

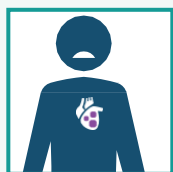
# Đề xuất của bộ phận Y tế Công cộng liên quan đến COVID-19 dành cho người thiếu năng trí tuệ và khuyết tật phát triển, người cao niên và người có bệnh nền

## Ngày 12 tháng 7 năm 2021

Theo Trung tâm Kiểm soát và Phòng ngừa Dịch bệnh (CDC), những người khuyết tật, bao gồm cả những người bị thiếu năng trí tuệ và khuyết tật phát triển, người cao niên và những người có bệnh nền có thể có nguy cơ cao hơn mắc bệnh nặng do COVID-19. Những bệnh nền có thể làm tăng nguy cơ nhiễm bệnh COVID-19 nặng cho mọi người thuộc ở mọi lứa tuổi là:



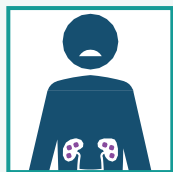
- Bệnh phổi mạn tính hoặc bệnh hen mức độ vừa đến nặng
- Bệnh tim nghiêm trọng
- Các tình trạng có thể khiến một người bị suy giảm miễn dịch, bao gồm điều trị ung thư, hút thuốc, ghép tủy xương hoặc ghép tạng, thiếu hụt miễn dịch, HIV hoặc AIDS được kiểm soát kém và sử dụng corticosteroid kéo dài và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



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



- Bệnh hồng cầu hình liềm
- Bệnh thận mạn tính và những người đang lọc máu
- Bệnh gan



Cơ quan Y tế Oregon (OHA) căn cứ vào các đề xuất về những gì hiện được biết về sự lây lan và mức độ nặng của COVID-19. Các đề xuất này giúp thông báo cho người khuyết tật, bao gồm cả khuyết tật về thể chất, thiếu năng trí tuệ và khuyết tật phát triển, người có nhu cầu tiếp cận và chức năng, và người chăm sóc đưa ra quyết định và bảo vệ sức khỏe của họ.

## Người khuyết tật và người thiếu năng trí tuệ và khuyết tật phát triển (ID/DD)

Người khuyết tật, bao gồm khuyết tật về thể chất, thiếu năng trí tuệ và khuyết tật phát triển, có nguy cơ cao hơn nhiễm COVID-19 và các kết quả xấu về sức khỏe do:

- **Nguy cơ mắc các bệnh khác cao hơn.** Người lớn bị khuyết tật, bao gồm khuyết tật về thể chất, thiếu năng trí tuệ và khuyết tật phát triển, dễ bị mắc bệnh tim, đột quỵ, tiểu đường hoặc ung thư cao hơn gấp ba lần so với người lớn không có khuyết tật. Những người bị thiếu năng trí tuệ và khuyết tật phát triển (ID/DD) có thể có nguy cơ cao hơn mắc các bệnh lý di truyền gây rối loạn chức năng hệ miễn dịch, viêm phổi do các vấn đề liên quan đến ăn uống, béo phì và các tình trạng khác ảnh hưởng đến tim và phổi. Những tình trạng bệnh lý này làm tăng nguy cơ bị bệnh nặng do COVID-19.
- **Giảm khả năng tiếp cận các dịch vụ hỗ trợ và chăm sóc y tế.** Người khuyết tật về thể chất, thiếu năng trí tuệ và khuyết tật phát triển phải đối mặt với những thách thức trong việc tiếp cận dịch vụ chăm sóc trực tiếp tại các bệnh viện và phòng khám. Dịch vụ y tế từ xa có thể giảm bớt rào cản đi lại, nhưng có thể tạo ra những thách thức khác như có được internet tốc độ cao, dịch vụ trợ năng cho những người có nhu cầu giao tiếp (ví dụ: Địch hoặc mù) hoặc ID/DD, và vận chuyển đến các dịch vụ hỗ trợ khác.
- **Tỷ lệ lớn hơn người khuyết tật trong các không gian sống chung,** bao gồm sinh hoạt được hỗ trợ, các cơ sở chăm sóc tập thể và sống với các thành viên gia đình lớn. Một tỷ lệ lớn những người bị khuyết tật thể chất hoặc ID/DD phụ thuộc vào sự hỗ trợ của người chăm sóc trực tiếp, điều này có thể làm cho các chiến lược giảm thiểu nguy cơ như giãn cách trở nên khó khăn hơn.
- Hướng dẫn xét nghiệm của OHA xác định người khuyết tật là một nhóm có thể được cung cấp xét nghiệm COVID-19 bất kể họ có các triệu chứng hay tiếp xúc hay không.

