

# COVID-19 và Trường học: Hướng dẫn dành cho Phụ huynh và Nhân viên

## Cách bảo vệ bản thân và những người khác



### Hiểu biết về COVID-19

- Coronavirus (COVID-19) là bệnh do vi-rút gây ra và có thể lây lan từ người sang người.
- Quý vị có thể bị nhiễm bệnh khi tiếp xúc gần (khoảng 6 feet) với người mắc COVID-19.
- Quý vị có thể bị nhiễm bệnh từ các giọt bắn hô hấp khi người bệnh ho, hắt hơi hoặc nói chuyện.
- Quý vị cũng có thể nhiễm bệnh khi chạm vào bề mặt hoặc đồ vật có vi-rút, sau đó chạm vào miệng, mũi hoặc mắt của mình. Tuy nhiên, đây không được cho là cách lây lan chính của vi rút.

### Bảo vệ bản thân và những người khác khỏi COVID-19

- Ở trường học và những nơi công cộng khác, hãy đeo khẩu trang vải che mũi và miệng (như trong hình).
- Làm sạch và khử trùng các bề mặt thường xuyên tiếp xúc.
- Thường xuyên rửa tay bằng xà phòng và nước trong ít nhất 20 giây hoặc sử dụng chất khử trùng tay có chứa ít nhất 60% cồn.



Tự sàng lọc nhanh COVID-19	CÓ	KHÔNG
Xét nghiệm có cho thấy tôi mắc COVID-19 không?		
Tôi có đang chờ kết quả xét nghiệm COVID-19 của mình không? (Ví dụ: nếu tôi được xét nghiệm bởi vì tôi cảm thấy ốm, hoặc vì tôi phải xét nghiệm tại nơi làm việc.)		
Tôi có các triệu chứng COVID-19 được liệt kê ở trang 2 không?		
Tôi có từng tiếp xúc gần với người mắc COVID-19 hoặc một người nào đó là trường hợp nghi nhiễm không? (Một trường hợp nghi nhiễm được giải thích ở trang 3.)		
Tôi có được bác sĩ hoặc nhân viên truy vết tiếp xúc thông báo rằng tôi nên ở nghỉ làm và nhà hoặc nghỉ học không?		
<div style="display: flex; justify-content: space-between; align-items: center;"> <div style="text-align: center;">  <p><b>DỪNG LẠI</b></p> </div> <div style="text-align: center;"> <p><b>Nếu câu trả lời cho bất kỳ một câu hỏi nào là CÓ, vui lòng không đến trường.</b></p> </div> <div style="text-align: center;">  <p><b>DỪNG LẠI</b></p> </div> </div>		

## Những điều cần làm nếu quý vị hoặc con quý vị bị ốm

Các triệu chứng của COVID-19 có thể bao gồm:



Nhức đầu, đau họng và chảy nước mũi cũng có thể là các triệu chứng. Tìm hiểu thêm tại [cdc.gov/coronavirus](https://www.cdc.gov/coronavirus).

Nếu quý vị hoặc con quý vị bị ốm kèm theo các triệu chứng của COVID-19:

- Không đi làm hoặc đi học. Hãy ở nhà trừ khi quý vị đi ra ngoài để được chăm sóc y tế.
- Nếu quý vị gặp trường hợp khẩn cấp, hãy gọi 911. Các dấu hiệu khẩn cấp bao gồm khó thở, đau ngực, tình trạng rối loạn mới xuất hiện, không thể tỉnh táo, và môi hoặc mặt hơi xanh.
- Hãy gọi cho bác sĩ của quý vị. Bác sĩ sẽ quyết định xem quý vị có cần xét nghiệm COVID-19 hay không.
- Nếu quý vị không có bác sĩ, quý vị có thể truy cập [www.lghealthurgentcare.org](https://www.lghealthurgentcare.org) và gọi đến một trong bảy địa điểm Chăm sóc Khẩn cấp của Penn Medicine LG Health hoặc lên lịch thăm khám qua video trực tuyến tại [LGHealth.org/OnDemand](https://www.LGHealth.org/OnDemand).

