**Hội Thảo về Vắc-xin COVID19 201**

Được tổ chức bởi Sở Y Tế Cộng Đồng Quận Multnomah, ngày 9/27/2001. Nếu có thắc mắc, vui lòng liên hệ với Beth Poteet theo địa chỉ email: [beth.poteet@multco.us](mailto:beth.poteet@multco.us) hoặc số điện thoại 503-314-3136.

**Thời lượng**: 2 giờ

**Mục tiêu học tập:** Vào cuối hội thảo, những người tham gia sẽ có thể:

* Giải thích những điều cơ bản về vắc-xin COVID19: cách chúng hoạt động, quy trình phê duyệt vắc-xin, các ca nhiễm thoát miễn dịch và mũi tiêm tăng cường
* Biết cách tiến hành xét nghiệm COVID19 và khi nào cần tự cô lập hoặc cách ly theo dõi
* Xác định các chiến lược tiếp cận từng cộng đồng cụ thể về vắc-xin và truyền tải thông điệp để giải quyết các mối quan ngại của cộng đồng về vắc-xin ngừa COVID19
* Lập kế hoạch về cách chia sẻ những thông tin này

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **Chủ đề &**  ***Phương pháp*** | **Quy trình** | **Tài liệu** | **Người hướng dẫn &**  **Thời lượng** |
| Chào mừng | * *Khai mạc hội thảo sớm 10 phút. Cho phép mọi người tham gia và chào hỏi nhau thân mật.* |  | 10 phút trước khi hội thảo bắt đầu |
| Chào Mừng & Giới Thiệu  *Thảo luận theo nhóm lớn* | * *Chào mừng người tham gia đến với hội thảo Vắc-xin Ngừa COVID19 201.* * *Người hướng dẫn giới thiệu về bản thân.* * *Bắt đầu bằng tuyên bố xác nhận chủ quyền và quyền lao động trên PPT Slide 2. Xem* [*Tuyên Bố Xác Nhận Lãnh Thổ*](https://native-land.ca/resources/territory-acknowledgement/) *để được hướng dẫn.*   + Hợp Chúng Quốc Hoa Kỳ được hình thành bởi những người Châu Phi bị cưỡng đoạt trên vùng đất Bản Địa bị chiếm đoạt. Hành vi trộm cắp và nô dịch này được thực hiện bởi những người định cư da trắng với sự hỗ trợ của chính phủ. Quận Multnomah nằm trên vùng đất bị chiếm đoạt của Tualatin Kalapuya; Molalla; các nhóm người nói tiếng Chinook Multnomah, Kathlamet và Clackamas; và nhiều nhóm người khác định cư dọc theo sông Columbia. Nhiều người trong số những Con Người này và nền văn hóa của họ vẫn tồn tại và đấu tranh bền bỉ bất chấp những nỗ lực cố ý và liên tục nhằm tiêu diệt họ. Nhiều người trong các nhóm người này đã trở thành một phần của các Bộ Lạc Liên Minh của Grand Ronde, Bộ Lạc Liên Minh của Người Da Đỏ Siletz, cũng như Quốc Gia Da Đỏ Chinook và Quốc Gia Cowlitz ở Tiểu Bang Washington. Chúng ta tôn trọng các quốc gia bộ lạc này và các thành viên của hơn 400 cộng đồng bộ lạc hiện đang sinh sống ở Quận Multnomah. * *Hướng người tham gia đến nền tảng công nghệ mà quý vị đang sử dụng. Ví dụ: sử dụng các chức năng tắt tiếng, video, trò chuyện và phản ứng.* * **Nói**: Chúng tôi rất muốn biết những ai đang tham dự hội thảo. Tôi sẽ mời quý vị chia sẻ tên, danh xưng (nếu quý vị sử dụng) và nơi quý vị làm việc.   + *Người hướng dẫn sẽ gọi tên những người tham gia theo thứ tự bảng chữ cái (dùng tab Người tham gia để xem danh sách).* * *Xem các mục tiêu và chương trình hội thảo trên PPT Slide 3-4.* * Trong các hội thảo của mình, chúng tôi sử dụng cách tiếp cận được gọi là giáo dục phổ cập. Giáo dục phổ cập sẽ tôn vinh trí tuệ và kinh nghiệm của những người trong nhóm. Chúng tôi xin mời quý vị đóng góp ý kiến của mình trong hội thảo này. * Để tạo điều kiện giúp chúng ta cùng nhau trao đổi hiệu quả trong vài giờ tới, chúng tôi xin được trình bày Quy Tắc Chăm Sóc của chúng tôi. *Xem Quy Tắc Chăm Sóc trên PPT Slide 5.*    + Có thỏa thuận nào bị thiếu mà chúng ta nên bổ sung không?   + Có ai quan ngại về bất kỳ thỏa thuận nào không? Nếu có, vui lòng gửi tin nhắn riêng cho người hướng dẫn. *[Chờ một chút để xem có ai có mối quan ngại nào không].*   + Nếu quý vị đồng ý với Quy Tắc Chăm Sóc, vui lòng sử dụng nút phản hồi “tán thành”. * Quý vị có bất kỳ câu hỏi nào trước khi chúng ta chuyển sang hoạt động tiếp theo không? * Quý vị có lẽ sẽ có rất nhiều câu hỏi. Hãy gửi cho tôi trong mục Trò chuyện. Chúng tôi sẽ cố gắng hết sức để trả lời câu hỏi của quý vị khi kết thúc. Nếu hết thời gian và/hoặc nếu chúng tôi không biết câu trả lời, chúng tôi sẽ theo dõi để gửi câu trả lời sau đó. Chúng tôi không phải là các chuyên gia y tế. | * PPT: Tên hội thảo * PPT: Tuyên Bố Xác Nhận Chủ Quyền & Quyền Lao Động * PPT: Mục tiêu * PPT: Chương trình hội thảo * PPT: Quy Tắc Chăm Sóc | 15 phút |
