

Hỗ trợ trẻ em và gia đình trong quá trình cách ly kiểm dịch và cách ly Hướng dẫn lập kế hoạch của gia đình về quay trở lại trường học

Trẻ em đang trở lại các lớp học trên khắp Oregon. Điều này có thể gây ra nhiều thắc mắc và lo ngại về điều gì sẽ xảy ra nếu con quý vị được yêu cầu ở nhà do phơi nhiễm với một người bị nhiễm COVID-19 hoặc nếu bản thân trẻ bị bệnh. Cơ quan Y tế Oregon và Sở Giáo dục Oregon đã hợp tác để chuẩn bị các nguồn lực cho các gia đình sử dụng trong việc lập kế hoạch và hỗ trợ con em và gia đình của quý vị nếu quý vị cần cách ly kiểm dịch hoặc cách ly trong năm học.

Trước hết, con quý vị cần phải nghỉ học ở nhà nếu:

- Trẻ có nhiệt độ từ 100,5 trở lên.
- Trẻ đang cảm thấy ốm, ngay cả khi trẻ không bị COVID-19 hoặc không có các triệu chứng của COVID-19.
- Trẻ đang có các triệu chứng của COVID-19 và cần phải được cách ly.
- Trẻ có kết quả dương tính với COVID-19, ngay cả khi trẻ không có triệu chứng.
- Trẻ đã tiếp xúc gần với một người bị COVID-19 và trường học và sở y tế công cộng địa phương khuyến nghị cách ly kiểm dịch.
- Nếu một thành viên trong gia đình quý vị có xét nghiệm dương tính với COVID-19.

Quý vị cũng có thể tự hỏi việc cách ly và cách ly kiểm dịch có thể có ý nghĩa gì đối với quý vị và gia đình quý vị. Cách ly kiểm dịch và cách ly là những hành động giúp ngăn chặn sự lây lan của COVID-19.

- **Cách ly kiểm dịch** có nghĩa là giữ một người có thể đã phơi nhiễm với COVID-19 cách xa những người khác bên ngoài nhà. Một người có thể lây lan COVID-19 trước khi họ có các triệu chứng. Cách ly kiểm dịch làm giảm nguy cơ vô tình lây lan vi rút cho người khác. Nếu các thành viên trong cùng một hộ gia đình không trực tiếp tiếp xúc gần với người nhiễm COVID-19 và họ không có biểu hiện các triệu chứng, họ không cần phải cách ly kiểm dịch.
- **Cách ly** có nghĩa là một người nào đó đã có kết quả xét nghiệm dương tính với COVID-19 ở nhà và tránh xa những người khác trong nhà càng nhiều càng tốt. Nếu con quý vị hoặc bất kỳ ai khác trong nhà quý vị có xét nghiệm dương tính với COVID-19, chúng tôi yêu cầu họ tuân theo các hướng dẫn cách ly, bao gồm bất kỳ hướng dẫn cụ thể nào từ sở y tế công cộng địa phương.

Để tìm hiểu thêm về cách ly, cách ly kiểm dịch và các bước mà trường học sẽ thực hiện nếu con quý vị bị ốm hoặc bị phơi nhiễm, vui lòng xem [hướng dẫn dành cho người chăm sóc, cha mẹ và gia đình](#). Để được chuẩn bị, vui lòng thực hiện qua Kế hoạch quay trở lại trường học dành cho gia đình được cung cấp bên dưới. Trường học của con quý vị sẽ có thông tin và nguồn lực quan trọng giúp quý vị hiểu kế hoạch của họ để hỗ trợ việc học hành của con quý vị nếu con quý vị được yêu cầu ở nhà.

Kế hoạch quay trở lại trường học dành cho gia đình

Lập kế hoạch trước cho cách ly kiểm dịch/cách ly

Hiểu rằng con quý vị có thể cần phải cách ly kiểm dịch hoặc cách ly ở một số thời điểm trong năm học, phụ huynh và gia đình cần hải lưu ý những điều sau **trước khi** cần phải có cách ly kiểm dịch hoặc cách ly. Có một kế hoạch có thể giúp quý vị chuẩn bị và có sẵn những thứ cần thiết nếu quý vị phải cách ly kiểm dịch hoặc cách ly. Sử dụng Kế hoạch quay trở lại trường học dành cho gia đình này để phác thảo các bước quý vị sẽ thực hiện để giữ an toàn cho gia đình và cộng đồng của quý vị.

Các câu hỏi cần xem xét	Kế hoạch dành cho gia đình
Quý vị và các thành viên trong gia đình của quý vị đã được tiêm vắc xin chưa, nếu họ có thể được tiêm? Tìm hiểu thêm về vắc xin phòng COVID-19 .	
Trường học của con quý vị có thông tin liên lạc hiện tại của quý vị hoặc cách liên lạc với quý vị hoặc thông tin liên hệ khẩn cấp của quý vị nếu quý vị không có điện thoại không?	

