

# BẢO VỆ SỨC KHỎE CHO HỌC SINH

September 15, 2021 11:34 AM VIETNAMESE

Nhiều học sinh và gia đình rất vui mừng và cũng lo lắng về việc trở lại trường học để học tập toàn thời gian và học trực tiếp. Dưới đây là một số cách mà các gia đình, trường học và cơ quan y tế công cộng có thể phối hợp cùng nhau để giúp học sinh giữ sức khỏe và đến trường trong năm nay.

## GIA ĐÌNH CÓ THỂ LÀM GÌ

Hãy làm tất cả những gì quý vị có thể để bắt đầu một năm học khỏe mạnh.

### Thực hiện các biện pháp phòng ngừa COVID-19

- Tiêm vắc-xin: những người từ 12 tuổi trở lên có thể tiêm vắc-xin COVID-19 an toàn, miễn phí
- Đeo khẩu trang ở các khu vực công cộng trong nhà, ở các đám đông tại các khu vực công cộng ngoài trời và khi ở gần những người có thể chưa được tiêm vắc-xin
- Cùng nhau ra ngoài trời khi quý vị ở gần gia đình và bạn bè mà quý vị không sống cùng

### Nếu ai đó không khỏe

- Nếu học sinh của quý vị hoặc bất kỳ ai trong gia đình quý vị không khỏe, họ cần phải ở nhà
  - » Nếu người bệnh bị ho, sốt, khó thở, hoặc mới bị mất vị giác hoặc khứu giác, thì người bệnh và mọi người trong gia đình nên đi làm xét nghiệm COVID-19.
  - » Gọi cho phòng khám hoặc bác sĩ của quý vị để nhận lời khuyên y tế
- Nếu bất kỳ ai có các triệu chứng nghiêm trọng sau, hãy gọi 911 hoặc đến phòng cấp cứu gần nhất: khó thở, đau hoặc tức ngực hay bụng, không thể uống hoặc liên tục bị nôn, mới bị lú lẫn hoặc không thể tỉnh táo, môi hoặc mặt tái xanh

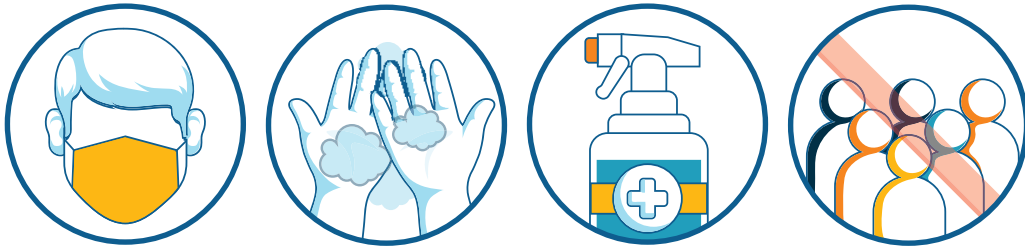
### Liên hệ với trường của quý vị

- Nếu học sinh của quý vị không khỏe
- Nếu học sinh của quý vị có kết quả dương tính với COVID-19
- Nếu học sinh của quý vị đã tiếp xúc gần với người có kết quả xét nghiệm dương tính với COVID-19
  - » Tiếp xúc gần nghĩa là tiếp xúc từ 15 phút trở lên trong phạm vi 6 foot (2 mét) với người đeo hoặc không đeo khẩu trang vào bất kỳ ngày nào
  - » Trong các lớp học trong nhà từ mẫu giáo đến lớp 12, không được tính là tiếp xúc gần nếu học sinh ngồi cách nhau 3 foot (1 mét) và đeo khẩu trang đúng cách trong suốt thời gian học
- Nếu quý vị có thắc mắc về các thực hành an toàn COVID-19 tại trường học
- Nếu quý vị cần trợ giúp để tìm kiếm dịch vụ chăm sóc sức khỏe, hỗ trợ sức khỏe tâm thần hoặc các nguồn lực cộng đồng



## Xây dựng các thói quen lành mạnh

- Rửa tay thường xuyên trong ít nhất 20 giây
- Tránh đưa tay lên mặt hoặc chạm vào khẩu trang
- Che miệng và mũi bằng tay hoặc khăn giấy khi ho và hắt hơi
- Lau chùi các bề mặt
- Tìm kiếm dịch vụ chăm sóc sức khỏe khi quý vị cần, khám sức khỏe và chủng ngừa định kỳ
- Nhận hỗ trợ sức khỏe tâm thần
- Hãy chăm sóc bản thân mỗi ngày: ngủ, uống nước, ăn thực phẩm bổ dưỡng, vận động cơ thể và vui cười với gia đình và bạn bè



## TRƯỜNG HỌC SẼ LÀM GÌ

- Thực hiện các thực hành an toàn để giảm sự lây lan của COVID-19 trong trường học
- Liên hệ với quý vị nếu học sinh của quý vị khi ở trường đã tiếp xúc gần với người có kết quả xét nghiệm dương tính với COVID-19

## SỞ Y TẾ CÔNG CỘNG QUẬN MULTNOMAH CÓ THỂ HỖ TRỢ GIA ĐÌNH QUÝ VỊ:



- Tìm phòng khám vắc-xin gần quý vị -- vắc-xin an toàn và miễn phí
- Tìm một địa điểm để làm xét nghiệm COVID-19 miễn phí
- Tìm hiểu thêm về những việc cần làm nếu học sinh của quý vị hoặc một người nào đó trong gia đình quý vị đã có tiếp xúc gần với người có kết quả xét nghiệm dương tính với COVID-19
- Nhận hỗ trợ tìm kiếm dịch vụ chăm sóc sức khỏe, hỗ trợ sức khỏe tâm thần hoặc các nguồn lực cộng đồng
  - » [multco.us/covid19](https://multco.us/covid19)
  - » Tổng Đài COVID-19 của Quận Multnomah: 503.988.8939

HÃY TRUY CẬP VÀO [MULTCO.US/COVID19](https://multco.us/covid19) ĐỂ BIẾT CÁC THÔNG TIN CẬP NHẬT MỚI NHẤT