

THÁNG 2
NĂM 2022

KA TAXADDARIDDA NAFTAHEENA IYO DADKA KALE EE AAD JECESHAHAY

HAGAAH COVID-19 EE LOOGU TALA GALAY
DHALINYARADA IYO QOYSASKA

Chào mừng

COVID-19 đã trở thành một phần trong cuộc sống của tất cả chúng ta và đã làm thay đổi cách chúng ta tương tác với nhau cũng như thực hiện các hoạt động hàng ngày.

Tài liệu này do một nhóm các học sinh, phụ huynh và các nhà truyền thông về sức khỏe cộng đồng của Quận Multnomah thiết kế để cung cấp các hướng dẫn và nguồn hỗ trợ về COVID-19 cho bạn và gia đình khi chúng ta tiếp tục vượt qua đại dịch này.

Để biết thêm thông tin, hãy truy cập trang web COVID-19 của chúng tôi tại multco.us/covid19. Thông tin được cung cấp bằng nhiều thứ tiếng.

Mục Lục

COVID-19 là gì? 3

Thông tin cơ bản về COVID-19 và cách thức lây lan

QHướng Dẫn Cách Ly và Cô Lập Dành Cho Học Sinh 8

Bạn phải làm gì sau khi phơi nhiễm với người mắc COVID-19, tình trạng tiềm chủng “cập nhật” nghĩa là gì và khi nào cần cô lập

Xét Nghiệm COVID-1910

Nơi nhận xét nghiệm, các nguồn lực về việc ở nhà, và lời khuyên về chăm sóc người mắc COVID-19

Phòng Ngừa.....12

Hướng dẫn phòng ngừa chung cùng với các chiến lược để xã giao an toàn hơn và đối mặt với áp lực đồng trang lứa

Chăm Sóc Sức Khỏe Tâm Thần và Thể Chất của Quý Vị.....17

Duy trì sức khỏe tâm thần và thể chất và đối phó với mất mát cũng như đau buồn

Nguồn lực21

Các liên kết để luôn cập nhật thông tin, chăm sóc sức khỏe và tư vấn về sức khỏe tâm thần, các nguồn lực cụ thể theo văn hóa, các cách thức để tham gia

Waa maxay COVID-19?

COVID-19 là viết tắt của **CO**rona**VI**rus **D**isease 2019 (Vi-rút Corona 2019). COVID-19 lây lan dễ dàng từ người này qua người khác và có thể gây chết người.

Các triệu chứng của COVID-19 là gì?

Các triệu chứng phổ biến nhất của COVID-19 ở trẻ em và trẻ vị thành niên là **sốt** và **ho**. Nhưng trẻ em và trẻ vị thành niên có thể biểu hiện bất kỳ triệu chứng nào sau đây của COVID-19:

- Sốt (nhiệt độ từ 100,4°F trở lên) hoặc ớn lạnh
- Ho
- Thở dốc hoặc khó thở
- Đau họng, nghẹt mũi hoặc sổ mũi
- Tiêu chảy
- Buồn nôn hoặc nôn mửa
- Đau bụng
- Mệt mỏi
- Đau cơ hoặc đau nhức cơ thể, đau đầu
- Mờ mắt vị giác hoặc khứu giác
- Chán ăn hoặc ăn kém, đặc biệt ở em bé dưới 1 tuổi



Trẻ em và trẻ vị thành niên, giống như người lớn, cũng trải qua COVID-19 mỗi người một khác. Một số người mắc COVID-19 không có triệu chứng nào. Một vài người khác chỉ có một vài triệu chứng nhẹ và có thể phục hồi tại nhà. Ở một số trường hợp, có người gặp triệu chứng nghiêm trọng và phải vào bệnh viện. Một số người tử vong do COVID-19.

Một số trẻ em và thanh thiếu niên gặp phải một tình trạng gọi là **Hội chứng Viêm Đa hệ thống (Multisystem Inflammatory Syndrome, MIS-C)** sau khi nhiễm COVID-19. Đây là một tình trạng hiếm gặp nhưng có thể rất nghiêm trọng. Hãy liên lạc với phòng khám hoặc bác sĩ của bạn ngay lập tức nếu bạn hoặc người bạn biết đang biểu hiện bất kỳ triệu chứng nào của MIS-C:

- Sốt
- Đau bụng
- Nôn mửa
- Tiêu chảy
- Đau cổ
- Phát ban
- Mắt đỏ ngứa
- Cảm thấy cực kỳ mệt mỏi

MIS-C là một tình trạng có thể điều trị được và hầu hết trẻ em hồi phục hoàn toàn sau khi nhiễm căn bệnh này.

Nếu quý vị nghĩ rằng mình có triệu chứng của COVID-19 hoặc MIS-C, điều quan trọng là quý vị cần phải báo cho phụ huynh/người chăm sóc và bác sĩ của mình ngay lập tức. Đừng bỏ qua hoặc che giấu các triệu chứng. Các triệu chứng COVID-19 có thể xuất hiện trong khoảng 2 đến 14 ngày sau khi **tiếp xúc gần** với người nhiễm COVID-19. **Tiếp xúc gần** có nghĩa là tiếp xúc với một người nào đó từ 15 phút trở lên trong vòng 6 foot (2 mét) trong một ngày, bất kể đeo hay không đeo khẩu trang. Các triệu chứng bệnh MIS-C xuất hiện trong khoảng thời gian từ hai đến sáu tuần (thời gian trung bình là bốn tuần) sau khi nhiễm COVID-19. Hầu hết trẻ em mắc MIS-C từng có kết quả xét nghiệm dương tính với COVID-19.

Các nhà khoa học và bác sĩ đang tích cực nghiên cứu loại vi-rút gây ra COVID-19 và tìm hiểu thêm về căn bệnh này mỗi ngày.

Khi nào nên tìm dịch vụ chăm sóc y tế khẩn cấp

Tìm dịch vụ chăm sóc y tế khẩn cấp ngay nếu quý vị hoặc một người nào đó thuộc mọi độ tuổi có bất kỳ dấu hiệu cảnh báo khẩn cấp nào sau đây:

- Khó thở
- Đau dai dẳng hoặc tức ngực
- Mới bị lú lẫn
- Không thể tỉnh dậy hoặc giữ tỉnh táo
- Mặt hoặc môi tái xanh
- Đau bụng nghiêm trọng

Gọi 911 hoặc gọi trước cho cơ sở cấp cứu tại địa phương của quý vị. Cho người trực tổng đài biết quý vị hoặc người cần trợ giúp có thể đang mắc COVID-19.

COVID-19 lây lan như thế nào?

Vi-rút lây lan qua các giọt bắn nhỏ khi người mắc COVID-19 hắt xì, ho, hát, hay nói chuyện.

- Các giọt bắn chứa vi-rút có thể rơi vào mắt, mũi, hoặc miệng của quý vị.
- Các hạt nhỏ từ các giọt bắn có thể lưu lại trong không khí, đặc biệt là trong nhà, và quý vị có thể hít chúng vào phổi.
- Các giọt bắn có thể rơi trên các bề mặt như điện thoại, tay nắm cửa, sàn nhà, hoặc mặt bàn. Nếu quý vị chạm vào các vật này rồi chạm vào mắt, mũi hoặc miệng mà không rửa tay, quý vị có thể bị mắc bệnh.

Ai có nguy cơ cao nhất bị mắc bệnh nghiêm trọng?

Giống như người lớn, trẻ em và trẻ vị thành niên có bệnh trạng nền, chẳng hạn như hen suyễn, tiểu đường, hay bệnh tim hoặc phổi, có nguy cơ cao mắc bệnh nghiêm trọng.

Các cộng đồng Người Da Đen, Bản Địa, và Người Da Màu cũng có nguy cơ cao hơn bị mắc bệnh nghiêm trọng do tác động của nạn phân biệt chủng tộc.