| Khởi động/Trao đổi làm quen  *Tư Duy, Ghép Đôi & Chia Sẻ* | * *Người hướng dẫn - chia thành các phòng nhỏ gồm hai người.* * **Nói**: Hôm nay, chúng ta sẽ tìm hiểu sâu về COVID19 và vắc-xin ngừa COVID19. Chúng tôi muốn bắt đầu bằng việc tập trung vào những điểm mạnh của chúng ta trong vai trò là một cộng đồng. Chúng tôi sẽ chia quý vị thành từng cặp trong các phòng chia nhóm trong khoảng 3-4 phút để thảo luận về câu hỏi này:   + **Quý vị làm gì để chăm sóc cho nhau trong cộng đồng của mình?** * *Beth sẽ mở các phòng chia nhóm. Cho phép thảo luận trong 3-4 phút. Tập trung mọi người trở lại vào các nhóm lớn.* * **Nói**: Chúng tôi muốn biết những điều quý vị đã chia sẻ cùng nhau. Hãy chia sẻ với chúng tôi trong phần Trò chuyện.   + *Đọc to nội dung trong phần Trò chuyện.* * **Nói**: Xin cảm ơn tất cả quý vị đã tham gia. |  | 10 phút |
| Những Lầm Tưởng & Quan Ngại về Vắc-xin Ngừa COVID19  *Thăm dò ý kiến* | * **Nói**: Trước khi đi sâu hơn vào vắc-xin COVID19, chúng tôi muốn chia sẻ một số lầm tưởng và mối quan ngại mà chúng tôi đã nghe được từ Nhân Viên Y Tế Cộng Đồng để xem liệu quý vị có nghe thấy những điều này trong cộng đồng của mình hay không. * *Tiến hành một cuộc thăm dò ý kiến trên Zoom. Sau khi mọi người điền vào phiếu thăm dò ý kiến, hãy chia sẻ lại kết quả bình chọn với nhóm.*    + 1. Vắc-xin COVID19 thay đổi DNA của quý vị. Quý vị có từng nghe thấy điều này trong cộng đồng của mình chưa?     - Trả lời: Có/không   + 2. Sau khi chích ngừa, quý vị sẽ không thể bị nhiễm COVID19 nữa. Quý vị có từng nghe thấy điều này trong cộng đồng của mình chưa?     - Trả lời: Có/không   + 3. Tôi có khả năng miễn dịch tự nhiên nên tôi không cần tiêm vắc-xin. Quý vị có từng nghe thấy điều này trong cộng đồng của mình chưa?     - Trả lời: Có/không   + 4. Chỉ những người già mới dễ tử vong do COVID - Tôi còn trẻ và khỏe mạnh nên tôi không cần phải chích ngừa. Quý vị có từng nghe thấy điều này trong cộng đồng của mình chưa?     - Trả lời: Có/không   + 5. Trẻ 11 tuổi có kích thước/cân nặng của trẻ 12 tuổi có thể được chích ngừa. Quý vị có từng nghe thấy điều này trong cộng đồng của mình chưa?     - Trả lời: Có/không   + 6. Vắc-xin đã được phát triển gấp rút và nó không an toàn. Quý vị có từng nghe thấy điều này trong cộng đồng của mình chưa?     - Trả lời: Có/không   + 7. Vắc-xin khiến cho quý vị không thể mang thai. Quý vị có từng nghe thấy điều này trong cộng đồng của mình chưa?     - Trả lời: Có/không   + 8. Sau khi tiêm vắc-xin, quý vị không phải đeo khẩu trang nữa. Quý vị có từng nghe thấy điều này trong cộng đồng của mình chưa?     - Trả lời: Có/không   + 9. Dù sao thì tôi cũng có thể lây virus ngay cả khi tôi đã được chích ngừa nên việc tôi có tiêm hay không cũng không thành vấn đề. Quý vị có từng nghe thấy điều này trong cộng đồng của mình chưa?     - Trả lời: Có/không   + 10. Vắc-xin dẫn tới các biến thể của virus. Quý vị có từng nghe thấy điều này trong cộng đồng của mình chưa?     - Trả lời: Có/không * **Quý vị còn nghe được điều gì khác từ cộng đồng về các mối quan ngại của họ liên quan đến việc chích ngừa không?** * *Cảm ơn mọi người đã tham gia trả lời. Giải thích rằng chúng ta sẽ giải quyết những lầm tưởng này trong hoạt động tiếp theo.* | * Thăm dò ý kiến: Những Lầm Tưởng & Quan Ngại về Vắc-xin Ngừa COVID19 | 15 phút |
