Khuyết tật (Aging and Disability Resource Connection hay ADRC) của Oregon: <https://www.adrcforegon.org/consite/index.php>

## Câu hỏi, ý kiến và mối quan ngại

Quý vị có thể gửi câu hỏi, ý kiến và mối quan ngại về hướng dẫn này hoặc về COVID-19 và người khuyết tật tới [oregon.masscare@dhsosha.state.or.us](mailto:oregon.masscare@dhsosha.state.or.us).

Quý vị có thể gửi ý kiến hoặc mối quan ngại về các chính sách của tiểu bang xung quanh COVID-19 do Thống đốc Kate Brown ban hành tới các Dịch vụ Cấu thành ở Văn phòng Thống đốc theo số 503-378-4582. Quý vị cũng có thể sử dụng mẫu đơn trực tuyến để gửi chúng. Truy cập:

<https://www.oregon.gov/gov/pages/request-assistance.aspx>.

## Lời cảm ơn

Với lòng biết ơn đến Dịch vụ Khẩn cấp của Văn phòng Thống đốc California đã chia sẻ hướng dẫn của họ.

Thông tin đầu vào quan trọng cho hướng dẫn này được cung cấp bởi Hội đồng Tư vấn Quản lý Khẩn cấp dành cho Người khuyết tật (Disability Emergency Management Advisory Council hay DEMAC) của Oregon. Cảm ơn quý vị!