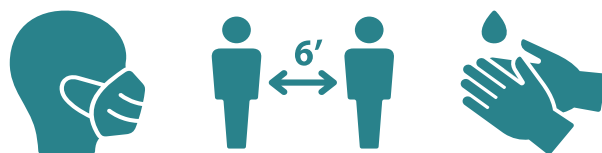
Các Biến Thể Khác

- Vi-rút thường thay đổi và tạo ra các biến thể
- Tất cả các biến thể của vi-rút gây bệnh COVID-19 đang được theo dõi ở Hoa Kỳ và trên toàn thế giới
- Các biến thể có khả năng lây nhiễm mạnh hơn 2-3 lần so với vi-rút ban đầu và có thể lây lan nhanh chóng
- Những người chưa tiêm chủng có nguy cơ mắc bệnh nặng hoặc cần nhập viện cao hơn
- Vắc-xin là một phương pháp an toàn và hiệu quả để chống lại tất cả các biến thể của COVID-19

Có thuốc chữa COVID-19 không?

Hiện tại người ta chưa tìm ra phương pháp điều trị căn bệnh này, nhưng **một loại vắc-xin đã được cấp phép và sử dụng cho những người từ 5 tuổi trở lên**. Các nhà nghiên cứu đang thử nghiệm một loại vắc-xin cho trẻ em dưới 5 tuổi.

Learn more about the COVID-19 vaccine in the [Phòng ngừa](#). Nếu bạn chưa tiêm chủng đầy đủ, cách tốt nhất để bảo vệ bản thân trong thời gian chờ đợi là tiếp tục thực hiện các biện pháp phòng ngừa COVID-19.



TRẺ VỊ THÀNH NIÊN VÀ VẮC-XIN COVID-19

031022 VIETNAMESE

Vắc-xin COVID19- Pfizer (hay Pfizer BioNTech) là vắc-xin duy nhất được cho phép sử dụng cho người dưới 18 tuổi. Nếu em dưới 18 tuổi, hãy tìm lịch hẹn tiêm tại một địa điểm có sử dụng vắc-xin Pfizer. Trẻ em từ 14-12 tuổi: cần phối hợp với phụ huynh hoặc người giám hộ để được tiêm vắc-xin. Vắc-xin Pfizer được cấp phép sử dụng cho trẻ em từ 5-11 tuổi ở liều lượng nhỏ hơn. Trẻ em và thanh thiếu niên từ 5-14 tuổi nên hỏi ý kiến cha mẹ hoặc người giám hộ về việc tiêm vắc-xin.

Tại sao em nên tiêm vắc-xin nếu đang trong độ tuổi từ 5 đến 17?

Mặc dù người lớn tuổi được coi là có nhiều nguy cơ bị bệnh rất nặng do COVID-19, nhưng kể từ tháng 1 năm 2021, số ca nhiễm mới và nhập viện đối với người dân Oregon trong độ tuổi từ 10 đến 19 đang tăng lên. Vắc-xin giúp làm giảm nguy cơ nhiễm COVID-19 nặng và làm giảm nguy cơ lây lan vi-rút cho người thân.

Một lý do khác để tiêm vắc-xin COVID-19 là để bảo vệ sức khỏe của cộng đồng. Cứ thêm một người nhiễm vi-rút corona là vi-rút lại có thêm cơ hội để thay đổi hoặc 'đột biến' và tạo ra biến thể mới có thể nguy hiểm hơn hoặc có nhiều khả năng kháng lại các loại vắc-xin và phương pháp điều trị hiện tại hơn. Trong cộng đồng càng có ít lây nhiễm thì nguy cơ tạo ra các biến thể vi-rút corona nguy hiểm càng giảm đi.



Em có cần đi cùng phụ huynh hoặc người giám hộ khi đến tiêm vắc-xin không?

Chúng tôi khuyến khích em nên có phụ huynh hoặc người lớn đáng tin cậy khác cùng đồng hành trong việc chăm sóc sức khỏe; tuy nhiên, nếu từ 15 tuổi trở nên, em có thể tự quyết định trong việc tiêm vắc-xin.

- » Tại Tiểu Bang Oregon, **trẻ em từ 15 đến 17 tuổi** không cần phải có người lớn đi cùng và cũng không cần phải có sự đồng ý của phụ huynh.
- » **Trẻ em từ 5 đến 14 tuổi** phải đi cùng với phụ huynh, người giám hộ hoặc người do phụ huynh chỉ định.
 - Nếu có người không phải là phụ huynh hoặc người giám hộ đi cùng với trẻ từ 5-14 tuổi, người đó cần cung cấp bằng chứng về sự đồng ý của phụ huynh/người giám hộ. Hãy hỏi nhà cung cấp vắc-xin hoặc xem thông tin trên trang web của họ trước khi đến để biết những bằng chứng nào sẽ được chấp nhận là sự đồng ý của phụ huynh.
 - Nếu em đang sử dụng dịch vụ của một trong các Phòng Tiêm Chủng của Quận Multnomah, hãy sử dụng mẫu này: multco.us/covidparentalconsent

Em phải làm gì nếu phụ huynh hoặc người giám hộ không ủng hộ việc em tiêm vắc-xin?

Nhân viên Sở Y Tế Quận Multnomah khuyến khích thanh thiếu niên nên trao đổi với phụ huynh, người giám hộ hoặc người lớn đáng tin cậy khác khi tìm kiếm dịch vụ y tế.

Thanh thiếu niên từ 15 tuổi trở lên có thể tự mình quyết định về dịch vụ y tế và nha khoa mà không cần sự cho phép của phụ huynh. Điều này gồm cả việc tiêm chủng.

Nhiều người trẻ đang rất mong được tiêm vắc-xin để giúp bảo vệ gia đình và cộng đồng trước COVID.

Các tác dụng phụ là gì?

Nhiều người bị đau nhức ở vị trí tiêm vắc-xin trên cánh tay. Tình trạng mệt mỏi và đau đầu cũng thường gặp. Ít gặp hơn là đau nhức cơ, ớn lạnh, đau khớp, nôn mửa hoặc sốt. Các tác dụng phụ này đa phần biến mất sau một hoặc hai ngày. Nếu các tác dụng phụ không biến mất, hãy gọi cho bác sĩ của em. Nếu em không có bác sĩ, hãy gọi 211.



Đau nhức tại
vị trí tiêm



Mệt mỏi



Đau đầu

Vắc-xin có an toàn cho thanh thiếu niên không?

Có, vắc-xin Pfizer rất an toàn và hiệu quả.

Vắc-xin này đã được thử nghiệm trên hàng nghìn người tham gia nghiên cứu và đã tạo ra đủ dữ liệu để thuyết phục Cơ Quan Quản Lý Thực Phẩm và Dược Phẩm (FDA) cho phép sử dụng trong trường hợp khẩn cấp. Hãy báo với nhà cung cấp vắc-xin nếu em từng gặp phản ứng dị ứng nghiêm trọng với bất kỳ loại vắc-xin nào trước đây. Hãy trao đổi với bác sĩ về việc tiêm vắc-xin nếu em đang mang thai hoặc cho con bú. Theo dõi các thay đổi về sức khỏe và gọi cho nhà cung cấp nếu em cảm thấy không khỏe (đặc biệt là đau ngực, mệt mỏi liên tục, khó thở). Nếu em gặp phải phản ứng sau khi tiêm vắc-xin, hãy báo cho nhà cung cấp dịch vụ chăm sóc sức khỏe và báo cáo Biến Cố Bất Lợi bằng cách sử dụng mẫu trực tuyến của Hệ Thống Báo Cáo Biến Cố Bất Lợi Vắc-xin (VAERS) tại vaers.hhs.gov/reportevent.html. Phụ huynh và người giám hộ cũng có thể ghi danh trẻ vị thành niên tại v-safe bit.ly/34bXT3v và thay trẻ hoàn thành việc kiểm tra sức khỏe sau khi tiêm vắc-xin COVID-19.

Em có cần phải tiêm cả hai liều không?

Đúng. Vắc-xin của Pfizer gồm hai liều. Một số người đủ điều kiện tiêm liều nhắc lại vài tháng sau khi tiêm liều thứ hai và một số đủ điều kiện tiêm liều bổ sung dựa trên độ tuổi và tình trạng sức khỏe của họ. Hãy đảm bảo rằng bạn nhận tất cả các liều mà mình đủ điều kiện.

Tiêm vắc-xin có mất tiền không?



Không. Vắc-xin COVID19- được tiêm miễn phí.