| Vắc-xin Ngừa COVID19 201  *Trò chơi Jeopardy* | * **Nói**: Để xem xét một số thông tin mới nhất về COVID19 và vắc-xin ngừa COVID19, chúng ta sẽ tham gia trò chơi Jeopardy! * Chỉ định người tham gia vào các đội có tên theo thứ tự bảng chữ cái (mỗi đội gồm 5-6 người tham gia). Yêu cầu mỗi đội chọn một danh mục và câu hỏi. Mỗi đội sẽ có 30 giây để trả lời câu hỏi. Khi đến lượt đội của họ, hãy yêu cầu họ tắt tiếng. * *Chơi Jeopardy. [Xem trang PowerPoint Trò chơi Jeopardy về COVID19 để xem bảng trò chơi. Quý vị cũng có thể tìm thấy các câu hỏi và câu trả lời* [*bên dưới*](#e06ui0rtizyt)*. Quý vị có thể cần cập nhật thông tin.]* * **Nói**: Xin cảm ơn quý vị đã tham gia. | * PPT: Trò chơi Jeopardy | 40 phút |
| Giải Quyết Những Quan Ngại của Cộng Đồng  *Nhóm Nhỏ* | * *Người hướng dẫn lập các phòng nhỏ theo nhóm dân cư.* * **Nói**: Chúng tôi biết rằng tất cả chúng ta, những người đang có mặt ở đây hôm nay. Kẻ thù mà chúng ta muốn đánh bại là virus, chứ không phải suy nghĩ có chích ngừa hay không. * Chúng ta cũng biết rằng để giải quyết mối quan ngại của cộng đồng về virus không chỉ đơn giản là bằng cách chia sẻ thông tin. Chúng ta cần có khả năng lắng nghe và giao tiếp với cộng đồng theo những cách tôn trọng và phù hợp với văn hóa. * *JerMichael chia sẻ ví dụ về cuộc trò chuyện của anh ấy với dì của mình.* * **Nói:** Giờ đây, quý vị sẽ có khoảng 20 phút để cùng nhau thảo luận theo nhóm dân cư về **những loại chiến lược và thông điệp tiếp cận cộng đồng nào sẽ hữu ích nhất để giải quyết các mối quan ngại về vắc-xin của thành viên trong cộng đồng quý vị/những người quý vị làm việc cùng.** Quý vị sẽ có thể tự chọn nhóm mình muốn tham gia. Quý vị có thể vào các phòng chia nhóm của mình ngay bây giờ. Chúng tôi sẽ đưa quý vị trở lại nhóm lớn sau 20 phút. Nếu có bất kỳ phòng chia nhóm nào chỉ có 1 người tham gia, chúng tôi sẽ chuyển quý vị đến phòng chia nhóm Đa Văn Hóa. * Quý vị có thể muốn suy nghĩ xem chiến lược/thông điệp nào đã có hiệu quả tốt và chiến lược/thông điệp nào không hiệu quả khi quý vị trò chuyện với các thành viên cộng đồng về vắc-xin. Quý vị cũng có thể trao đổi về loại phương pháp giáo dục nào có hiệu quả tốt nhất trong cộng đồng của mình - tức là người lãnh đạo cộng đồng chia sẻ thông tin, hội thảo, các buổi cung cấp thông tin với các chuyên gia y tế, v.v. * *Nếu nhóm nào chỉ có 1 người tham gia, người hướng dẫn sẽ tham gia nhóm đó.* * *Chia thành các nhóm trong 20 phút.* * *Đưa người tham gia trở lại nhóm lớn. Đề nghị người tham gia chia sẻ bất kỳ lời khuyên hoặc phương pháp hữu ích nào để tiến hành những cuộc trò chuyện này.* * Chích ngừa là một quyết định cá nhân. Bất kể quyết định quý vị đưa ra là gì, chúng ta sẽ cùng nhau xem xét. Chúng tôi xin cảm ơn vì tất cả những gì quý vị đã làm để hướng dẫn và hỗ trợ cộng đồng vượt qua những thời khắc khó khăn này. |  | 35 phút |
| Các bước tiếp theo  *Công Việc của Mỗi Cá Nhân* | * **Nói**: Chúng tôi sẽ cung cấp cho mọi người một bản sao của giáo án và các slide mà chúng tôi đã sử dụng ngày hôm nay. * Để kết thúc hội thảo hôm nay, vui lòng dành vài phút để suy nghĩ về những câu hỏi này. Nếu muốn, quý vị có thể tự do viết một số ghi chú cho bản thân. Quý vị sẽ có khoảng 5 phút để thực hiện điều này. * *Chia sẻ lời nhắc trong phần Trò chuyện:*    + **Quý vị có kế hoạch gì về cách quý vị sẽ chia sẻ thông tin này trong cộng đồng của mình? Hãy nghĩ về những người cụ thể mà quý vị muốn tiếp cận hoặc các sự kiện giáo dục mà quý vị muốn tổ chức.** * *Nếu thời gian cho phép, hãy yêu cầu 2-3 người nêu lên ý kiến của họ.* * Cảm ơn quý vị đã tham gia ngày hôm nay! |  | 5 phút |

