

17 tháng 9, 2021

RE: Lời nhắc phòng ngừa COVID-19

Thân gửi các học sinh, gia đình và nhân viên,

Thật sự rất vui khi thấy học sinh, giáo viên và nhân viên quay trở lại trường học. Trường học và ban lãnh đạo đã làm rất tốt công việc chuẩn bị cơ sở vật chất để chào đón mọi người quay trở lại. Hiện tại, việc lây nhiễm COVID đang ở mức độ cao ở Hạt Snohomish. Vì lý do đó, chúng tôi muốn chia sẻ một số lời nhắc nhở quan trọng.

Làm theo hướng dẫn cô lập và cách ly

Chúng tôi biết có thể rất đáng sợ và căng thẳng khi phát hiện ra bạn hoặc con bạn bị nhiễm COVID-19 hoặc là người tiếp xúc gần gũi với một trường hợp nhiễm bệnh. Nó cũng có thể gây nhầm lẫn nếu bạn nghe những thông tin khác nhau hoặc mâu thuẫn. Dưới đây là các hướng dẫn dành cho tất cả các trường học và nhà trẻ ở Hạt Snohomish khi nói đến cô lập và cách ly.

- **Cô lập đối với trường hợp nhiễm COVID-19 đã được xác nhận**
Những người có xét nghiệm COVID-19 dương tính phải cô lập tại nhà, tránh xa những người khác trong gia đình, ít nhất 10 ngày. Học sinh và nhân viên có thể chấm dứt sự cô lập sau khi:
 - Đã 10 ngày trôi qua kể từ khi các triệu chứng bắt đầu, hoặc ngày xét nghiệm dương tính nếu không có triệu chứng, VÀ
 - Các triệu chứng đã được cải thiện, VÀ
 - Đã ít nhất 24 giờ kể từ khi hết sốt mà không cần dùng thuốc.
- **Không cách ly đối với những người tiếp xúc gần được tiêm phòng đầy đủ**
Nếu một học sinh hoặc nhân viên đã được tiêm phòng đầy đủ được thông báo rằng họ là người tiếp xúc gần, họ không cần phải cách ly miễn là họ vẫn khỏe mạnh và không có triệu chứng. Họ nên xét nghiệm 3-5 ngày sau lần tiếp xúc cuối cùng. Nếu họ xuất hiện các triệu chứng COVID, họ nên báo cho nhà trường, ở nhà và đi xét nghiệm càng sớm càng tốt.
- **Cách ly đối với Học sinh/Nhân viên chưa được tiêm vắc-xin đầy đủ**
Những người tiếp xúc gần với ca nhiễm mà chưa được tiêm vắc-xin đầy đủ phải được cách ly trong 14 ngày, trừ khi nhà trường đưa ra giải pháp cách ly được điều chỉnh. Lý tưởng nhất là những người này được xét nghiệm ngay và xét nghiệm lại 5-7 ngày sau lần phơi nhiễm gần nhất. Nếu việc tiến hành hai cuộc xét nghiệm không khả thi thì thực hiện một cuộc xét nghiệm 5-7 ngày sau khi phơi nhiễm. **Các học sinh và nhân viên chưa được tiêm vắc-xin phải ở nhà đủ 14 ngày, ngay cả nếu kết quả là âm tính hoặc nếu nhà trường đưa ra giải pháp cách ly được điều chỉnh.** Xin lưu ý rằng thời gian cách ly có thể lâu hơn nếu ca nhiễm đã xác nhận là một thành viên trong hộ gia đình.

Chúng tôi cũng đang nhận được yêu cầu từ học sinh và phụ huynh để khiếu nại việc cách ly hoặc nhầm lẫn vì một phòng khám hoặc bác sĩ cho họ biết rằng họ đã xong việc cách ly. Tuy nhiên, các nhà cung cấp dịch vụ chăm sóc sức khỏe không có quyền thay đổi thời gian cách ly do trường học hoặc y tế công cộng quy định. Nếu bạn có thắc mắc hoặc lo lắng về sự khác biệt giữa những gì bạn đã nghe từ trường học hoặc y tế cộng đồng và những gì bạn nghe từ bác sĩ, vui lòng cách ly và liên hệ với trường học để được hướng dẫn thêm.

Ở nhà khi bị bệnh

Những người theo dõi tiếp xúc tại Bộ Y Tế Snohomish đang thấy một số trường hợp đã đến trường, tham dự các sự kiện thể thao, nơi làm việc hoặc tụ tập trong khi có triệu chứng. Một số bị sốt hoặc ho, trong khi những người khác nghĩ rằng họ chỉ đang bị dị ứng. Nếu bạn hoặc con bạn không được khỏe, vui lòng ở nhà cho đến khi các triệu chứng thuyên giảm.

