



Chuẩn bị hộ gia đình của bạn sẵn sàng cho đại dịch

Các ca nhiễm COVID-19 đang gia tăng ở nhiều tiểu bang. Mặc dù mọi người nên thực hiện các bước để ngăn chặn sự lây lan của dịch bệnh, nhưng việc lập kế hoạch về những việc cần làm nếu bạn hoặc ai đó trong gia đình bạn bị bệnh có thể giúp giảm bớt lo lắng và căng thẳng khi đối phó với những gì xảy ra tiếp theo.

Ngăn chặn sự lây lan của vi rút

Mọi người nên thực hiện các bước phòng ngừa này.

- Rửa tay thường xuyên bằng xà phòng và nước trong ít nhất 20 giây. Nếu bạn không thể sử dụng xà phòng và nước, hãy sử dụng nước sát trùng tay (nồng độ cồn 60-95%).
- Che miệng khi ho và hắt hơi bằng khuỷu tay hoặc khăn giấy. Nếu bạn 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 bạn không sống cùng.
- Đeo khẩu trang vải, giấy hoặc dùng một lần khi bạn đi ra ngoài. Khẩu trang có thể giúp ngăn chặn sự lây lan của vi rút khi có nhiều người ra ngoài.
- Ở gần nhà. Tránh các chuyến đi qua đêm. Giảm thiểu các chuyến đi lại không cần thiết, bao gồm các chuyến đi trong ngày giải trí đến những nơi bên ngoài cộng đồng nơi bạn sống. Đi khoảng cách ngắn nhất mà bạn cần cho các dịch vụ thiết yếu. Lập kế hoạch làm việc vặt cần thiết trong khoảng thời gian khi có ít người sẽ ở đó.
- Nếu bạn bị bệnh, hãy ở nhà, gọi cho chuyên gia y tế của bạn và làm theo hướng dẫn của họ.
- Nếu bạn có nguy cơ bị biến chứng nặng (trên 65 tuổi hoặc có các tình trạng bệnh lý) bạn nên ở nhà, ngay cả khi bạn cảm thấy khỏe.
- Làm gương cho con cái của bạn. Chỉ cho trẻ cách hạn chế sự lây lan của vi rút và mầm bệnh.

Chuẩn bị cho hộ gia đình của bạn

Danh sách kiểm tra này sẽ giúp bạn thu thập thông tin và nguồn lực bạn có thể cần trong đại dịch.

Thông tin

Thu thập thông tin sức khỏe quan trọng. Bạn có thể để bản in giấy của tất cả thông tin này vào một bìa cứng và đảm bảo rằng mọi người trong gia đình bạn biết nơi lưu giữ thông tin đó.

- Viết ra tại một chỗ tên và số điện thoại của các chuyên gia y tế cho mỗi người trong hộ gia đình của bạn.
- Viết ra mọi bệnh trạng và dị ứng của mỗi thành viên trong gia đình.
- Ghi lại thông tin của bất kỳ đơn thuốc nào được các thành viên trong gia đình dùng: tên loại thuốc, liều lượng và chuyên gia y tế đã kê đơn thuốc đó.
- Sao y thẻ bảo hiểm y tế cho từng người trong hộ gia đình.
 - ✓ Nếu bạn không thể tiếp cận máy photocopy hoặc máy quét, hãy xem xét các cách khác để giữ bản sao, chẳng hạn như gửi ảnh qua email cho chính bạn, lưu ảnh thẻ của bạn vào ổ đĩa đã sao lưu hoặc sử dụng ứng dụng máy quét trên điện thoại thông minh.

Nói chuyện với các thành viên trong gia đình của bạn và bất kỳ ai khác mà bạn chịu trách nhiệm với họ về những việc phải làm nếu ai đó bị ốm. Đảm bảo mọi người trong gia đình bạn biết về các kế hoạch của bạn.