**Trò chơi Jeopardy về COVID19**

**Bệnh tật**

* 10: Người mắc bệnh mạn tính như tiểu đường hoặc bệnh phổi\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_bị bệnh nặng hơn nếu họ bị nhiễm virus COVID19.
* a. không có nguy cơ
* b. có nguy cơ thấp hơn rất nhiều
* **c. có nguy cơ cao hơn rất nhiều**
* Thông tin: Các bệnh trạng nghiêm trọng về tim, bệnh thận mạn tính, ung thư, bệnh hồng cầu hình liềm, bệnh tiểu đường Type 2, bệnh phổi, người đang hoặc từng hút thuốc trước đây và có tình trạng suy giảm miễn dịch, tất cả đều khiến họ có nhiều khả năng bị bệnh nặng do COVID19. [Xem danh sách đầy đủ](https://www.cdc.gov/coronavirus/2019-ncov/need-extra-precautions/people-with-medical-conditions.html).
* 20: Nếu quý vị đã từng bị COVID19, quý vị không thể bị tái nhiễm.
  + A. Đúng
  + **B. Sai** Thông tin: [Các bằng chứng hiện tại](https://www.nih.gov/news-events/nih-research-matters/lasting-immunity-found-after-recovery-covid-19) cho thấy việc tái nhiễm virus COVID19 không phổ biến trong 6-8 tháng sau lần nhiễm đầu tiên. Tuy nhiên, các chuyên gia không biết chắc chắn khả năng bảo vệ này kéo dài trong bao lâu và một người vẫn có thể bị nhiễm COVID nhiều lần. Khả năng tái nhiễm sẽ tăng lên đối với những người chưa được chích ngừa.
* 30: Các triệu chứng COVID19 có thể kéo dài hàng tuần và thậm chí hàng tháng.
  + **A. Đúng**
  + B. Sai
  + Thông tin: [COVID kéo dài](https://www.cdc.gov/coronavirus/2019-ncov/long-term-effects/index.html) bao gồm một loạt các triệu chứng có thể kéo dài vài tuần hoặc vài tháng sau lần nhiễm COVID đầu tiên. Các triệu chứng có thể bao gồm mệt mỏi, sương mù não, mất khứu giác, thay đổi tâm trạng và đau khớp hoặc đau cơ.
* 40: Các kháng thể đơn dòng có thể có sẵn như là một phương pháp điều trị COVID19 cho những người đã có kết quả xét nghiệm dương tính với COVID19 và:
  + A. Trên 12 tuổi và nặng hơn 88 pound
  + B. Có các triệu chứng COVID nhẹ hoặc trung bình
  + C. Được coi là có nguy cơ cao phải nhập viện vì COVID
  + **D. Tất cả các mục ở trên**
  + Thông tin: [Phương pháp điều trị bằng kháng thể đơn dòng](https://sharedsystems.dhsoha.state.or.us/DHSForms/Served/le3897.pdf) bắt chước phản ứng của hệ miễn dịch của chúng ta đối với virus gây ra COVID19. Ngoài việc được sử dụng cho những người đã có kết quả xét nghiệm dương tính với COVID, cũng có thể dùng kháng thể đơn dòng cho người từ 12 tuổi trở lên và người bị phơi nhiễm hoặc có nguy cơ cao bị phơi nhiễm (chẳng hạn như ở những nơi tập trung đông đúc) và những người: chưa được chích ngừa hoặc chích ngừa chưa đầy đủ HOẶC người đã được chích ngừa đầy đủ nhưng dự kiến sẽ không có đáp ứng miễn dịch mạnh vì mắc bệnh suy giảm miễn dịch hoặc đang dùng thuốc ức chế miễn dịch.