Vắc-xin sẽ được cung cấp miễn phí cho em. Em không cần phải có bảo hiểm y tế. Nếu em có bảo hiểm y tế, nhà cung cấp vắc-xin có thể tính phí quản lý cho công ty bảo hiểm khi tiêm vắc-xin cho em. Như vậy có nghĩa là có thể họ sẽ yêu cầu em cung cấp thông tin bảo hiểm khi tiêm vắc-xin cho em. Nhưng em không cần phải cung cấp thẻ bảo hiểm để được tiêm.

Em có thể tiêm vắc-xin tại một trường học ở Quận Multnomah không?

Đúng. Thanh thiếu niên từ 5-19 tuổi có thể tiêm vắc-xin tại một Trung Tâm Sức Khỏe Học Sinh (Student Health Center) bất kỳ thuộc Quận Multnomah. Xem trang 10 để biết các địa chỉ và số điện thoại của Trung Tâm Sức Khỏe Học Sinh.

Em có thể tự đặt lịch hẹn tiêm vắc-xin COVID-19 cho mình không?

Có, hãy kiểm tra với văn phòng y tế của em nếu có. Ngoài ra còn có nhiều sự kiện tiêm chủng do các tổ chức cộng đồng và Quận Multnomah tổ chức vào các ngày khác nhau và các địa điểm khác nhau. Hãy gọi 211 (hoặc soạn ORVAX gửi 898211) để tìm hiểu về các sự kiện tiêm chủng đang diễn ra. Ngoài ra, hãy truy cập trang web của Cơ Quan Y Tế Oregon (OHA) <https://govstatus.egov.com/find-covid-19-vaccine> hoặc trang web của Trung Tâm Kiểm Soát và Phòng Ngừa Dịch Bệnh (CDC) vaccines.gov.

Em cần phải biết những gì trước khi đến buổi hẹn tiêm?

Em **không cần phải có giấy tờ chứng minh mình đủ điều kiện hay giấy tờ tùy thân**, nhưng có thể em sẽ muốn mang theo ID học sinh để dễ phòng. Tuy nhiên, em sẽ không bị từ chối tiêm vắc-xin trong trường hợp em không mang theo giấy tờ tùy thân.

Phân biệt đối xử, kỳ thị, và COVID-19

Hãy hỗ trợ lẫn nhau và chia sẻ thông tin thực tế, thay vì sợ hãi hay thù ghét

- Hãy nhớ rằng chủng tộc, dân tộc, và liên kết với một quốc gia hay vùng miền không khiến cho bất kỳ ai có nhiều khả năng lây lan COVID-19 hơn.
- Sử dụng các thuật ngữ dựa trên khoa học, bao hàm khi nói về vi-rút, như COVID-19, COVID, vi-rút corona chủng mới, hoặc corona.
- Nếu quý vị chia sẻ thông tin, hãy đảm bảo thông tin được xác minh bởi các nguồn y tế công cộng có uy tín.
- Hãy nhớ rằng COVID-19 lây lan rất dễ dàng và phát tán khắp cộng đồng chúng ta. Nếu quý vị hay người nào quý vị quen biết mắc phải COVID-19, hãy tỏ ra ân cần và cảm thông. Đừng làm cho bản thân hay bất kỳ ai phải thấy hổ thẹn.

Báo cáo phân biệt đối xử

Sự việc do thù ghét và thiên vị là bất kỳ hành động phân biệt đối xử nào mà có thể được thúc đẩy bởi chủng tộc, màu da, tình trạng khuyết tật, tôn giáo, nguồn gốc quốc gia, khuynh hướng tình dục hoặc bản sắc giới tính của người khác. Nếu quý vị trải qua hoặc chứng kiến hành vi phân biệt đối xử, chúng tôi khuyến khích quý vị hãy báo cáo sự việc đến Sở Tư Pháp Oregon trực tuyến [Oregon Department of Justice](#) hoặc bằng cách gọi số 1-844-924-2427. Hành động không cần phải vi phạm luật pháp mới cần được báo cáo.

Nhận hỗ trợ nếu quý vị đã trải qua phân biệt đối xử: xem phần [Nguồn Lực](#) trong hướng dẫn này.

Giúp ngăn chặn phân biệt đối xử và tạo sự công bằng chủng tộc

- Tiếp cận các nhóm hoặc tổ chức nỗ lực vì sự công bằng chủng tộc trong trường học hoặc cộng đồng của quý vị.
- Đóng góp theo các cách khác, như viết thư đến các nhà lập pháp, tổ chức diễn đàn trực tuyến và quyên góp hay gây quỹ vì các mục đích.
- Tự trang bị cho bản thân kiến thức về nạn phân biệt chủng tộc và trò chuyện với gia đình và bạn bè về điều chúng ta có thể làm để ngăn chặn phân biệt chủng tộc.



Hướng Dẫn Cách Ly và Cô Lập Dành Cho Học Sinh

Nếu quý vị đã tiếp xúc với người nhiễm COVID-19. **CÁCH LY THEO DÕI**

Phơi nhiễm có nghĩa là ở cùng với một người nào đó từ 15 phút trở lên trong phạm vi 6 foot trong một ngày, bất kể đeo hay không đeo khẩu trang.

NẾU QUÝ VỊ

Cập nhật đủ các liều vắc-xin

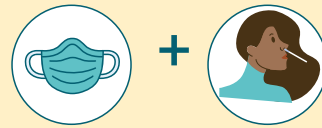
Quý vị đã tiêm tất cả các liều vắc-xin (bao gồm cả liều tăng cường) mà quý vị hội đủ điều kiện - xem mặt sau.

Chưa cập nhật đủ các liều vắc-xin

Quý vị **chưa** tiêm tất cả các liều vắc-xin (bao gồm cả liều tăng cường) mà quý vị hội đủ điều kiện - xem mặt sau.

Có kết quả xét nghiệm COVID-19 dương tính trong 90 ngày qua và đã hồi phục, hiện không có triệu chứng

QUÝ VỊ CẦN LÀM GÌ



Không cần **cách ly theo dõi tại nhà**.

1. Đeo khẩu trang vừa vặn khi ở gần những người khác trong 10 ngày sau khi phơi nhiễm.
2. Hãy xét nghiệm vào khoảng ngày thứ 5, nếu có thể.



Cách ly theo dõi.

1. Ở nhà trong 5 ngày sau khi phơi nhiễm.
2. Sau đó, tiếp tục đeo khẩu trang vừa vặn trong 5 ngày nữa.
3. Xét nghiệm vào khoảng ngày thứ 5, nếu có thể.



Không cần **cách ly theo dõi tại nhà**.

1. Đeo khẩu trang vừa vặn khi ở gần những người khác trong 10 ngày sau khi phơi nhiễm.
2. Quý vị không cần phải xét nghiệm lại. Kết quả xét nghiệm của quý vị vẫn có thể dương tính kể từ lần nhiễm cuối cùng.



“Cập nhật đủ các liều” có nghĩa là gì?

Quý vị đã được tiêm tất cả các liều vắc-xin COVID-19 được khuyến cáo, bao gồm bất cứ liều tăng cường nào khi hội đủ điều kiện.

AI	QUÝ VỊ ĐÃ CẬP NHẬT ĐỦ CÁC LIỀU NẾU QUÝ VỊ
18 tuổi trở lên	✓ Đã được tiêm ngừa VÀ đã tiêm liều tăng cường, HOẶC ✓ Đã hoàn thành liệu trình vắc-xin Pfizer hoặc Moderna cách đây hơn 2 tuần và chưa đầy 5 tháng trước, HOẶC ✓ Đã tiêm vắc-xin J&J hơn 2 tuần và chưa đầy 2 tháng trước.
5 đến 17 tuổi	✓ Đã hoàn thành liệu trình vắc-xin Pfizer (liều 1 & 2) cách đây hơn 2 tuần.

Nếu quý vị chưa được chích ngừa, chỉ mới chích ngừa một phần hoặc nếu quý vị hội đủ điều kiện cho liều tăng cường nhưng chưa chích, thì quý vị **CHƯA** cập nhật đủ các liều.