- Bạn sẽ làm gì nếu bạn bị ốm?
 - ✓ OHA có tờ rơi về [điều gì sẽ xảy ra nếu bạn được chẩn đoán nhiễm COVID-19](#).
 - ✓ CDC có lời khuyên cho [phải làm gì nếu bạn bị bệnh](#).
- Bạn cần những gì để chăm sóc ai đó trong nhà của bạn?
 - ✓ OHA có hướng dẫn về [chăm sóc cho ai đó ở nhà](#).
 - ✓ CDC có lời khuyên về [chăm sóc người bệnh tại nhà](#).
- Ai sẽ chăm sóc trẻ em trong gia đình bạn nếu người chăm sóc chính của chúng bị ốm? Trẻ em có thể cách ly với họ không, nếu cần?
- Ai sẽ chăm sóc trẻ em nếu trường học hoặc nhà trẻ đóng cửa?
- Ai sẽ chăm sóc vật nuôi trong gia đình bạn nếu cần?

- ❑ Ai sẽ hỗ trợ những người mà bạn là người chăm sóc nếu bạn bị ốm, chẳng hạn như cha mẹ lớn tuổi hoặc một thành viên trong gia đình bị khuyết tật?
 - ✓ Kết nối Nguồn lực Người cao tuổi và Người khuyết tật (Aging and Disability Resource Connection, ADRC) của Oregon có thể cung cấp thông tin để hỗ trợ bạn: <http://www.adrcforegon.org/> hoặc gọi 1-855-ORE-ADRC (1-855-673-2372)
- ❑ Để có sự chuẩn bị chung, hãy thống nhất về một đầu mối liên lạc mà tất cả các thành viên trong gia đình có thể kiểm tra nếu bạn bị tách ra trong bất kỳ trường hợp khẩn cấp nào mà nhà có thể không phải là lựa chọn tốt nhất.

Tài nguyên

Trong thời gian xảy ra đại dịch, bạn có thể phải ở nhà trong một thời gian dài. Người dân ở Oregon đã quen với việc “hai tuần sẵn sàng” cho các thảm họa - hãy kiểm tra bộ dụng cụ khẩn cấp của bạn để đảm bảo bạn có những thứ này trong tay.

Thực phẩm và đồ không dễ hỏng

- Thịt đóng hộp ăn liền, trái cây, rau và súp
- Thanh protein hoặc trái cây
- Ngũ cốc khô hoặc granola
- Bơ đậu phộng hoặc các loại hạt
- Hoa quả sấy khô
- Bánh quy giòn
- Nước trái cây đóng hộp
- Thức ăn thoải mái, bao gồm bánh quy, kẹo, cà phê hòa tan, trà túi lọc
- Nước đóng chai (một gallon mỗi người, mỗi ngày)
- Thực phẩm thích hợp cho những người các các hạn chế về chế độ ăn, nếu cần
- Thức ăn trẻ em và sữa công thức đóng hộp hoặc đóng chai, nếu cần
- Thức ăn cho thú cưng

Vật tư y tế, sức khỏe và khẩn cấp

- Thuốc kê đơn
- Vật tư y tế được kê đơn như thiết bị theo dõi đường huyết và huyết áp
- Xà phòng và nước, hoặc nước rửa tay chứa cồn (nồng độ cồn 60-95%)

- Thuốc hạ sốt, chẳng hạn như acetaminophen hoặc ibuprofen
- Nhiệt kế
- Thuốc chống tiêu chảy
- Vitamin, siro ho, kẹo ngậm
- Chất lỏng hoặc thức uống dạng bột bổ sung chất điện giải
- Đèn pin
- Pin
- Bộ sạc điện thoại di động hoặc bộ sạc dự phòng
- Đai cầm tay
- Dụng cụ khai hộp thủ công
- Túi đựng rác
- Khăn giấy, giấy vệ sinh, tã giấy dùng một lần, kem đánh răng, đồ dùng phụ nữ và các đồ dùng vệ sinh khác nếu cần
- Giải trí như trò chơi, đồ thủ công, sách và phim
- Các đồ tiện nghi, như đồ chơi và chăn, cho trẻ nhỏ
- Đồ dùng cho những người có nhu cầu đặc biệt - người già hoặc người tàn tật
- Thêm tiền mặt

Khả năng tiếp cận: Đối với các cá nhân bị tàn tật hoặc các cá nhân không nói được tiếng Anh, OHA có thể cung cấp tài liệu ở định dạng khác, chẳng hạn như ở các ngôn ngữ khác, in chữ lớn, chữ nổi hoặc định dạng mà bạn mong muốn. Liên hệ với Mavel Morales theo số 1-844-882-7889, 711 TTY hoặc theo địa chỉ

OHA.ADAModifications@dhsosha.state.or.us.