[https://sharedsystems.dhsoha.state.or.us/DHSForms/Served/le2267\\_R.pdf](https://sharedsystems.dhsoha.state.or.us/DHSForms/Served/le2267_R.pdf)

---

### Tài liệu tham khảo:

1. People with Disabilities, Centers for Disease Control and Prevention (Người khuyết tật, Trung tâm Kiểm soát và Phòng ngừa Dịch bệnh). <https://www.cdc.gov/coronavirus/2019-ncov/need-extra-precautions/people-with-disabilities.html>. Truy cập ngày 21 tháng 10 năm 2020.
2. People with Certain Medical Conditions, Centers for Disease Control and Prevention (Những người có một số tình trạng bệnh lý nhất định, Trung tâm Kiểm soát và Phòng ngừa Dịch bệnh). <https://www.cdc.gov/coronavirus/2019-ncov/need-extra-precautions/people-with-medical-conditions.html>. Truy cập ngày 21 tháng 10 năm 2020.
3. Constantino JN, Mustafa S, Piven J, Rodgers R, Tschida J. The Impact of COVID-19 on Individuals With Intellectual and Developmental Disabilities: Clinical and Scientific Priorities (Tác động của COVID-19 đối với những người bị thiếu năng trí tuệ và khuyết tật phát triển: Ưu tiên khoa học và lâm sàng). Tạp chí Tâm thần học Mỹ: Thư gửi biên tập viên. Ngày 28 tháng 8 năm 2020
4. Matson, Johnny & Matson, Michael. (2015). Comorbid Conditions in Individuals with Intellectual Disabilities (Các tình trạng đi kèm ở những người

Hướng dẫn liên quan đến COVID-19 cho người khuyết tật, người cao niên và người có bệnh nền bị thiếu năng trí tuệ). 10.1007/978-3-319-15437-4.

5. Castilho L, Lages F, Ferreira R, Oliveira A, Vilaca D, Diniz I. Breathing problems and COVID-19 in patients with developmental disabilities (Các vấn đề về hô hấp và COVID-19 ở bệnh nhân khuyết tật phát triển). Chăm sóc đặc biệt trong nha khoa: Thư gửi biên tập viên. Ngày 3 tháng 8 năm 2020.
6. Alexander R, Ravi A, Barclay H, Sawhney I, Chester V, Malcolm V, Brolly K, Mukherji K, Zia A, Tharian R, Howell A, Lane T, Cooper V, Langdon P. Guidance for the Treatment and Management of COVID-19 Among People with Intellectual Disabilities (Hướng dẫn điều trị và quản lý COVID-19 trong số những người thiếu năng trí tuệ). Tạp chí Chính sách và Thực tiễn về Thiếu năng Trí tuệ. doi: 10.1111/jppi.12352
7. Annaswamy T, Verduzco-Gutierrez M, Frieden L. Telemedicine barriers and challenges for persons with disabilities: Covid-19 and beyond (Những rào cản và thách thức về khám bệnh từ xa đối với người khuyết tật: Covid-19 và hơn thế nữa). Tạp chí Khuyết tật và Sức khỏe: Bình luận. Bài viết trên báo chí.

## Duy trì sức khỏe thể chất và tinh thần

Người cao niên 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 lại không cần thiết**

Quý vị có thể cảm thấy lo lắng nhiều hơn trong thời gian không chắc chắn. Giãn cách có thể tạo ra hoặc làm tăng các vấn đề sức khỏe tâm thần do sự giảm tương tác hàng ngày của con người. Duy trì kết nối với những người khác là quan trọng. Nếu có thể, quý vị có thể sử dụng công nghệ tương tác như trò chuyện điện thoại và video để giữ liên lạc.

**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 nội dung TalkWithUs gửi tới số 66746

TTY 1-800-846-8517

TTY quay số 711

**Tiếng Tây Ban Nha**

1-800-985-5990, sau đó nhấn “2”

Nhắn tin nội dung Hablanos gửi tới 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 số 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 quận ở 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



Thở gấp

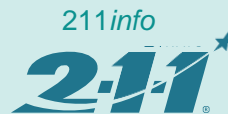
**Hãy gọi cho** nhà cung cấp dịch vụ chăm sóc sức khỏe của quý vị hoặc [sở y tế địa phương](#) nếu quý vị tin rằng mình bị ốm. Họ có thể giúp quý vị:

- Quyết định liệu quý vị có cần một cuộc hẹn khám hay không, và
- Lên kế hoạch vào một phòng khám mà không lây lan vi rút.

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.



**Chuyên gia chăm sóc sức khỏe của quý vị sẽ giúp quyết định xem liệu quý vị có cần xét nghiệm không.**

Nếu quý vị là người cao niên và quý vị có bất kỳ mối lo ngại nào về sức khỏe, hãy gọi cho chuyên gia 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 nhiễm 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 nặng (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 kiến thức cơ bản về xét nghiệm COVID-19, hãy truy cập <https://govstatus.egov.com/or-oha-covid-19-testing>.