Nếu quý vị bị bệnh hoặc có kết quả xét nghiệm dương tính với COVID-19. **CÁCH LY DO NHIỄM BỆNH**

AI	TÔI NÊN LÀM GÌ?
Mọi người - Đã tiêm vắc-xin và chưa tiêm vắc-xin	  1. Ở nhà và tránh xa những người khác trong ít nhất 5 ngày, ngay cả khi quý vị không có triệu chứng. 2. Sau 5 ngày, quý vị có thể ra khỏi nhà nếu không sốt trong ít nhất 24 giờ mà không dùng thuốc hạ sốt và chỉ có các triệu chứng nhẹ đang cải thiện. 3. Tiếp tục đeo khẩu trang cẩn thận khi ở gần những người khác trong 5 ngày nữa.

Xét Nghiệm COVID-19

Test to Stay (Xét nghiệm để tiếp tục đến trường)

Nếu bạn bị phơi nhiễm tại trường học, bạn có thể đủ điều kiện tham gia chương trình Test to Stay (Xét nghiệm để tiếp tục đến trường). Hãy liên lạc với ban giám hiệu nhà trường của bạn để tìm hiểu thêm.

Tôi có thể xét nghiệm COVID-19 ở đâu?

Các Trung Tâm Sức Khỏe Học Sinh (Student Health Center) thuộc Quận Multnomah. Tất cả thanh thiếu niên (từ 5 đến 19 tuổi) tại Quận Multnomah đều được chào đón tại đây dù có hay không có bảo hiểm, bất kể bạn đi học ở đâu. Bạn có thể thực hiện xét nghiệm COVID-19, tiêm vắc-xin COVID-19, được chăm sóc sức khỏe và nhận sự tư vấn. Bạn **KHÔNG PHẢI TRẢ PHÍ** khi xét nghiệm và tiêm vắc-xin ngừa COVID-19. Gọi điện để đặt lịch hẹn hoặc ghé thăm [Trung Tâm Sức Khỏe Học Sinh Quận Multnomah](#) để biết thêm thông tin.

- David Douglas | **503-988-3554** | SE Portland
- Parkrose | **503-988-3392** | NE Portland
- Reynolds | **503-988-3340** | Troutdale
- Roosevelt | **503-988-3909** | N Portland
- Franklin | **503-988-3370** | SE Portland
- McDaniel | **503-988-3382** | NE Portland
- Centennial | **503-988-5488** | SE Portland
- Cleveland | **503-988-3350** | SE Portland
- Jefferson | **503-988-3360** | N Portland

Nếu quý vị không có bác sĩ, hãy gọi 211 hoặc Trung Tâm Y Tế Chăm Sóc Chính Quận Multnomah: 503-988-5558. Quý vị có thể nhận dịch vụ chăm sóc sức khỏe kể cả nếu quý vị không có bảo hiểm. Thông tin được cung cấp bằng nhiều thứ tiếng.

Xét Nghiệm Cộng Đồng Quận Multnomah. Quý vị không cần phải là bệnh nhân của Quận Multnomah để được xét nghiệm và xét nghiệm được làm miễn phí. Gọi số 503-988-8939 để đặt lịch hẹn hoặc truy cập [multco.us/covid19](#) để biết các địa điểm và tìm hiểu thêm thông tin.

Xét Nghiệm Cộng Đồng Quận Multnomah. Quý vị không cần phải là bệnh nhân của Quận Multnomah để được xét nghiệm và xét nghiệm được làm miễn phí. Gọi số 503-988-8939 để đặt lịch hẹn hoặc truy cập [multco.us/covid19](#) để biết các địa điểm và tìm hiểu thêm thông tin.

Các Cơ Sở Xét Nghiệm của OHSU. Vui lòng gọi số 833-647-8222 hoặc truy cập [COVID-19 Resources of Oregon](#) để biết các địa điểm và tìm hiểu thêm thông tin.

Tôi có thể nhận xét nghiệm và dịch vụ chăm sóc sức khỏe nếu tôi không phải là cư dân Hoa Kỳ không?

- Quý vị có thể nhận xét nghiệm và dịch vụ chăm sóc sức khỏe tại các phòng khám thuộc Quận Multnomah và các phòng khám cộng đồng khác.
- Nếu quý vị được điều trị hoặc nhận dịch vụ y tế vì COVID-19, điều này sẽ không chống lại quý vị khi quý vị nộp đơn xin thường trú tại Hoa Kỳ: [Uscis.gov/greencard/public-charge](https://uscis.gov/greencard/public-charge)
- Các nhà cung cấp dịch vụ chăm sóc sức khỏe phải bảo vệ thông tin cá nhân của quý vị. Họ sẽ không chia sẻ thông tin đó với các cơ quan chính phủ địa phương hoặc liên bang mà thi hành luật nhập cư.
- Nếu quý vị có các quan ngại về tình trạng pháp lý của mình và tình trạng đó có thể bị ảnh hưởng như thế nào do việc nhận xét nghiệm hay điều trị COVID-19, hãy liên hệ Dịch Vụ Hỗ Trợ Pháp Lý của Oregon: 1-800-228-6958 hoặc [Legal Aid Services of Oregon](#) or call 1-800-228-6958.



Nếu quý vị xét nghiệm dương tính với COVID-19

Báo cho những người quý vị tiếp xúc gần biết ngay lập tức

Hãy thông báo cho những người mà bạn tiếp xúc sớm nhất có thể để họ có thể hành động sớm để ngăn chặn sự lây lan. Những người tiếp xúc gần nên tham khảo biểu đồ cách ly ở trang 8 để xác định xem họ có cần cách ly hay không.

Bạn nên liên hệ với ai??

- Nếu quý vị **biểu hiện triệu chứng**: hãy liên hệ với những người quý vị đã tiếp xúc gần bắt đầu từ 2 ngày **trước khi** các triệu chứng của quý vị bắt đầu cho đến hiện tại.
- Nếu quý vị **không biểu hiện các triệu chứng**: hãy liên hệ với những người mà quý vị đã tiếp xúc gần bắt đầu từ 2 ngày trước khi quý vị làm xét nghiệm COVID-19 cho đến hiện tại.

Nhận các nguồn lực quý vị cần để ở nhà

- Gọi số 2-1-1 nếu quý vị cần trợ giúp cách ly nhiễm bệnh hoặc cách ly theo dõi. 2-1-1 sẽ kết nối quý vị đến các tổ chức mà có thể giúp đỡ với các nguồn lực quý vị có thể cần (tạp hóa, hỗ trợ tài chính, trợ giúp tiền thuê nhà, những thứ thiết yếu khác).
- Nhân viên y tế cộng đồng có thể sẽ gọi cho quý vị. Họ cũng có thể giúp quý vị liên hệ với những người quý vị đã tiếp xúc nếu quý vị cần giúp đỡ. Việc này gọi là **truy vết tiếp xúc**.

Cách chăm sóc người trong nhà mắc COVID-19

- Tạo không gian tách biệt cho người đó nghỉ ngơi và phục hồi. Nếu không thể làm việc này tại nơi quý vị sống, hãy gọi 211 để hỏi về các lựa chọn khác.
- Nếu có thể, hãy cho người bệnh dùng phòng tắm riêng.
- Nếu chỉ có một phòng tắm, hãy đảm bảo vệ sinh phòng tắm mỗi lần sau khi người bệnh sử dụng.
- Không dùng chung khăn tắm, ga giường, đồ ăn, đồ che mặt, hay dụng cụ ăn uống.
- Chọn một người khỏe mạnh trong hộ gia đình làm người chăm sóc cho người bệnh.
- Đeo đồ che mặt khi thực hiện công tác chăm sóc.
- Nếu có thể, người bệnh cũng nên đeo đồ che mặt, để bảo vệ những người khác sống chung.



Phòng Ngừa

Những điều nên làm để giúp ngăn ngừa lây lan COVID-19 và bảo vệ an toàn lẫn nhau

Tiêm vắc-xin COVID-19: biện pháp bảo vệ tốt nhất

Cách tốt nhất để bảo vệ bản thân và những người khác và tránh mắc bệnh nghiêm trọng do COVID-19 là tiêm chủng.

Vắc-xin COVID-19 có hiệu quả cao trong việc giảm nguy cơ mắc bệnh nghiêm trọng, nhập viện và tử vong do COVID-19. Vắc-xin được cung cấp rộng rãi và miễn phí cho tất cả mọi người.