### Khi nào quý vị có thể quay lại làm việc hoặc đi học?

Trước tiên, hãy đến gặp bác sĩ và làm theo lời khuyên của bác sĩ. Nếu quý vị được xét nghiệm COVID-19, vui lòng không đi làm hoặc đi học trong khi quý vị chờ đợi kết quả xét nghiệm.

- **Nếu bác sĩ của quý vị không yêu cầu quý vị xét nghiệm COVID-19**, quý vị có thể trở lại trường học khi hết các triệu chứng hoặc khi bác sĩ cấp cho quý vị giấy báo quay lại trường học.
- **Nếu bác sĩ yêu cầu quý vị xét nghiệm COVID-19 và quý vị có kết quả âm tính với COVID-19**, quý vị có thể trở lại trường học khi hết các triệu chứng, hoặc khi bác sĩ cấp cho quý vị giấy báo quay lại trường học.
- **Nếu bác sĩ yêu cầu quý vị xét nghiệm COVID-19 và quý vị có kết quả dương tính với COVID-19**, vui lòng làm theo các lời khuyên ở trang 3.

## Phải làm gì nếu quý vị hoặc con quý vị mắc COVID-19

### Hãy thông báo với trường học và những người thân thiết với quý vị

- Liên hệ với trường học của con quý vị để cho họ biết con bị nhiễm COVID-19.
- Nếu quý vị làm việc tại trường học, vui lòng liên hệ với quản lý hoặc bộ phận nhân sự để thông báo cho họ biết rằng quý vị nhiễm COVID-19.
- Hãy cho những người tiếp xúc gần với quý vị biết quý vị nhiễm vi rút. Những người tiếp xúc gần là những người quý vị sống cùng và những người đã ở trong khoảng cách 6 feet với quý vị trong vòng 15 phút trở lên, kể từ 48 giờ trước khi quý vị cảm thấy ốm.

**Ca nghi nhiễm là gì?**  
Nếu quý vị phát triển các triệu chứng COVID-19 sau khi tiếp xúc gần với người mắc bệnh COVID-19, quý vị nên làm theo hướng dẫn trong phần này. Cho đến khi quý vị được xét nghiệm COVID-19, an toàn nhất là quý vị giả định bản thân có thể nhiễm bệnh. Chúng tôi gọi trường hợp này là “ca nghi nhiễm”.

### Chăm sóc bản thân




- Nghỉ ngơi và uống đủ nước.
- Uống thuốc không kê đơn, chẳng hạn như acetaminophen (Tylenol) để giúp quý vị cảm thấy tốt hơn.
- Nếu các triệu chứng của quý vị trở nên tồi tệ hơn hoặc quý vị thấy khó thở, hãy gọi cho bác sĩ.
- Nếu quý vị không có bác sĩ, quý vị có thể truy cập [www.lghealthurgentcare.org](http://www.lghealthurgentcare.org) và gọi đến một trong bảy địa điểm Chăm sóc Khẩn cấp của Penn Medicine LG Health hoặc lên lịch thăm khám qua video trực tuyến tại [LGHealth.org/OnDemand](http://LGHealth.org/OnDemand).
- Gọi 911 nếu quý vị bị khó thở nghiêm trọng hoặc bất kỳ dấu hiệu cảnh báo khẩn cấp nào khác.

### Ở nhà và cách xa những người khác (“cách ly”)

- Không đi làm hoặc đi học. Vui lòng không rời khỏi nhà ngoại trừ để được chăm sóc y tế.
- Quý vị nên ở trong một phòng cách xa người và vật nuôi khác nhiều nhất có thể nếu quý vị bị ốm. Nếu không thể, hãy tránh xa những người khác ít nhất 6 feet.
- Đeo khẩu trang nếu quý vị ở gần những người khác ở nhà hoặc phải đi khám.
- Thường xuyên rửa tay bằng xà phòng và nước trong ít nhất 20 giây. Nếu không có xà phòng và nước, hãy sử dụng nước sát khuẩn tay có chứa cồn.