## 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 bằng xà phòng và nước ấm trong ít nhất 20 giây. Nếu không có sẵn, hãy sử dụng nước rửa tay có nồng độ cồn 60–95%.
- Che miệng khi ho và hắt hơi bằng khuỷu tay hoặc khăn giấy. Nếu quý vị sử dụng khăn giấy, hãy vứt khăn giấy đi và rửa tay ngay.
- Không được chạm tay lên mặt.
- Tránh xa ít nhất sáu feet khỏi những người quý vị không sống cùng.
- Đeo khẩu trang vải, giấy hoặc dùng một lần khi quý vị đi ra ngoài.
- 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 lượng đủ dùng trong ít nhất hai tuần. Quý vị có thể làm vậy bằng cách nói chuyện với chuyên gia 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. Mua sắm trực tuyến là một giải pháp thay thế khác để giảm bớt hoặc loại bỏ các chuyến đi đến cửa hàng.
- Hạn chế tụ tập với các thành viên gia đình bên ngoài hộ gia đình của quý vị để có thể tự bảo vệ mình. Bao gồm các môi trường đông đúc như đi lại bằng đường hàng không mà không cần thiết và các cuộc họp mặt gia đình lớn tại địa phương.
- 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
    - Điều phối viên chăm sóc
    - Nhà cung cấp vận tải
    - Đường dây nóng điều dưỡng
    - Chương trình sức khỏe
    - 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.

## Hướng dẫn

Hướng dẫn của Sở Dịch vụ Nhân sinh Oregon và Cơ quan Y tế Oregon có tại các liên kết sau:

**Văn phòng Dịch vụ Khuyết tật Phát triển (Office of Developmental Disabilities Services hay ODDS)**

<https://www.oregon.gov/dhs/SENIORS-DISABILITIES/DD/Pages/COVID19-Info-for-DD-Residential-Settings.aspx>

## Tài nguyên về COVID-19

- Trang web về COVID-19 của Trung tâm Kiểm soát và Phòng ngừa Dịch bệnh: <https://www.cdc.gov/coronavirus/2019-nCoV/index.html>
- Trang web của Cơ quan Y tế Oregon COVID-19: <http://healthoregon.org/coronavirus>
- 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 Tây Ban Nha: <https://selfadvocacyinfo.org/resource/plain-language-information-on-covid-19-spanish-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>
- Hỗ trợ Người khuyết tật NW NWDSA/ABI cung cấp [các nguồn lực liên quan đến COVID-19](#) dành cho người khuyết tật, hỗ trợ năng lực khuyết tật, các nguồn và tài liệu có thể truy cập được, các khóa đào tạo, thông tin chung, video và các liên kết đến các nguồn tài nguyên của tiểu bang và liên bang. Họ cung cấp hỗ trợ song ngữ, bao gồm các nguồn tài nguyên, đào tạo và thông tin bằng tiếng Tây Ban Nha.

Đường dây chính tiếng Anh 503-238-0522

## Dành cho người cao niên và người mắc bệnh mạn tính

- Các câu hỏi và câu trả lời thường gặp về COVID-19 cho người cao niên và người mắc bệnh mạn tính:  
<https://acl.gov/sites/default/files/common/AOA%20-%20Alliance%20for%20Aging%20Rsch%20-%20Natl%20Fdn%20for%20ID%20-%203-12-20.pdf>

## Dành cho người nhiễm HIV

- Các câu hỏi thường gặp: Vi rút corona (COVID-19) và HIV:
  - » <https://www.oregon.gov/oha/PH/DISEASES/CONDITIONS/HIVSTDVIRALHEPATITIS/HIVCARETREATMENT/CAREASSIST/Documents/FAQ-covid-19-and-hiv.pdf>
  - » Tiếng Tây Ban Nha:  
<https://www.oregon.gov/oha/PH/DISEASES/CONDITIONS/HIVSTDVIRALHEPATITIS/HIVCARETREATMENT/CAREASSIST/Documents/FAQ-covid-19-and-hiv%20SP.pdf>

## Đạo luật Người Mỹ Khuyết tật (Americans with Disabilities Act, 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 lo 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/>
- Tìm suất ăn trường học ở đâu tại Oregon trong thời gian đóng cửa do COVID-19: <https://www.oregon.gov/ode/students-and-family/healthsafety/Pages/COVID-19-Food-Resources.aspx>
- 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 Nguồn lực Người cao niên và Khuyết tật (Aging and Disability Resource Connection hay ADRC) của Oregon: <https://www.adrcoforegon.org/consite/index.php>

## Câu hỏi, ý kiến và mối lo ngại

Quý vị có thể gửi câu hỏi, ý kiến và mối lo 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 lo 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!