

COVID-19

Plan Ahead for Possible COVID-19 at School

Scott County Health Department

8/2020

COVID-19

Lên Kế Hoạch Trước Phòng Khi Có COVID-19 ở Trường.

Các trường học của chúng ta có kế hoạch bao quát nhằm giảm nguy cơ để học sinh, giáo viên, và nhân viên tiếp xúc với COVID-19 trong các hoạt động tại trường. Tuy nhiên, COVID-19 vẫn tiếp tục lây lan trong cộng đồng. Tương tự như các bệnh lây lan khác, Scott County Health Department (Cơ Quan Y Tế Scott County) sẽ làm việc với trường học của con quý vị và liên lạc với quý vị để hướng dẫn nếu con của quý vị được xác định là trường hợp dương tính hoặc có tiếp xúc với một trường hợp dương tính với căn bệnh này. *Tài liệu này cung cấp thông tin để giúp quý vị chuẩn bị trong trường hợp có COVID-19 khi sinh hoạt trong trường học.*

Phơi nhiễm/ tiếp xúc với Trường Hợp Dương Tính

Nếu quý vị được thông báo rằng con quý vị đã phơi nhiễm/tiếp xúc với một trường hợp dương tính với COVID-19, con của quý vị sẽ cần phải **cách ly kiểm dịch tại nhà trong 14 ngày** kể từ ngày cuối cùng con của quý vị tiếp xúc với trường hợp nhiễm bệnh này.

Tiếp xúc với một trường hợp dương tính có nghĩa là gì?

- Tiếp xúc với một trường hợp dương tính là khi một người/một em học sinh đã ở gần một người hiện đang mắc bệnh COVID-19. Một người/một em học sinh được xem là tiếp xúc khi ở **gần hơn 6 feet liên tục trong 15 phút hoặc lâu hơn** với một người hiện mắc bệnh COVID-19.

Cách ly kiểm dịch là gì?

- Cách ly kiểm dịch có nghĩa là người đã tiếp xúc với trường hợp COVID-19 sẽ ở riêng không tiếp xúc với người khác, để phòng người này có thể bị nhiễm bệnh.

Lập kế hoạch trước để giữ con quý vị ở nhà trong 14 ngày.

- Nói chuyện với sở làm về chính sách này để dự phòng nếu quý vị cần nghỉ làm để chăm sóc con.
- Nếu có người chăm sóc cho con quý vị vào lúc này, xin nhớ chọn người nào không có nguy cơ trở bệnh nặng nếu họ bị nhiễm COVID-19 (người lớn tuổi, người có bệnh từ trước, v.v...).
- Lên kế hoạch xem quý vị sẽ đáp ứng nhu cầu trong nhà như thế nào vào lúc này (đặt mua thực phẩm trước rồi lái xe tới nhận, dùng dịch vụ giao hàng; tới tiệm thuốc tây).

Hướng dẫn cách ly kiểm dịch bao gồm những gì?

- Giữ cho con của quý vị ở nhà; con của quý vị không được tham gia vào hoạt động bên ngoài (các buổi gặp gỡ gia đình, sinh hoạt sau giờ học, đi mua sắm, v.v...).
- Để tránh lây COVID-19 cho người khác, con quý vị không được gặp người khác hay thú nuôi, và cần phải ở trong nhà càng nhiều càng tốt; nếu con quý vị còn nhỏ và cần bố mẹ hay một người khác chăm sóc, cố gắng chỉ để một người chăm sóc con quý vị mà thôi.
- Cho con của quý vị đeo khẩu trang nếu bé cần đến gần những người khác ở trong **nhà**.

Tại sao phải cách ly kiểm dịch lâu như vậy?

- Khuyến cáo cách ly kiểm dịch cho COVID-19 là 14 ngày. Đây là quãng thời gian lâu nhất sau khi tiếp xúc với trường hợp có bệnh để xảy ra lây nhiễm và phát triển thành bệnh.
- Trong thời gian này, con của quý vị có thể đã nhiễm siêu vi nhưng không có triệu chứng bệnh (các trường hợp không có triệu chứng bệnh). Tuy nhiên, con của quý vị vẫn có thể lây siêu vi cho người khác trong quãng thời gian này. Đó là lý do tại sao phải cách ly kiểm dịch trong 14 ngày.

Chuẩn bị kiểm tra các dấu hiệu COVID-19 trong thời gian cách ly kiểm dịch:

- Triệu chứng thông thường của COVID-19 bao gồm sốt, ho, thở gấp, khó thở, mũi không thính hoặc ăn không thấy ngon, tiêu chảy, nhức đầu dữ dội, hoặc đau nhức trong người.
- Thường xuyên đo nhiệt độ cho con quý vị. Cao hơn 100.4° là bị sốt.
- Nếu con của quý vị bị bệnh trong khi cách ly kiểm dịch, hãy gọi cho bác sĩ của bé. *(Xem phần tự cách ly)*



Còn việc xét nghiệm COVID-19 thì sao?