### Khi nào quý vị có thể quay lại làm việc hoặc đi học?

- **Nếu quý vị nhiễm COVID-19 và đã có các triệu chứng**, quý vị có thể trở lại trường học khi cả 3 điều sau xảy ra:

	Ít nhất 10 ngày đã trôi qua kể từ lần đầu tiên quý vị có các triệu chứng
	Quý vị đã hết sốt trong ít nhất 24 giờ mà không cần dùng thuốc hạ sốt
	Các triệu chứng khác của quý vị đã được cải thiện

- **Nếu quý vị nhiễm COVID-19 và không có các triệu chứng**, quý vị có thể trở lại trường học 10 ngày sau khi xét nghiệm cho thấy quý vị nhiễm COVID-19.

# Phải làm gì nếu quý vị hoặc con đã tiếp xúc với người nhiễm COVID-19 hoặc một ca nghi nhiễm

## Tiếp xúc gần là gì?

Ngay cả khi quý vị có đeo khẩu trang, quý vị vẫn là người tiếp xúc gần với người nhiễm COVID-19 nếu:

- Quý vị ở trong khoảng cách 6 feet với người nhiễm COVID-19 trong vòng ít nhất 15 phút
- Quý vị đã ở cùng nhà với người nhiễm COVID-19
- Một người nào đó nhiễm COVID-19 hắt hơi, ho hoặc bằng cách nào đó làm dính các giọt bắn hô hấp vào quý vị

Quý vị có thể phát hiện ra rằng mình là người tiếp xúc gần bởi vì một người bạn, thành viên gia đình hoặc đồng nghiệp nói với quý vị.

Quý vị cũng có thể nhận được một cuộc điện thoại từ nhân viên truy vết tiếp xúc của Sở Y tế, Penn Medicine Lancaster General Health, WellSpan, hoặc Lancaster Health Center. Nếu quý vị nhận được cuộc gọi, điều quan trọng là quý vị phải làm theo hướng dẫn của nhân viên truy vết tiếp xúc.

## Những người tiếp xúc gần với người nhiễm bệnh nên ở nhà (“cách ly”)

- Nếu quý vị là người tiếp xúc gần, vui lòng không đi làm hoặc đi học.
- Hãy ở nhà và giữ khoảng cách với những người khác trong 14 ngày sau lần tiếp xúc cuối cùng với người nhiễm COVID-19.
- Nếu người nhiễm COVID-19 sống trong gia đình của quý vị, hãy ở nhà trong 14 ngày sau khi người hết cách ly.
- Nếu có thể, hãy giữ khoảng cách với những người khác trong nhà, đặc biệt là những người có nguy cơ mắc bệnh nặng do COVID-19 cao hơn.
- Theo dõi xem quý vị có bị sốt, ho, khó thở hoặc có các triệu chứng khác của COVID-19 không.
- Nếu quý vị có các triệu chứng, hãy làm theo hướng dẫn ở trang 2 và liên hệ với bác sĩ. Bác sĩ sẽ quyết định xem quý vị có cần xét nghiệm COVID-19 hay không.

### Khi nào quý vị có thể quay lại làm việc hoặc đi học?

- **Nếu quý vị không có triệu chứng gì trong thời gian cách ly**, quý vị có thể trở lại trường học sau khi hoàn thành 14 ngày cách ly.
- **Nếu quý vị xuất hiện các triệu chứng và xét nghiệm cho thấy quý vị nhiễm COVID-19**, hãy làm theo hướng dẫn trên trang 3.
- **Nếu quý vị phát triển các triệu chứng nhưng xét nghiệm cho thấy bạn không mắc COVID-19**, quý vị có thể trở lại trường học khi kết thúc thời gian cách ly và các triệu chứng đã hết.

Để biết thêm thông tin, vui lòng truy cập trang web của chúng tôi [www.lancastergeneralhealth.org/covid-19-information](http://www.lancastergeneralhealth.org/covid-19-information). Tài liệu này được cập nhật vào ngày 1 tháng 9 năm 2020.