**Cách Thức Vắc-xin Hoạt Động**

* 10: Vắc-xin COVID19 có chứa:
  + A. virus
  + B. Thịt lợn và các sản phẩm từ thịt lợn
  + C. Vi chíp
  + D. A, B & C
  + **E. Không mục nào ở trên**
  + Thông tin: [Vắc-xin](https://www.multco.us/novel-coronavirus-covid-19/how-covid-19-vaccines-protect-you) không chứa thịt lợn, các sản phẩm động vật, vi chíp, tế bào thai nhi hoặc virus sống. Vắc-xin không khiến quý vị mắc bệnh COVID19 hoặc thay đổi DNA của quý vị.
    - * 20: Loại vắc-xin của hãng nào chỉ cần tiêm một mũi?
        + **A. J & J**
        + B. Pfizer
        + C. Moderna
        + Thông tin: Vắc-xin của [J&J](https://www.multco.us/novel-coronavirus-covid-19/how-covid-19-vaccines-protect-you) chỉ yêu cầu tiêm một mũi. Pfizer/Comirnaty và Moderna yêu cầu tiêm mũi thứ hai 3 hoặc 4 tuần và tối đa 6 tuần sau mũi đầu tiên.
* 30: Thật không bình thường khi virus COVID19 có nhiều biến thể khác nhau xuất hiện.
  + A. Đúng
    - * **B. Sai**
      * Thông tin: Virus sẽ liên tục thay đổi thông qua đột biến. Đôi khi [các biến thể](https://www.cdc.gov/coronavirus/2019-ncov/variants/variant.html) mới xuất hiện và sau đó biến mất. Những lúc khác, các biến thể mới vẫn tồn tại. Cách tốt nhất để làm chậm sự xuất hiện của các biến thể mới là giảm sự lây lan của bệnh, bao gồm cả việc chích ngừa.
* 40: Giống như các loại vắc-xin khác, vắc-xin ngừa VID19 dạy cho cơ thể chúng ta cách\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ và \_\_\_\_\_\_\_\_\_ loại virus corona gây ra COVID19.
  + a. tạo/phát triển
  + b. nhận ra/tăng cường
  + **c. nhận ra/chống lại**
  + Thông tin: [Các loại vắc-xin dạy cơ thể quý vị](https://www.multco.us/novel-coronavirus-covid-19/how-covid-19-vaccines-protect-you) tạo ra một loại protein vô hại, trông giống như protein trong virus COVID19. Cơ thể của quý vị phản ứng với protein này và tạo ra các tế bào chống lại bệnh tật và kháng thể có thể nhận ra và chống lại virus COVID19.