Các câu hỏi cần xem xét	Kế hoạch dành cho gia đình
<p>Quý vị có kế hoạch gì trong trường hợp quý vị không thể đón trẻ ở trường? Hãy đảm bảo rằng trường học có thông tin liên hệ khẩn cấp của quý vị.</p>	
<p>Quý vị có biết kế hoạch giảng dạy của trường của con quý vị trong trường hợp bị cách ly kiểm dịch không? Nếu không, hãy liên hệ với giáo viên của con quý vị.</p>	
<p>Quý vị có được tiếp cận với một người chăm sóc đã được tiêm vắc xin nếu quý vị không thể ở nhà cùng với con quý vị không? Nếu không, quý vị có thể yêu cầu ai giúp đỡ?</p>	

Các câu hỏi cần xem xét	Kế hoạch dành cho gia đình
<p>Quý vị có quyền sử dụng không gian riêng tư ở nhà, nơi mà người bị ốm có thể <u>tách riêng khỏi những người khác</u> không? Nếu không, hãy mô tả cách quý vị sẽ tách người bị ốm khỏi những người khác theo cách tốt nhất có thể.</p>	
<p>Quý vị có <u>sống cùng với những người có nhiều nguy cơ hơn</u> có các triệu chứng nghiêm trọng nếu họ bị nhiễm COVID-19 không? Nếu có, <u>kế hoạch giữ họ tránh xa khỏi người bị ốm</u> là gì?</p>	
<p>Chuẩn bị cho con quý vị bằng cách <u>nói chuyên với trẻ về COVID-19</u>, đeo khẩu trang, giãn cách và sử dụng <u>các biện pháp an toàn</u> mà quý vị hoặc trường học đã đưa ra. Quý vị sẽ nói về những biện pháp nào từ danh sách nguồn lực với con quý vị?</p>	

Các câu hỏi cần xem xét	Kế hoạch dành cho gia đình
<p><u>Vật dụng</u> nào quý vị cần có sẵn để <u>làm giảm nguy cơ lây lan COVID-19</u> nếu con quý vị hoặc các thành viên trong gia đình quý vị bị ốm (ví dụ: khẩu trang, dung dịch sát trùng tay, dụng cụ vệ sinh)? Quý vị cần gì nữa?</p>	
<p>Quý vị có sẵn thuốc để hạ sốt, ho, giảm đau, v.v.? <u>Quý vị cần gì nữa?</u></p>	

Trong quá trình cách ly kiểm dịch/cách ly

Cha mẹ và gia đình cần lưu ý những điều sau **trong quá trình** cần phải cách ly kiểm dịch hoặc cách ly. Thông tin này được chia sẻ ở đây để hỗ trợ việc chuẩn bị thêm. Nếu con quý vị hoặc ai đó trong hộ gia đình của quý vị bị ốm do COVID-19, hãy sử dụng các biện pháp phòng ngừa để giữ họ càng tách biệt với những người khác càng tốt. Khi tiếp xúc với người bị ốm, hãy nhớ sử dụng khẩu trang, rửa tay và thường xuyên lau chùi bề mặt. **Gọi 911 nếu con quý vị hoặc bất kỳ ai trong gia đình quý vị có bất kỳ triệu chứng nghiêm trọng nào sau đây: khó thở, đau hoặc tức ở ngực hoặc ở bụng, không thể uống hoặc không thể giữ chất lỏng trong người, mới bị lú lẫn hoặc không thể thức dậy và/hoặc môi hoặc mặt hơi xanh.**

Cần nhắc	Kế hoạch dành cho gia đình
<p>Nếu con quý vị được đưa từ trường về nhà, hãy hỏi:</p> <ul style="list-style-type: none">• Khi nào trẻ có thể trở lại?• Nếu trẻ không bị ốm, kế hoạch học ở nhà là gì?• Có lựa chọn ở trường miễn phí về việc xét nghiệm COVID không?• Con tôi vẫn có thể tiếp cận bữa sáng/trưa/chiều từ nhà không?• Các tùy chọn học tập từ xa là gì?	

