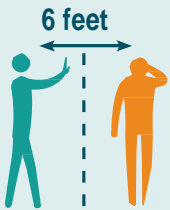


Giữ kết nối Trong khi giãn cách



Giãn cách có nghĩa là giữ khoảng cách 6 feet giữa chúng ta và những người khác khi chúng ta rời khỏi nhà. Chúng ta cũng gọi đây là “giãn cách xã hội”. Giãn cách giúp làm chậm sự lây lan của COVID-19 và bảo vệ sức khỏe và cộng đồng của chúng ta. Tuy nhiên, nó cũng có thể khiến chúng ta cảm thấy cô đơn.

Nếu bạn cảm thấy cô đơn ngay bây giờ, bạn không cô đơn một mình! Nhưng bạn có biết rằng sự cô đơn có thể ảnh hưởng đến sức khỏe của bạn?



Sự cô đơn và sức khỏe của bạn

Sự cô đơn có thể góp phần vào các bệnh trạng như:

- Bệnh tiểu đường
- Bệnh tim
- Đột quỵ, và
- Viêm khớp

Nó thậm chí có thể gây ra các bệnh trạng khác như:

- Phiền muộn
- Lo lắng
- Hệ thống miễn dịch suy giảm, và
- Viêm gia tăng.

Việc kết nối với những người thân yêu của chúng ta có thể giúp chúng ta giữ gìn sức khỏe. Tạo một kế hoạch để giữ gìn sức khỏe trong khi giãn cách là rất quan trọng.

Lập một kế hoạch và kết nối



Lập danh sách

Gia đình, bạn bè và hàng xóm có thể giúp bạn tạo ra một kế hoạch để giữ an toàn, khỏe mạnh và giữ kết nối về xã hội.

Kế hoạch của bạn có thể liệt kê những người và thông tin liên lạc của họ. Điều này sẽ giúp bạn kết nối với người thân hoặc nhận trợ giúp về thực phẩm, thuốc men và các vật dụng khác trong gia đình.

Hỗ trợ lẫn nhau

Điều quan trọng là chúng ta phải hỗ trợ lẫn nhau trong khoảng thời gian căng thẳng này.

Dưới đây là một số cách để duy trì kết nối trong khi giãn cách:

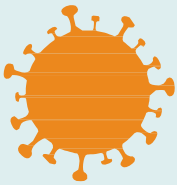
- **Gọi điện cho họ:** Gọi điện thoại là hoạt động thường xuyên duy trì các mối quan hệ của quý vị.
- **Viết một bức thư:** Gửi thư hoặc email để chia sẻ cảm xúc của bạn. Cho mọi người biết bạn đang nghĩ về họ.
- **Thư gọi điện qua video:** Nếu có thể, bạn hãy sử dụng các dịch vụ gọi điện qua video như Skype, FaceTime hoặc WhatsApp.
- **Thư nhắn tin văn bản:** Tiếp cận với từng cá nhân. Bạn cũng có thể tạo một cuộc trò chuyện nhóm để thảo luận mọi thứ cùng nhau.



Xác định các nguồn lực trong cộng đồng của bạn

Một danh sách các nguồn lực cộng đồng có thể giúp bạn có được thông tin, dịch vụ chăm sóc sức khỏe, hỗ trợ và các nguồn lực. Dưới đây là một số nơi bạn có thể tìm thấy các nguồn lực trong cộng đồng của mình:

- **Hàng xóm của bạn** có thể có một trang web hoặc trang truyền thông xã hội mà bạn có thể tham gia. Điều đó sẽ giúp bạn kết nối với hàng xóm, thông tin và các nguồn lực.
- **Kết nối Nguồn lực Lão hóa và Khuyết tật của Oregon (Aging and Disability Resource Connection of Oregon, ADRC)** có các nhân viên được đào tạo. Họ có thể giúp đánh giá nhu cầu của bạn và kết nối bạn với các nguồn lực tại địa phương. Truy cập www.adrcforegon.org hoặc gọi số 1-855-ORE-ADRC (673-2372).
- **2-1-1** có thông tin cập nhật về COVID-19 và các nguồn lực địa phương. Quay số 2-1-1 hoặc truy cập www.211info.org.
- **Đường dây Senior Loneliness Line (800-282-7035)** là một dịch vụ toàn tiểu bang dành cho bất kỳ người lớn tuổi nào trải qua sự cô đơn, cô lập, trầm cảm hoặc lo lắng. Người gọi có thể nói chuyện với một tư vấn viên được đào tạo. Các cuộc gọi được bảo mật. Truy cập www.SeniorLonelinessLine.org.



Giới thiệu về COVID-19

- **Vi rút COVID-19 được phát hiện lần đầu tiên ở người vào tháng 12 năm 2019.** Các chuyên gia y tế lo ngại vì chúng ta không biết nhiều thông tin về chủng vi-rút mới này. Nhưng chúng ta biết một vài điều có thể giúp chúng tôi được an toàn.

COVID-19 có thể lây lan qua:

- Không khí thông qua ho và hắt hơi Tiếp xúc cá nhân gần gũi, chẳng hạn như chạm hoặc bắt tay, hay
- Chạm vào một vật hoặc bề mặt có vi-rút trên đó, sau đó chạm vào miệng, mũi hoặc mắt của bạn.

Dưới đây là một số cách bạn có thể làm chậm sự lây lan của COVID-19 và bảo vệ chính mình:

- Rửa hai tay của quý vị bằng xà phòng và nước.
- Tránh chạm vào mắt, mũi và miệng của quý vị.
- Tránh tiếp xúc với người bệnh. Hãy ở nhà nếu bạn bị ốm.
- Ho hoặc hắt hơi vào khuỷu tay hoặc khăn giấy. Nếu bạn sử dụng khăn giấy, hãy vứt nó đi ngay sau khi bạn ho hoặc hắt hơi.
- Vệ sinh và khử trùng đồ vật và bề mặt mà bạn thường chạm vào.

Bạn có thể tìm thông tin về COVID-19 cập nhật nhất trên trang web COVID-19 của Cơ quan Y tế Oregon: <https://govstatus.egov.com/OR-OHA-COVID-19>. Các nguồn lực bổ sung cũng có thể được xem tại <https://www.safestrongoregon.org/>.