**Phát triển**

* 10: Vắc-xin Johnson & Johnson được phát triển dựa trên nhiều thập kỷ nghiên cứu về vắc-xin dựa trên công nghệ \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_.
* **A. Adenovirus**
* B. mRNA
* C. tái tạo
* Thông tin: Vắc-xin J&J được phát triển dựa trên nghiên cứu về adenovirus, trong khi vắc-xin Pfizer/Comirnaty và Moderna dựa trên [nghiên cứu](https://www.multco.us/novel-coronavirus-covid-19/how-covid-19-vaccines-protect-you) về mRNA.
* 20: Vắc-xin ngừa COVID19 đã trải qua tất cả các bước để thử nghiệm và kiểm tra độ an toàn, không có bước nào bị bỏ qua.
* **A. Đúng**
* B. Sai
* Thông tin: Dựa trên các nghiên cứu trước đây, với sự tài trợ của liên bang và tỷ lệ nhiễm COVID19 cao trong cộng đồng đã khiến cho các loại vắc-xin này được phát triển nhanh chóng. Sau khi vắc-xin vượt qua các thử nghiệm lâm sàng, chúng sẽ được gửi để xin cấp phép từ Cục Quản Lý Thực Phẩm & Dược Phẩm (FDA). [Không có khâu nào bị cắt bỏ](https://www.multco.us/novel-coronavirus-covid-19/vaccine-safety-and-development) trong quá trình phát triển, đánh giá an toàn hoặc cấp phép vắc-xin.
* 30: Đã có nỗ lực đầy quyết tâm để thu tuyển \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ tham gia vào các thử nghiệm lâm sàng này.
* **A. những người da màu**
* B. Nhân viên chính phủ
* C. nhân viên y tế
* Thông tin: Đối với vắc-xin Pfizer/Comirnaty, Moderna và J&J, khoảng ⅓ [số người tham gia nghiên cứu ở Mỹ là người da màu](https://www.multco.us/novel-coronavirus-covid-19/diversity-vaccine-studies).
* 40: FDA đã cấp một giấy phép có tên là \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ để sử dụng mỗi loại vắc-xin.
* A. Giấy Phép Cấp Phát Nhanh
* B. Giấy Phép Sử Dụng Công Bằng
* **C. Giấy Phép Sử Dụng Khẩn Cấp**
* Thông tin: [Pfizer/Comirnaty](https://www.fda.gov/news-events/press-announcements/fda-approves-first-covid-19-vaccine) hiện đã được FDA cấp phép đầy đủ để sử dụng cho những người từ 16 tuổi trở lên. Vắc-xin này hiện vẫn được cấp Giấy Phép Sử Dụng Khẩn Cấp cho thanh thiếu niên từ 12-15 tuổi và liều thứ 3 cho những người bị suy giảm miễn dịch.

**Khi Nào Cần Chích Ngừa**

* 10: Quý vị có thể chích ngừa COVID19 khi đang bị bệnh do nhiễm COVID19.
* A. Đúng
* **B. Sai**
* Thông tin: Nếu bị nhiễm COVID, quý vị nên đợi cho đến khi khỏi bệnh và không cần phải cô lập nữa trước khi chích ngừa. Quý vị không thể tiêm vắc-xin trong khi nhập viện do bị nhiễm COVID19. Nếu đang trong tình trạng cách ly theo dõi do phơi nhiễm COVID19 đã biết, quý vị nên đợi cho đến khi quá trình cách ly kết thúc [trước khi chích ngừa](https://www.cdc.gov/coronavirus/2019-ncov/vaccines/faq.html).
* 20: Những người đang mang thai và cho con bú không nên chích ngừa.
* A. Đúng
* **B. Sai**
* Thông tin: CDC đã đặc biệt [khuyến cáo rằng những người mang thai nên chích ngừa](https://www.multco.us/novel-coronavirus-covid-19/pregnancy-and-breastfeeding-and-covid-19-vaccine). Hiện tại không có bằng chứng cho thấy có bất kỳ loại vắc-xin nào, bao gồm cả vắc-xin ngừa COVID-19, gây ra các vấn đề về khả năng sinh sản (vấn đề khi cố gắng thụ thai) ở phụ nữ hoặc nam giới. Chúng tôi khuyến khích mọi người tham vấn với nhà cung cấp dịch vụ y tế của họ để trao đổi mọi câu hỏi hoặc mối quan ngại mà họ có thể có.
* 30: Hiện tại, chưa có vắc-xin dành cho trẻ em dưới 12 tuổi.
* **A. Đúng**
* B. Sai
* Thông tin: Mặc dù không có thời hạn chắc chắn, OHA đang lên kế hoạch cho khả năng FDA và CDC cấp Giấy Phép Sử Dụng Khẩn Cấp (EUA) [vắc-xin COVID cho trẻ em từ 5-11 tuổi](https://www.npr.org/sections/coronavirus-live-updates/2021/09/20/1038832951/pfizer-and-biontech-vaccine-trials-for-kids-show-the-shots-are-safe-and-effectiv) vào Tháng Mười và EUA cho trẻ từ 6 tháng đến 4 tuổi vào Tháng Mười Một hoặc Tháng Mười Hai.
* 40: Bất cứ ai muốn đều có thể tiêm liều vắc-xin tăng cường.
  + A. Đúng
  + **B. Sai**
  + Thông tin: [Tiêm liều tăng cường của vắc-xin Pfizer](https://sharedsystems.dhsoha.state.or.us/DHSForms/Served/le3898B.pdf) được khuyến cáo thực hiện sáu tháng sau liều thứ hai cho những người ban đầu đã tiêm vắc-xin Pfizer và (a) 65 tuổi trở lên, (b) sống trong các cơ sở chăm sóc dài kỳ, (c) trên 18 tuổi và có bệnh nền, (d) ở độ tuổi 50-64 tuổi và có nguy cơ gia tăng do bất bình đẳng xã hội, hoặc (e) có nguy cơ gia tăng do công việc của họ (giáo viên, nhân viên cửa hàng tạp hóa, nhân viên y tế, v.v.). Vui lòng liên hệ với nhà cung cấp dịch vụ chăm sóc sức khỏe, nhà thuốc của quý vị hoặc gọi 2-1-1 để đặt lịch hẹn tiêm mũi tăng cường.