- Chúng tôi khuyến nghị những người được xác định là đã tiếp xúc với các trường hợp dương tính nên đi xét nghiệm từ 5-7 ngày SAU ngày cuối cùng người này tiếp xúc với trường hợp dương tính.
- Nếu người khác trong gia đình không cùng tiếp xúc với trường hợp dương tính với COVID-19, họ không cần phải xét nghiệm trừ khi em học sinh đang được cách ly kiểm dịch bắt đầu có triệu chứng bệnh.
- Ngay cả khi con của quý vị có kết quả xét nghiệm âm tính với COVID-19, bé vẫn phải ở nhà đủ 14 ngày bởi vì kết quả xét nghiệm có thể là âm tính giả (kết quả âm tính ở người đã nhiễm bệnh)

Có COVID-19 (có triệu chứng hoặc kết quả dương tính)

Nếu con của quý vị bị bệnh với các triệu chứng của COVID-19 (và chưa được xét nghiệm) hoặc xét nghiệm dương tính với COVID-19, con của quý vị cần được **tự cách ly tại nhà** cho đến khi đáp ứng các tiêu chuẩn sau.

Tự cách ly là gì?

- Tự cách ly là người có COVID-19 (có triệu chứng bệnh hoặc không có triệu chứng bệnh) sinh hoạt riêng để tránh lây siêu vi cho người khác.

Con tôi phải tự cách ly trong bao lâu?

Con của quý vị CÓ triệu chứng bệnh

Con của quý vị có triệu chứng COVID-19 (sốt, ho, thở gấp, khó thở, mũi không thính hoặc ăn không thấy ngon, tiêu chảy, nhức đầu dữ dội, hoặc đau nhức trong người) và có một trong các tiêu chuẩn sau,

- có triệu chứng và xét nghiệm dương tính,
- có triệu chứng và chưa đi xét nghiệm,
- có triệu chứng và đang chờ xét nghiệm

phải tự cách ly cho tới khi tất cả những điều kiện sau đã xảy ra:

1. Không bị sốt trong ít nhất 24 giờ (mà không dùng thuốc hạ sốt) VÀ
2. Các triệu chứng cho thấy đã tốt hơn (thí dụ, ít ho hơn hoặc ít thấy khó thở hơn) VÀ
3. Ít nhất 10 ngày sau khi xuất hiện triệu chứng đầu tiên.

Con của quý vị KHÔNG CÓ triệu chứng bệnh nhưng có xét nghiệm dương tính

Con của quý vị đã được xét nghiệm dương tính với COVID-19 nhưng không có triệu chứng nên được tự cách ly cho đến khi:

- Ít nhất 10 ngày sau khi được xét nghiệm dương tính lần đầu tiên VÀ
- Con của quý vị không có triệu chứng nào kể từ khi xét nghiệm.

Nếu con của quý vị bắt đầu có triệu chứng trong khi cách ly kiểm dịch tại nhà vì đã tiếp xúc với một trường hợp dương tính, thì sẽ bắt đầu tuân theo lịch ở nhà mới, dựa trên các tiêu chuẩn ghi ở trên.

Hướng dẫn tự cách ly bao gồm những gì?

- Giữ cho con của quý vị ở nhà; con của quý vị không được tham gia những sinh hoạt bên ngoài (các buổi gặp gỡ gia đình, sinh hoạt sau giờ học, đi mua sắm, v.v...).
- Để tránh lây COVID-19 cho người khác, con quý vị không được gặp người khác hay thú nuôi, và cần phải ở trong nhà càng nhiều càng tốt; nếu con quý vị còn nhỏ và cần bố mẹ hay một người khác chăm sóc, cố gắng chỉ để một người chăm sóc con quý vị mà thôi.
- Cho con của quý vị đeo khẩu trang nếu bé cần đến gần những người khác ở trong **nhà**.
- Đề ý tới các triệu chứng bệnh hoặc những thay đổi đối với các triệu chứng hiện tại và liên lạc với bác sĩ nếu thấy bệnh trở nặng. Nếu con của quý vị có các triệu chứng khó khăn (khó thở, tức ngực, môi thâm hoặc mặt tái xám), gọi 911 trong trường hợp khẩn cấp.
- Tránh lây nhiễm COVID-19 cho người khác bằng cách không dùng chung đồ dùng cá nhân hay đồ dùng trong nhà và lau chùi sạch các bề mặt có nhiều người đụng chạm vào ở trong nhà.