Ai có thể tiêm vắc-xin ngừa COVID-19? Vắc-xin ngừa COVID-19 hiện được cung cấp rộng rãi cho những người từ 5 tuổi trở lên. Pfizer là loại vắc-xin duy nhất trong ba loại được phê duyệt để sử dụng cho trẻ em dưới 18 tuổi tại thời điểm này. Bạn phải từ 18 tuổi trở lên để tiêm vắc-xin Moderna hoặc J&J.



Tôi Có Thể Tiêm Vắc-xin Ngừa COVID-19 Ở Đâu? Bạn có thể đặt lịch hẹn tại văn phòng của bác sĩ hoặc phòng khám. Nếu bạn có một nhà cung cấp dịch vụ chăm sóc y tế thường xuyên, hãy liên lạc với văn phòng bác sĩ hoặc phòng khám của mình.

- **Nếu bạn không có bác sĩ, hãy gọi số 211 hoặc truy cập trang getvaccinatedoregon.gov để tìm địa điểm tiêm chủng gần bạn.** Bạn có thể được chăm sóc y tế ngay cả khi bạn không có bảo hiểm. Thông tin được cung cấp bằng nhiều ngôn ngữ.
- **Trung Tâm Sức Khỏe Học Sinh.** Xem mục xét nghiệm để biết các số điện thoại.
- **Hiệu Thuốc.** Gọi cho hiệu thuốc gần nhà bạn hoặc truy cập trang vaccines.gov để tìm một hiệu thuốc ở gần bạn. Không phải tất cả mọi hiệu thuốc đều cung cấp vắc-xin cho trẻ em 5-11 tuổi.
- Nếu bạn từ 14 tuổi trở xuống, bạn cần nhận được sự đồng ý của cha mẹ hoặc người giám hộ và phải có một người lớn ở bên bạn mọi lúc trong quá trình tiêm chủng.

Các Loại Vắc-xin Ngừa COVID-19. Có ba loại vắc-xin đã được FDA chấp thuận hoặc cấp phép sử dụng tại Hoa Kỳ để ngăn ngừa COVID. Tất cả vắc-xin ngừa COVID-19 đã được phê duyệt hoặc cấp phép đều an toàn, hiệu quả và giảm nguy cơ người bệnh chuyển biến nặng.

- Vắc-xin của Pfizer BioNTech gồm 2 liều, liều thứ hai được sử dụng cách liều thứ nhất 3 tuần (21 ngày). Bạn đủ điều kiện tiêm liều nhắc lại 5 tháng sau khi hoàn thành các liều vắc-xin COVID-19 cơ bản của mình. Pfizer là một loại vắc-xin mRNA.
- Vắc-xin của Moderna gồm 2 liều, liều thứ hai được tiêm cách liều thứ nhất 4 tuần (28 ngày). Bạn phải đủ 18 tuổi để tiêm vắc-xin Moderna. Bạn đủ điều kiện tiêm liều nhắc lại 5 tháng sau khi hoàn thành các liều vắc-xin COVID-19 cơ bản của mình. Moderna là một loại vắc-xin mRNA.
- Vắc-xin Janssen của Johnson & Johnson gồm 1 liều. 2 tháng sau khi tiêm vắc-xin COVID-19 của J&J/Janssen, bạn sẽ đủ điều kiện để tiêm liều nhắc lại.

mRNA là gì và nó hoạt động như thế nào? Vắc-xin Moderna và Pfizer là các vắc-xin mRNA. Chúng chứa RNA thông tin (mRNA). mRNA giống như một bản hướng dẫn sử dụng. Nó dạy cho cơ thể bạn cách tạo ra một loại protein vô hại có hình dạng giống như protein trên vi-rút corona này. Cơ thể của bạn phản ứng với protein này và tạo ra các tế bào chống lại bệnh tật và kháng thể để nhận ra và chống lại vi-rút corona này.

Các Ca Nhiễm Đột Phá

- Vắc-xin ngừa COVID-19 có tác dụng giúp chúng ta không bị nhiễm bệnh, mắc bệnh nặng và tử vong. Tuy nhiên, vì vắc-xin không có hiệu quả 100% trong việc ngăn ngừa nhiễm bệnh, một số người được tiêm chủng đầy đủ vẫn sẽ nhiễm COVID-19. Tình trạng một người đã được tiêm chủng đầy đủ vẫn nhiễm bệnh được gọi là “lây nhiễm đột phá sau khi tiêm vắc-xin”.
- Những người đã tiêm vắc-xin và sau đó nhiễm bệnh ít có nguy cơ bị bệnh nghiêm trọng hơn so với những người chưa tiêm chủng và nhiễm COVID-19, tuy nhiên họ vẫn có thể phát triển các triệu chứng ít nghiêm trọng hơn.
- Những người lây nhiễm đột phá sau khi tiêm vắc-xin có thể lây bệnh cho người khác. Một số người chọn cách thực hiện các biện pháp phòng tránh kỹ càng để tránh lây nhiễm đột phá nhằm bảo vệ những thành viên trong hộ gia đình là những người lớn tuổi hoặc không thể tiêm chủng vì lý do sức khỏe.

Các biện pháp phòng ngừa khác

Ngay cả khi bạn đã được tiêm chủng và **đặc biệt nếu bạn chưa được tiêm chủng**, hãy tiếp tục chăm sóc sức khỏe của mình và gia đình, bạn bè bằng cách thực hiện các biện pháp phòng ngừa cơ bản.

Wear a mask (Đeo khẩu trang). Đảm bảo khẩu trang che cả mũi và miệng của quý vị và vừa khít với mặt quý vị.

- Mọi người từ 2 tuổi trở lên phải đeo khẩu trang khi ra ngoài hoặc bất kỳ lúc nào quý vị ở gần người mình không sống chung. Người bị khuyết tật hoặc có bệnh trạng y tế có thể yêu cầu thu xếp hợp lý từ một doanh nghiệp nếu họ không thể đeo khẩu trang.
- Giúp bảo vệ những người làm công tác phục vụ bằng cách đeo khẩu trang của quý vị, ví dụ như ở điểm phục vụ ngay trên xe hoặc trạm xăng.
- Dùng khẩu trang của riêng mình: không được chạm hoặc đeo khẩu trang của người khác.

Hãy ở nhà nếu bạn cảm thấy không khỏe. Ngay cả khi bạn có các triệu chứng nhẹ hoặc nhìn chung chỉ cảm thấy không khỏe, bạn nên ở nhà để không lây bệnh cho những người khác. Bạn cũng nên ở nhà nếu:

- Bạn đang đợi kết quả xét nghiệm COVID-19, hoặc
- Bạn chưa được tiêm chủng đầy đủ và đã phơi nhiễm với người mắc COVID-19 trong 14 ngày qua.

Wash your hands (Rửa tay) trong 20 giây bằng xà phòng và nước, đặc biệt là sau khi hắt xì, ho, ở nơi công cộng, dùng phòng vệ sinh, cũng như trước và sau khi ăn.

- Nếu không có sẵn xà phòng và nước, hãy dùng nước rửa tay khô chứa ít nhất 60% cồn.
- Thường xuyên vệ sinh và khử trùng các bề mặt, như điện thoại, bàn phím, đồ chơi, bàn, tay nắm cửa, tay cầm, công tắc đèn và mặt bàn.

Watch your distance (Chú ý khoảng cách). Hạn chế tiếp xúc gần với người quý vị không sống chung và giữ khoảng cách ít nhất 6 foot (2m) bên trong hoặc bên ngoài—kể cả khi quý vị đeo khẩu trang!

Lời khuyên khác:

- Hắt xì hoặc ho vào khăn giấy (hoặc vào khuỷu tay nếu quý vị không có khăn giấy). Ném khăn giấy vào thùng rác. Sau đó rửa tay.
- Giữ tay cách xa mặt, mắt, miệng và mũi của quý vị.
- Đi gặp bác sĩ hoặc phòng khám của quý vị cho các buổi hẹn thường xuyên, ví dụ như khám thể chất, tiêm vắc-xin và vệ sinh nha khoa.