**Sau Khi Chích Ngừa**

* + - * 10: Một số triệu chứng thường gặp sau khi chích ngừa là gì?

1. Ho và hắt hơi
2. Chảy nước mũi
3. **đau và mệt mỏi**

Thông tin: [Mọi người có thể bị](https://www.multco.us/novel-coronavirus-covid-19/you-were-vaccinated-covid-19-what-now) đau nhức tại chỗ tiêm hoặc mệt mỏi sau khi chích ngừa. Ho, hắt hơi và sổ mũi là các triệu chứng phổ biến của nhiễm COVID19.

* 20: Quý vị được yêu cầu làm gì sau khi được chích ngừa?

1. Uống nhiều nước
2. **Ở lại cơ sở chích ngừa trong 15 phút sau khi tiêm vắc-xin**
3. tập thể dục trong 10 phút

Thông tin: [Khoảng thời gian quan sát](https://www.multco.us/novel-coronavirus-covid-19/you-were-vaccinated-covid-19-what-now) 15 phút sau khi chích ngừa sẽ cho phép nhân viên y tế đảm bảo rằng quý vị không có phản ứng dị ứng với vắc-xin.

* 30: Dù đã chích ngừa hay chưa, mọi người cần thực hành:

1. Ở trong nhà vào ban ngày
2. **rửa tay, đeo khẩu trang và duy trì giãn cách vật lý**
3. tiếp tục cuộc sống như bình thường vì đại dịch đã kết thúc

Thông tin: [Biến thể Delta](https://www.cdc.gov/coronavirus/2019-ncov/variants/delta-variant.html) rất dễ lây lan. Một số dữ liệu cho thấy biến thể Delta có thể gây ra bệnh nặng hơn ở những người chưa được chích ngừa. Những người được chích ngừa đầy đủ bị nhiễm thoát miễn dịch do biến thể Delta có thể lây lan virus sang người khác, nhưng trong khoảng thời gian ngắn hơn so với người chưa chích ngừa. [Những cách để ngăn chặn sự lây lan](https://multco-web7-psh-files-usw2.s3-us-west-2.amazonaws.com/s3fs-public/Keeping%20Students%20Healthy%20%281%29.pdf) bao gồm đeo khẩu trang, duy trì giãn cách vật lý, rửa tay và chích ngừa.

* + - * 40: Nếu quý vị đã chích ngừa, quý vị không có khả năng bị nhiễm COVID19 nữa.
        + A. Đúng
        + **B. Sai**
        + Thông tin: [Ca nhiễm thoát miễn dịch](https://www.cdc.gov/coronavirus/2019-ncov/vaccines/effectiveness/why-measure-effectiveness/breakthrough-cases.html) là trường hợp khi một người đã chích ngừa bị nhiễm COVID19. Vắc-xin rất hiệu quả trong việc ngăn ngừa bệnh nặng, nhập viện và tử vong, nhưng không có vắc-xin nào có hiệu quả 100%.