Xét nghiệm

Rất tiếc, chúng tôi cũng nhận được báo cáo về việc cha mẹ hoặc bạn bè kêu gọi mọi người không nên đi xét nghiệm để tránh thời gian bị cô lập hoặc cách ly. Chúng tôi không thể nhấn mạnh đủ tầm quan trọng của việc đi xét nghiệm, cô lập các trường hợp và cách ly các người tiếp xúc đối với cuộc chiến chống lại loại vi rút này. Chúng ta không thể làm gián đoạn quá trình lây truyền hoặc ngăn người khác bị bệnh nếu không có những việc đó.

Các triệu chứng COVID có thể bao gồm một hoặc nhiều triệu chứng sau:

- Sốt
- Đau cơ hoặc nhức mỏi cơ thể
- Ổn lạnh
- Đau đầu
- Ho
- Đau họng
- Khó thở
- Chảy nước mũi hoặc nghẹt mũi
- Mệt mỏi
- Mất vị giác hoặc mùi mới

Nếu các triệu chứng phát triển, được tiêm chủng hay không, hãy đi xét nghiệm thông qua nhà cung cấp dịch vụ chăm sóc sức khỏe, phòng khám hoặc hiệu thuốc của bạn, hoặc truy cập trực tuyến tại www.snohd.org/testing. Những người không có truy cập internet hoặc cần hỗ trợ ngôn ngữ có thể liên hệ với trung tâm cuộc gọi của Bộ Y tế theo số 425.339.5278 để đặt lịch hẹn xét nghiệm. Trung tâm cuộc gọi mở cửa từ 8:30 a.m. đến 4:30 p.m. từ thứ Hai đến thứ Sáu. Người gọi sau giờ làm việc hoặc vào cuối tuần có thể để lại tin nhắn sẽ được trả lời lại vào ngày làm việc tiếp theo.

Mọi người nên ở nhà và tránh xa những người khác cho đến khi có kết quả. Chắc chắn bạn được phép tìm kiếm sự chăm sóc y tế nếu cần; chỉ cần nhớ gọi điện trước để họ biết bạn sắp đến và có thể thực hiện các biện pháp phòng ngừa thích hợp.

Tiêm chủng

Xin nhắc lại, có một số cách để tìm các cuộc hẹn tiêm vắc-xin có sẵn. Liên hệ với nhà cung cấp dịch vụ chăm sóc chính của bạn, hiệu thuốc địa phương hoặc truy cập www.snohd.org/covidvaccine để biết thêm thông tin.

Có một số lời nhắc quan trọng khi tiêm phòng cho trẻ vị thành niên:

- Pfizer-BioNTech hiện là vắc-xin COVID-19 duy nhất được phép sử dụng cho những người từ 12 tuổi trở lên. Moderna và Johnson & Johnson chỉ được sử dụng cho những người từ 18 tuổi trở lên tại thời điểm này. Vui lòng xác minh thương hiệu có sẵn tại địa điểm tiêm chủng trước khi đặt lịch hẹn.
- Những người 12-17 tuổi sẽ cần sự đồng ý của cha mẹ hoặc người giám hộ để được tiêm vắc-xin. Các nhà cung cấp có thể có các yêu cầu khác nhau đối với sự đồng ý, vì vậy vui lòng kiểm tra trang web hoặc gọi điện trước để tìm hiểu những gì cần thiết cho sự đồng ý của phụ huynh.
- **Vui lòng không tìm kiếm hoặc xếp cuộc hẹn cho trẻ vị thành niên không đủ điều kiện.**

Các thử nghiệm về vắc-xin cho trẻ nhỏ đang được tiến hành. Cho đến khi vắc-xin được FDA cho phép sử dụng cho những người từ 11 tuổi trở xuống, điều quan trọng là những người trẻ, gia đình và nhân viên phải đảm bảo rằng tất cả các biện pháp phòng ngừa sức khỏe cộng đồng được tuân thủ một cách nhất quán. Điều này có nghĩa là, che mặt khi ra khỏi nhà, trì hoãn các cuộc gặp gỡ xã hội không cần

thiết, giữ khoảng cách với những người mà họ không sống cùng, duy trì hệ thống thông gió tốt trong không gian trong nhà và rửa tay hoặc sử dụng nước rửa tay thường xuyên.

Cảm ơn bạn và con bạn đã kiên nhẫn và kiên trì vượt qua những giai đoạn thử thách này.

Trân trọng,



Christopher Spitters, MD, MPH
Cán bộ y tế