Nếu quý vị phải rời nhà làm việc:

- **Thay quần áo và giấy dép** khi quý vị về nhà và rửa tay trong ít nhất 20 giây.
- **Cân nhắc việc đeo khẩu trang ở nhà** nếu quý vị sống với người có nguy cơ cao bị bệnh rất nặng do COVID-19.

Cách tụ tập an toàn

Những cuộc tụ họp năm ngoái có vẻ rất khác so với những gì chúng ta từng thực hiện trước đây. Năm nay, chúng ta có thể có những buổi tụ họp với bạn bè và gia đình an toàn hơn nếu chúng ta thực hiện các biện pháp phòng ngừa để ngăn chặn sự lây lan của COVID-19.

Chúng ta vẫn cần phải cẩn thận. COVID-19 vẫn tồn tại trong cộng đồng của chúng ta. Các bệnh viện đã gần đầy và có số lượng nhân viên hạn chế. Chúng ta đã thấy COVID-19 lây lan tại các trường học của chúng ta, ở các hoạt động ngoại khóa sau giờ học và ở những cuộc tụ họp của cộng đồng. Bạn có thể góp sức để giúp các trường học của chúng ta tiếp tục mở cửa và hỗ trợ các bệnh viện bằng cách thực hiện các cuộc tụ họp một cách có trách nhiệm. Tất cả chúng ta cần hợp sức để ngăn chặn sự lây lan của COVID-19.

Hãy tụ họp ở bên ngoài nếu có thể và làm những việc sau:

Nhắc mọi người ở nhà khi họ:

- Bị ốm hoặc có bất kỳ triệu chứng bệnh nào,
- Bạn đang đợi kết quả xét nghiệm COVID-19, hoặc
- Đã tiếp xúc gần với ai đó mắc COVID-19 trong 14 ngày qua.
- Yêu cầu tất cả các khách mời tiêm chủng đầy đủ nếu có thể
- Nhắc nhở mọi người rằng người lớn và trẻ em chưa được tiêm chủng tốt nhất nên ở nhà để bảo đảm an toàn.
- Nhắc mọi người giữ khoảng cách ít nhất sáu foot (hai mét). Giới hạn quy mô cuộc tụ họp để đảm bảo mọi người có thể giữ khoảng cách sáu foot (hai mét) với nhau.



Nếu bạn tụ họp trong nhà:

- Mọi người nên đeo khẩu trang, cho dù họ đã được tiêm chủng hay chưa.
- Giới hạn số người tham gia cuộc tụ họp.
- Mở cửa sổ và cửa ra vào để tăng lưu thông không khí.

Đối phó với áp lực đồng trang lứa từ bạn bè

Bạn có thể cảm thấy áp lực khi bạn bè gợi ý từ bỏ các biện pháp an toàn khi giao tiếp xã hội, đặc biệt khi hiện nay nhiều người trong chúng ta đã được tiêm chủng. Ai đó có thể gợi ý bạn không cần đeo khẩu trang hoặc giữ khoảng cách. Bạn cần biết cách bảo đảm an toàn cho mình tại những thời điểm này. Bạn cần thảo luận về vấn đề an toàn với bạn bè của mình, mặc dù bạn có thể cảm thấy không thoải mái khi đề cập về điều đó. Trong khi thảo luận, đừng làm ai cảm thấy bẽ mặt. Thay vào đó, hãy nâng cao nhận thức của họ về vấn đề này.

Sau đây là một số lời khuyên để nói chuyện với bạn bè:

- Cố đừng nói với giọng điệu buộc tội.
- Giải thích tình huống đặc biệt là gì (xem các trường hợp đặc biệt dưới phần [Phòng ngừa](#)) cho bạn của mình và giải thích rằng bạn lựa chọn cẩn thận hơn để bảo vệ mọi người trong gia đình.
- Cho họ biết lý do quý vị sẽ cảm thấy an toàn hơn với họ khi giữ khoảng cách và đeo khẩu trang, ví dụ: “Tôi phải gặp bà nội và tôi không muốn bà bị ốm.”
- Cũng không sao nếu quý vị nói thẳng rằng quý vị không cảm thấy an toàn, và quý vị muốn đeo khẩu trang và giữ khoảng cách tiếp xúc.
- Hãy coi trọng bản thân trước. Đừng e sợ phải nói không với việc gặp ai đó nếu quý vị cảm thấy không thoải mái.
- Chuẩn bị bản thân và biết cách quý vị sẽ phản ứng nếu cảm thấy không được lắng nghe. Hãy đảm bảo giữ an toàn và cân nhắc liên lạc một người bạn cảm thông với quý vị sau cuộc trò chuyện.

Nếu bạn của quý vị muốn biết thêm thông tin về COVID-19, quý vị có thể chia sẻ các nguồn lực uy tín với họ. Xem phần [Nguồn Lực](#) ở gần cuối.

Điều gì sẽ xảy ra nếu những người mà bạn sống cùng không áp dụng các biện pháp phòng ngừa COVID-19?

Quý vị không thể kiểm soát người khác, nhưng quý vị có quyền chính đáng để bảo vệ bản thân. Đừng cố ép họ phải nhìn nhận mọi việc theo cách của quý vị. Thay vào đó hãy tập trung vào bảo vệ bản thân.

Sau đây là một số việc quý vị có thể làm:

- Thực hiện thêm các biện pháp phòng ngừa khác ở nhà. Hãy tiêm vắc-xin nếu có thể, đeo khẩu trang, rửa tay thường xuyên và lau chùi các bề mặt thường xuyên chạm vào.
- Tìm một người bạn hay người lớn có chung các mối quan ngại về COVID-19 với quý vị. Nói chuyện với một ai đó quan tâm đến quý vị và sẽ lắng nghe.
- Bắt đầu cuộc trò chuyện về những điều quý vị cần (*xem ví dụ bên dưới*).

Tình huống này có thể đầy thách thức, nhưng quý vị sẽ vượt qua được. Hãy nhớ rằng quý vị đã vượt qua thời khắc khó khăn trước đây.

“Tôi để ý bạn không đeo khẩu trang khi bạn ở quanh những người không phải trong hộ gia đình/nhóm của chúng ta và điều đó khiến tôi cảm thấy không an toàn”.

Đề cập chính xác những ai ở trong nhóm xã giao, và bao nhiêu người quý vị cảm thấy thoải mái để bao gồm trong nhóm đó. Hỏi: *“Chúng ta có bao gồm bạn thân trong nhóm không? Vậy còn các thành viên đại gia đình thì sao?”*

“Tôi không thoải mái với việc nhóm chúng ta lớn thế này. Tôi nghĩ chỉ nên bao gồm gia đình và bạn bè thân thiết.”

- Sẽ có thể hữu ích nếu đặt ra các ranh giới—“bố mẹ mình không cho phép nếu không giữ khoảng cách”—có thể giúp ích trong lúc bất đồng với bạn bè. Hãy đảm bảo thảo luận về các ranh giới này và cho phép trẻ đóng góp ý kiến.





Lời khuyên cho phụ huynh/người chăm sóc: Hỗ trợ thanh thiếu niên trải qua áp lực đồng trang lứa

Trò chuyện với con quý vị về áp lực đồng trang lứa và kỳ vọng của quý vị có thể giúp các em vượt qua các tình huống không thoải mái và có thể không an toàn. Bạn bè của con quý vị và thậm chí cả các thành viên khác trong gia đình có thể chọn không đeo đồ che mặt và giữ khoảng cách tiếp xúc. Điều này có thể khiến chúng cảm thấy bối rối về tình hình và tìm đến sự an ủi hay lời khuyên của quý vị.

