

## Năm lời khuyên an toàn với COVID-19 khi trở lại trường học

Một bảng tự kiểm giúp mọi người giữ an toàn khi trẻ em trở lại lớp học, và để tận dụng tối đa cơ hội học tập trực tiếp của chúng ta trong năm học này

- 1. Lập kế hoạch tiêm chủng cho tất cả các thành viên đủ điều kiện trong gia đình.** Tiêm chủng là công cụ hiệu quả nhất chúng ta có để giữ an toàn khỏi COVID-19. Tiêm chủng cũng giúp cho con em chúng ta tiếp tục được đến trường. Những người đã được tiêm chủng không cần cách ly kiểm dịch trừ khi họ có triệu chứng. Những thành viên gia đình từ 12 tuổi trở lên có thể được tiêm vắc-xin COVID-19 miễn phí, và các buổi hẹn cũng như phòng khám không cần lịch hẹn có sẵn hàng ngày ở khắp tiểu bang. Khi bắt đầu năm học mới, hãy giúp bảo vệ con bạn và bạn cùng lớp của em, kể cả những em quá nhỏ để được tiêm vắc-xin, bằng cách đảm bảo tiêm vắc-xin cho tất cả các thành viên gia đình hội đủ điều kiện.
- 2. Đeo khăn che mặt hoặc khẩu trang ở nơi công cộng và trong xe đi chung.** Khăn che mặt hữu ích trong việc ngăn ngừa lây lan COVID-19 và có thể làm giảm sự cần thiết phải cách ly kiểm dịch và nghỉ học trực tiếp. Oregon hiện nay yêu cầu đeo khăn che mặt đối với mọi người từ năm tuổi trở lên trong tất cả các không gian công cộng trong nhà, và trong các không gian công cộng ngoài trời tập trung đông người là nơi khó giữ khoảng cách sáu feet. Với biến chủng Delta đang lưu hành trong các cộng đồng của chúng ta, che mặt trong không gian riêng tư khi bạn ở cùng với mọi người từ các gia đình khác cũng là một việc làm thông minh. Và, nếu bạn cũng như con bạn đi chung xe với các gia đình khác, sẽ tốt nhất cho tất cả nếu đeo khăn che mặt và cuộn cửa sổ xuống để không khí lưu thông tốt.
- 3. Hạn chế tụ họp với các gia đình khác—kể cả các sự kiện lớn cho trẻ em, như tiệc sinh nhật.** Nếu con bạn có sinh nhật vào đầu mùa thu, hãy kỷ niệm với riêng gia đình bạn. Bạn có thể cân nhắc hoãn lại các lễ kỷ niệm lớn hơn cho tới khi biến thể Delta lây lan nhanh đã lắng xuống (hãy lên kế hoạch cho một ngày sinh nhật nửa tháng!). Nếu bạn tổ chức tụ họp với nhiều gia đình, hãy tổ chức ngoài trời và đeo khăn che mặt nếu khó giữ khoảng cách.
- 4. Di chuyển các hoạt động xã hội ra ngoài trời.** Để giúp giảm thiểu khả năng phơi nhiễm của trẻ em với COVID-19, hãy cố gắng lên kế hoạch các hoạt động ngoài trời khi có thể — đặc biệt là khi tham gia cùng với các gia đình khác. Điều này có thể bao gồm các ngày vui chơi ngoài trời, các buổi tụ họp xã giao nhỏ, đi bộ đường dài, chuyển đi đến công viên và chơi thể thao. Hãy nhớ đeo khăn che mặt khi bạn không thể cách xa ít nhất sáu feet từ những người không ở trong cùng gia đình của bạn.
- 5. Lập kế hoạch phòng trường hợp con bạn phải nghỉ học.** Mùa thu này, chúng ta đang trở lại trường học trực tiếp, toàn thời gian. Đối với học sinh, gia đình và nhân viên nhà trường, điều này có thể mang lại cảm giác phấn khích, cơ hội, mong đợi, bất an và lo lắng. Để giữ cho mọi người an toàn nhất có thể trong suốt năm, các nhóm học sinh có thể được yêu cầu nghỉ các buổi học trực tiếp ở trường nếu các em tiếp xúc với ai đó nhiễm COVID-19. Hãy liên hệ với nhà trường để hiểu thêm về các kế hoạch của họ khi học sinh cần nghỉ học ở trường. Sở Giáo dục Oregon cũng đã phát triển một nguồn trợ giúp cho các gia đình để lên kế hoạch cho những hoạt động hỗ trợ mà bạn hoặc con bạn có thể cần đến nếu con bạn cần nghỉ học ở trường. Chuẩn bị trước có thể khiến có thời gian khó khăn này trở nên dễ dàng hơn và sẽ giúp ích cho việc chuyển tiếp con bạn đến và đi từ lớp học.

Đừng quên — những nguồn trợ giúp có sẵn để hiểu các trường học đang làm gì để bảo vệ học sinh và các gia đình của họ khỏi COVID-19. Xin đừng ngại ngần liên hệ trực tiếp với giáo viên của con bạn về những nhu cầu của bạn.

**Khả năng tiếp cận tài liệu:** Đối với những người bị khuyết tật hoặc người không nói được tiếng Anh, OHA có thể cung cấp thông tin theo các định dạng khác, chẳng hạn như bản dịch, bản 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](mailto:COVID19.LanguageAccess@dhsosha.state.or.us).