Cần nhắc	Kế hoạch dành cho gia đình
<p>Quý vị có thông dịch viên, thành viên gia đình hoặc bạn bè đáng tin cậy có thể dịch cho quý vị nếu cần thiết không?</p>	
<p>Nếu quý vị có lo ngại rằng các thành viên trong gia đình của quý vị có thể bị nhiễm COVID-19, quý vị có thể muốn đi xét nghiệm. Tìm hiểu thêm về xét nghiệm COVID-19.</p>	
<p>Trả lời hoặc gọi lại khi nhận được tất cả các cuộc gọi từ sở y tế địa phương của quý vị. Họ sẽ giúp quý vị hiểu quý vị cần làm những gì để giữ cho con quý vị và gia đình khỏe mạnh. Thực hiện theo tất cả các lời khuyên từ sở y tế địa phương.</p>	

Cần nhắc	Kế hoạch dành cho gia đình
<p>Sở y tế địa phương có thể giúp quý vị theo nhiều cách. Liệt kê một số lĩnh vực mà quý vị có thể cần hỗ trợ, chẳng hạn như:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Cách tiếp cận trợ giúp y tế • Hỗ trợ thực phẩm, nhà ở và tiện ích • Tên những người và địa điểm có thể hỗ trợ quý vị khi đang ở nhà <p>Tìm sở y tế địa phương của quý vị</p>	
<p>Nếu con quý vị hoặc một thành viên trong gia đình cần một cuộc hẹn khám sức khỏe, hãy kết nối với chuyên gia chăm sóc sức khỏe của quý vị trước khi đến phòng mạch của họ. Họ có thể sắp xếp một cuộc hẹn qua video/điện thoại hoặc cần quý vị làm theo các bước đặc biệt để đến phòng mạch đó.</p>	

Cần nhắc	Kế hoạch dành cho gia đình
<p>Đây có thể là một khoảng thời gian rất khó khăn cho trẻ và gia đình. ODE có một số nguồn lực để trợ giúp:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Hỗ trợ sức khỏe tâm thần và xã hội dành cho trẻ em và gia đình • Năm cách quan trọng để hỗ trợ sức khỏe tâm thần • Cách đối phó với căng thẳng trong đợt bùng phát dịch bệnh truyền nhiễm • Cách hỗ trợ trẻ em và thanh thiếu niên vượt qua mất mát và chấn thương <p>Có những ý tưởng nào trong những nguồn lực này mà quý vị muốn ghi lại để nhớ không?</p>	
<p>Nếu quý vị không thể ra khỏi nhà vì bị ốm, làm thế nào quý vị có thể mua hàng tạp hóa, thuốc men hoặc đơn thuốc mà không cần ra khỏi nhà? Kiểm tra xem cửa hàng tạp hóa hoặc hiệu thuốc của quý vị có thể cung cấp dịch vụ giao hàng hoặc nhận hàng ở lề đường hay không.</p>	

Cần nhắc	Kế hoạch dành cho gia đình
<p>Kết nối với giáo viên của con quý vị để tìm ra cách tốt nhất để tiếp cận với trường khi con quý vị ở nhà và có các nguồn lực (máy tính, internet, v.v.) quý vị cần để giúp con quý vị đi đúng hướng.</p>	

Lập kế hoạch trở lại trường học

Để hỗ trợ con quý vị **trở lại trường học** thành công, hãy xem xét những điều sau đây sau khi cách ly kiểm dịch hoặc cách ly. Hãy nhớ giữ liên lạc với trường học và sở y tế địa phương của quý vị và theo dõi mốc thời gian mà họ cung cấp để con quý vị trở lại trường học. Nếu con quý vị tiếp tục có biểu hiện các triệu chứng, hoặc nếu các thành viên khác trong gia đình của quý vị bị ốm, hãy thông báo cho trường học và sở y tế địa phương của quý vị.

Các câu hỏi cần xem xét
Hãy lập kế hoạch cho con quý vị trở lại trường học khi khu học chánh và sở y tế địa phương cho biết rằng được làm điều đó. Nếu quý vị không chắc chắn khi nào con quý vị có thể đi học trở lại, hãy liên hệ với họ. Thảo luận về kế hoạch quay lại với trường học và khu học chánh của quý vị.
Trong thời gian cách ly kiểm dịch, nếu con quý vị hoặc một người trong gia đình quý vị bị ốm, hãy ghi lại ngày trẻ bắt đầu cảm thấy ốm và cho nhà trường và sở y tế địa phương biết.
Kết nối với khu học chánh của quý vị hoặc sở y tế địa phương nếu quý vị cần thêm các dịch vụ và hỗ trợ, ngay cả sau khi con quý vị trở lại trường học. Họ sẵn sàng trợ giúp.
Giúp con quý vị theo kịp ở trường. Quý vị theo dõi giáo viên hoặc nhân viên nào để xem trẻ có cần phải làm bất cứ việc gì trong lớp không?
Trở lại trường sau khi nghỉ học có thể khó khăn. Quý vị có thể nói chuyện với trẻ về cảm giác của trẻ như thế nào và trẻ nên nói gì nếu mọi người hỏi về lý do tại sao trẻ nghỉ học?

Khả năng tiếp cận tài liệu: Đối với các cá nhân bị khuyết tật hoặc các cá nhân không nói được tiếng Anh, OHA có thể cung cấp thông tin theo các định dạng khác, chẳng hạn như ở 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