Sau đây là một số cách quý vị có thể hỗ trợ con mình và giúp chúng đưa ra các lựa chọn an toàn:

- **Lắng nghe** và **công nhận** mối quan ngại của trẻ mà không bắt trẻ theo ý mình.
- **Hỏi trẻ chúng cần gì** từ quý vị để vượt qua việc này một cách an toàn.
- Nếu cần, chuẩn bị sẵn một số nguồn lực và thông tin chính thức để chia sẻ với trẻ hoặc chỉ cho trẻ các nguồn lực trực tuyến.
- Nhắc nhở trẻ về các tình huống trong quá khứ mà trẻ đã thể hiện **điểm mạnh** và trong quá trình đó suy ra cách thức để sinh tồn.
- Cho trẻ biết rằng **việc xin người lớn cho lời khuyên là không sao** và có thể dựa vào những người bạn khác, những người ủng hộ quyết định đeo khẩu trang của trẻ.
- **Nhắc nhở trẻ chú ý đến cảm xúc của mình:** nếu có điều gì cảm thấy không ổn về một tình huống nào đó, thì có lẽ nó đúng là không ổn.
- Lên kế hoạch **bảo vệ những người dễ tổn thương nhất** trong hộ gia đình quý vị nếu quý vị sống với người cao tuổi hay người có bệnh trạng từ trước.

Nếu con quý vị sống trong nhiều hơn một hộ gia đình

Một số trẻ dành một bộ phận trong mỗi tuần ở các hộ gia đình khác nhau. Một phụ huynh hay người chăm sóc có thể có ý tưởng về việc phòng ngừa COVID-19 khác với người kia.

Sau đây là một số lời khuyên về việc sinh sống trong nhiều hộ gia đình khi mọi người không cùng chung suy nghĩ:

- **Gia tăng giao tiếp.** Hãy trò chuyện về các mối quan ngại của quý vị và cố tìm cách làm việc cùng nhau.
- **Điều chỉnh lịch thăm khi cần thiết.**
- **Bảo vệ con quý vị khỏi xung đột** nhiều nhất có thể.

Chăm sóc sức khỏe tâm thần và thể chất của quý vị

- Hãy quan tâm và chăm sóc bản thân nhiều hơn trong khoảng thời gian khó khăn này. Thế giới và cuộc sống hàng ngày của chúng ta đã thay đổi thấy rõ, và điều đó có thể thật khó khăn. Có thể hôm nay quý vị thấy ổn, nhưng lại thấy rất buồn, sợ hãi hoặc tức giận vào hôm sau.
- Con người rất kiên cường. Quý vị mạnh mẽ và có nhiều khả năng hơn mình tưởng. Nếu quý vị nghĩ về các thách thức đã vượt qua trong quá khứ, quý vị sẽ nhớ lại các điểm mạnh của mình và những điều đã từng giúp quý vị trước đây.
- Tìm kiếm hỗ trợ nếu quý vị bị choáng ngợp hoặc không an toàn. Xem phần [Nguồn Lực](#) để biết về các đường dây khủng hoảng và thông tin tư vấn.
- Xem các ô bên dưới để biết những điều quý vị có thể làm mỗi ngày giúp chăm sóc bản thân.

Sức khỏe tâm thần

Tình Trạng Mệt Mỏi Do COVID

Bạn mệt mỏi vì phải đeo khẩu trang và giữ khoảng cách xã hội? Bạn cảm thấy mệt mỏi khi bị giữ ở trong nhà hoặc không thể tham gia một số hoạt động yêu thích của mình? Bạn không đơn độc và những gì bạn trải qua được gọi là: Tình trạng mệt mỏi do COVID. Tổ Chức Y Tế Thế Giới định nghĩa tình trạng này là “không có động lực để tuân thủ các hành vi bảo vệ được khuyến nghị”. Cảm thấy mệt mỏi do đại dịch là một phản ứng tự nhiên xảy ra khi chúng ta phải đối mặt với một cuộc khủng hoảng sức khỏe cộng đồng kéo dài – đặc biệt một cuộc khủng hoảng dẫn đến các biện pháp quyết liệt và để lại những tác động chưa từng có lên cuộc sống hàng ngày của tất cả mọi người, kể cả những người không bị ảnh hưởng trực tiếp bởi chính vi-rút.

Nếu bạn đã được tiêm chủng đầy đủ, bạn sẽ cảm thấy rất khó chịu khi không thể làm tất cả những việc mình đã từng làm trước đại dịch. Tuy nhiên, chúng ta vẫn cần tuân theo các khuyến nghị về sức khỏe cộng đồng để bảo vệ những người xung quanh chúng ta, những người có nguy cơ mắc COVID-19 cao hơn do tuổi tác hoặc tình trạng sức khỏe của họ và bảo vệ những người không thể tiêm chủng vì lý do sức khỏe. Chúng ta phải luôn cẩn trọng để bảo vệ an toàn cho những người khác trước COVID-19.

Chúng ta cần biết rằng đại dịch rồi sẽ kết thúc. Bạn sẽ có thể tháo khẩu trang và tận hưởng nhiều hoạt động hơn ngay khi điều đó được đánh giá là an toàn cho tất cả mọi người.

- Khi quý vị cảm thấy căng thẳng hoặc chỉ là cần chút thời gian, **hãy nghỉ ngơi và hít thở sâu**. Quý vị cũng có thể thử thiền, yoga, hoặc nghĩ về điều gì đó quý vị biết ơn.
- **Đối xử tốt với bản thân mình**. Nhắc nhở bản thân: “Mình đang làm hết sức có thể”.
- **Tạm ngừng tiếp xúc với nội dung gây bức bối**, bao gồm tin tức và mạng xã hội.
- **Thường xuyên giải lao sau một thời gian nhìn vào màn hình**.
- Một số người đôi khi cần thời gian một mình để nạp năng lượng. **Dành thời gian ở một mình** khi quý vị cần.
- **Tìm hỗ trợ** nếu quý vị đang chuyển sang dùng rượu và chất gây nghiện để cảm thấy khá hơn.
- **Kết nối với người khác**. Trò chuyện với những người quý vị tin tưởng về cảm xúc của mình.
- **Kết nối với cộng đồng và các tổ chức tín ngưỡng**. Nhiều người giờ đang hẹn gặp trực tuyến.

Sức khỏe thể chất

- **Lên lịch trình thường xuyên** khi nào quý vị dậy, ăn mặc, ăn uống, học, chơi, ra ngoài, và đi ngủ. Thói quen có thể giúp chúng ta cảm thấy khá hơn khi cuộc sống đầy bất ổn.
- **Ăn bữa chính thường xuyên và ăn vặt**, kết hợp protein, rau củ, ngũ cốc nguyên hạt và hoa quả.
- **Uống nước cả ngày.**
- **Vận động cơ thể thường xuyên**, dù là tập thể dục, duỗi cơ, đi bộ, nhảy nhót theo nhạc, hoặc một hoạt động ưa thích khác. Hãy thử tham gia một lớp học trực tuyến!
- **Ngủ nhiều**, 8-10 tiếng. Ngủ giấc ngắn nếu quý vị không thể ngủ đủ buổi tối hay cảm thấy mệt mỏi.
- Dành thời gian để **thư giãn và chơi**. Thực hiện một số hoạt động quý vị thích.
- **Hạn chế cafein** (đồ uống tăng lực, cà phê, trà đen, socola). Đừng dùng cafein quá gần với giờ ngủ.

Đối phó với mất mát và đau buồn

Quý vị có thể đang trải qua mất mát và đau buồn—**hãy đừng khắc nghiệt với bản thân quá**. Sự mất mát người thân, thành viên gia đình, bạn bè, công việc, nhà ở, hoặc thậm chí là lối sống có thể là một nguồn gây đau buồn và đôi khi sang chấn. Đại dịch COVID-19 cũng có thể gợi nhớ cho quý vị về mất mát hoặc điều gì đó đáng sợ trong quá khứ, gợi lại mọi loại cảm xúc khác nhau.

Mọi người trải qua đau buồn khác nhau. Quý vị có thể cảm thấy cực kỳ buồn, lo âu, sợ hãi, tức giận, vô vọng, hoặc cảm xúc khác. Có thể khó cảm thấy bất cứ điều gì. Quý vị có thể cảm thấy khó ngủ hoặc chỉ muốn ngủ mọi lúc. Quý vị có thể không cảm thấy đói hay cảm thấy đói hơn bình thường.

Hãy chăm sóc bản thân và biết rằng cũng sẽ không sao nếu cảm thấy khá hơn theo thời gian. Chúng ta đều trải qua sự phục hồi theo nhịp độ của riêng mình.