**Xét Nghiệm & Cách Ly**

* 10: Xét nghiệm nào sau đây nên được sử dụng để chẩn đoán tình trạng nhiễm COVID19 hiện tại?
  + A. Xét nghiệm kháng thể
  + B. Xét nghiệm chẩn đoán
  + C. Tự xét nghiệm tại nhà
  + **D. B & C**
  + Thông tin: [Các xét nghiệm chẩn đoán](https://www.cdc.gov/coronavirus/2019-ncov/symptoms-testing/testing.html) có thể cho biết liệu quý vị có đang bị nhiễm COVID19 và cần phải tự cô lập hoặc cách ly hay không. [Bộ dụng cụ tự xét nghiệm](https://www.multco.us/novel-coronavirus-covid-19/home-self-testing-covid-19) tại nhà BinaxNOW là một loại xét nghiệm chẩn đoán. Xét nghiệm kháng thể sẽ tìm kiếm các kháng thể mà hệ miễn dịch của quý vị tạo ra để đáp ứng với virus gây ra COVID19. Các xét nghiệm kháng thể không nên được sử dụng để chẩn đoán đang bị nhiễm COVID19.
* 20: Quý vị nên làm gì nếu quý vị đã được chích ngừa và tiếp xúc với người nhiễm COVID19 tại nơi làm việc/nhà tình thương/người thân trong gia đình, v.v.?
  + A. Xét nghiệm 3-5 ngày sau khi quý vị bị phơi nhiễm
  + B. Ở nhà, ngay cả khi quý vị không có triệu chứng
  + C. Đeo khẩu trang ở nơi công cộng trong 14 ngày sau khi quý vị bị phơi nhiễm hoặc đến khi có kết quả xét nghiệm âm tính
  + **D. A & C**
  + Thông tin: Nếu quý vị chưa chích ngừa và tiếp xúc với người nhiễm COVID19, quý vị cần [cách ly](https://www.multco.us/novel-coronavirus-covid-19/how-long-should-you-quarantine) tại nhà 14 ngày sau lần tiếp xúc cuối cùng với người nhiễm COVID19 và theo dõi bất kỳ triệu chứng nào có thể xuất hiện. Nếu có thể, hãy tránh xa những người quý vị sống cùng, đặc biệt nếu họ có nguy cơ cao hơn sẽ bị bệnh nặng do COVID19. Quý vị có thể đi xét nghiệm 5 ngày sau lần tiếp xúc cuối cùng.
* 30: Nếu đã chích ngừa và có kết quả dương tính với COVID19, quý vị cần phải tự cô lập tại nhà ngay cả khi không có triệu chứng nào.
  + **A. Đúng**
  + B. Sai
  + Thông tin: Bất kể có triệu chứng hay không, nếu quý vị đã được chích ngừa và có kết quả dương tính với COVID19, quý vị nên [tự cô lập bản thân](https://www.multco.us/novel-coronavirus-covid-19/how-long-should-you-quarantine) trong 10 ngày tại nhà. Đối với những người chưa chích ngừa, quý vị cũng nên tự cô lập trong 10 ngày kể từ khi các triệu chứng xuất hiện lần đầu tiên hoặc kể từ khi có kết quả xét nghiệm COVID19 dương tính.
* 40: Quý vị nên làm gì nếu con quý vị bị sổ mũi và ho?
  + A. Để trẻ ở nhà nếu trẻ đã tiếp xúc gần với người nhiễm COVID19 trong 14 ngày qua và yêu cầu đánh giá y tế và/hoặc xét nghiệm
  + B. Để trẻ ở nhà nếu trẻ không tiếp xúc gần với người nhiễm COVID19 trong 14 ngày qua và làm xét nghiệm. Nếu kết quả xét nghiệm âm tính, các em có thể trở lại trường học ngay cả khi vẫn còn các triệu chứng.
  + C. Nếu xét nghiệm dương tính, trẻ nên tự cô lập tại nhà 10 ngày sau khi các triệu chứng bắt đầu và cho đến khi các triệu chứng được cải thiện và hết sốt trong 24 giờ mà không cần dùng thuốc
  + **D. A & C**
  + Thông tin: Nếu trẻ không tiếp xúc với người nhiễm COVID-19 trong 14 ngày qua: hãy nghỉ học [ở nhà](https://www.multco.us/novel-coronavirus-covid-19/how-long-should-you-quarantine) và làm xét nghiệm
    - Nếu kết quả âm tính: trở lại trường học sau khi các triệu chứng được cải thiện và hết sốt trong 24 giờ mà không cần dùng thuốc
    - Nếu dương tính: cô lập tại nhà trong 10 ngày sau khi các triệu chứng bắt đầu và cho đến khi các triệu chứng cải thiện và hết sốt trong 24 giờ mà không cần dùng thuốc
  + Nếu trẻ đã tiếp xúc với ai đó nhiễm COVID-19 trong 14 ngày qua
    - Tiếp tục ở nhà; tiến hành đánh giá y tế và/hoặc xét nghiệm
  + Nếu quý vị không có bác sĩ hoặc phòng khám riêng, quý vị có thể gọi 2-1-1 hoặc phòng khám Multnomah County Primary Care theo số 503-988-5558
  + [Thông tin thêm](https://www.oregon.gov/ode/students-and-family/healthsafety/Documents/COVID-19%20Exclusion%20Summary%20Chart.pdf)