Khi quý vị đau buồn, điều quan trọng là:

- Cố đừng phán xét bản thân hay người khác vì cảm xúc của họ, hay mất bao lâu để cảm thấy khá hơn.
- Chú ý đến cảm xúc của bản thân.
- Cho phép bản thân được khóc.
- Dùng điện thoại, tin nhắn, chat video và mạng xã hội để giữ liên lạc với gia đình và bạn bè, những người luôn tích cực và ủng hộ.
- Tìm hỗ trợ. Xem các [Nguồn Lực](#) bên dưới.



Giúp trẻ đối phó: Lời khuyên cho các phụ huynh và người chăm sóc

Quý vị có thể nhận thấy một số thay đổi trong hành vi nếu con quý vị đang vật lộn:

- Thay đổi tính cách. Ví dụ: Một đứa trẻ trầm tính và sẵn sàng có thể trở nên ồn ào và hay phản ứng dữ dội. Một đứa trẻ hướng ngoại có thể trở nên e thẹn và sợ hãi.
- Các cơn bùng phát cảm xúc và biểu lộ tức giận.
- Các cơn ác mộng hoặc sợ phải ngủ một mình hay tắt đèn.
- Bám dính và khóc lóc mè nheo nhiều hơn bình thường.
- Các hành vi hồi nhỏ trở lại, như đá dẫm và mút ngón tay.

Có những điều quý vị có thể làm để giúp con mình:

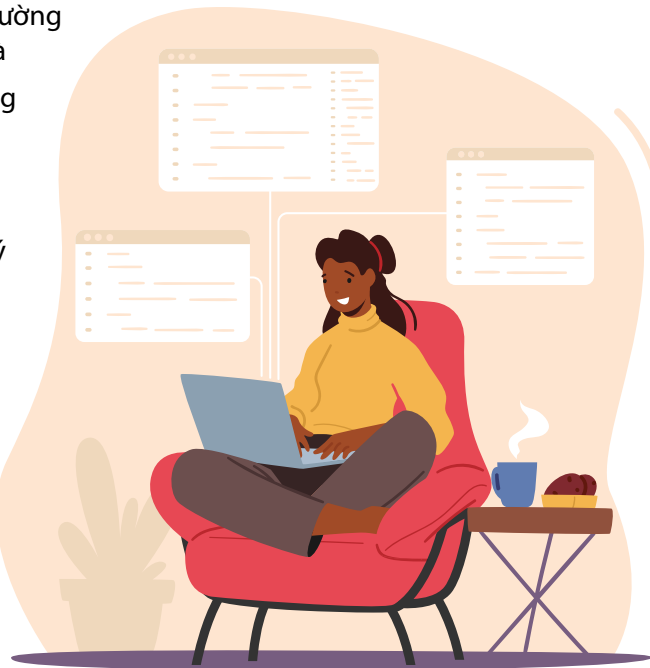
- **Giữ bình tĩnh.** Đem lại sự trấn an qua lời lẽ và hành động bình tĩnh.
- **Giải thích thông tin thực tế.** Đừng nói dối về tình hình; đưa ra thông tin đơn giản nhưng đúng sự thật về những gì đang xảy ra và cách giữ an toàn. Khi trẻ đặt câu hỏi, hãy đảm bảo trẻ hiểu câu trả lời của quý vị. Đừng cho trẻ nhiều thông tin hơn mức chúng có thể dùng hay hiểu.
- **Trấn an trẻ.** Nói cho trẻ rằng chúng an toàn, sẽ không bị bỏ rơi, và quý vị ở đây để bảo vệ chúng.
- **Nói chuyện với trẻ về các quan ngại và nỗi sợ của chúng.** Cho trẻ thời gian để hiểu rõ cảm xúc của mình về những gì đang xảy ra. Cẩn thận tránh biểu lộ sự phán xét về cảm xúc của trẻ. Nhắc nhở trẻ rằng sợ hãi cũng không sao. Trẻ không cần phải dũng cảm hay cứng rắn. Khóc cũng không sao.
- **Duy trì thói quen.** Bữa ăn, hoạt động, ngủ giấc ngắn, v.v. phải “thường xuyên” hết mức có thể.
- **Giảm thiểu tiếp xúc với phương tiện truyền thông.** Bản tin (hay mạng xã hội) về đại dịch có thể làm tăng sự lo âu của trẻ.
- **Cho trẻ biểu lộ cảm xúc qua nghệ thuật và âm nhạc.** Khuyến khích trẻ vẽ, sơn, hát, chơi nhạc cụ, hoặc kể chuyện. Khuyến khích trẻ kết thúc câu chuyện của mình bằng “Nhưng chúng ta biết cách giữ an toàn”.
- **Ôm hôn, cười và nói những lời ân cần thật nhiều.** Hãy tỏ ra ủng hộ các nhu cầu của trẻ muốn được ở gần.
- **Bê cong quy tắc.** Cho phép trẻ có các đồ vật giúp cho thoải mái ban đêm, ví dụ như thú nhồi bông và bật đèn ngủ.
- **Đảm bảo trẻ biết rằng mình không chịu trách nhiệm** cho những gì đang xảy ra.
- **Để trẻ có tham gia trong nỗ lực phục hồi.** Cho trẻ các nhiệm vụ mà có thể hoàn thành an toàn để trẻ cảm thấy tự tin hơn và giúp chúng thấy rằng mọi việc sẽ ổn.
- **Cho trẻ quyền kiểm soát.** Mặc dù có nhiều điều vẫn sẽ nằm ngoài tầm kiểm soát của chúng, hãy chỉ ra những điều mà trẻ vẫn có thể kiểm soát được. Cho phép trẻ kiểm soát những thứ đơn giản như quần áo để mặc, đồ ăn, và nơi ngủ.
- **Đừng làm trẻ thấy hổ thẹn.** Cho trẻ biết rằng không phải lỗi tại trẻ nếu chúng lại có những hành vi hồi xưa (đá dẫm, mút ngón tay); chúng đang đối phó với những thay đổi đáng sợ.

Chuẩn bị cho COVID-19: Lên kế hoạch!

Một cách khác để giảm thiểu căng thẳng và lo âu là lên kế hoạch trước. Nếu quý vị hay có ai đó trong nhà quý vị bị bệnh, đó có thể là một thời gian cực kỳ đáng sợ và đầy bối rối. Biết trước việc quý vị sẽ làm gì nếu hoặc khi đến thời điểm đó là việc làm vừa thông minh, vừa sẽ giúp ích cho quý vị.

Lên kế hoạch về việc quý vị và hộ gia đình mình sẽ nhận dịch vụ chăm sóc ra sao nếu quý vị mắc bệnh.

- ☐ Viết ra tên và số điện thoại của bác sĩ hoặc phòng khám của quý vị
- ☐ Liệt kê các vấn đề sức khỏe hiện có như hen suyễn hay tiểu đường cho từng người trong nhà
- ☐ Liệt kê mọi loại thuốc từng người cần dùng
- ☐ Xác định ai sẽ chăm sóc bọn trẻ, thú nuôi, hoặc người khác trong nhà quý vị, những người cần giám sát hoặc chăm sóc trong trường hợp ai đó bị bệnh
- ☐ Trò chuyện với bạn bè và hàng xóm về việc giúp đỡ lẫn nhau với các việc như mua sắm đồ tạp hóa, làm việc vặt hoặc chăm sóc thú nuôi
- ☐ Đảm bảo có đủ thuốc, đồ ăn, và các nhu yếu phẩm khác trong trường hợp quý vị cần ở nhà trong vài tuần khi bị bệnh hoặc quý vị cần cách ly theo dõi. Kiểm tra với nhà thuốc của quý vị về dịch vụ đặt thuốc qua đường bưu điện
- ☐ Chia sẻ kế hoạch của quý vị với mọi người quý vị sống chung



Nguồn lực

Luôn cập nhật thông tin

Chúng ta biết thêm về COVID-19 mỗi ngày, nhưng vẫn có nhiều điều chúng ta không biết. Thông tin được cập nhật thường xuyên. Hãy nhớ rằng: không phải mọi điều quý vị đọc trên mạng đều chính xác. Sau đây là một số trang web đáng tin cậy để tìm thông tin cập nhật mới nhất (được cung cấp bằng nhiều thứ tiếng):

- Quận Multnomah: multco.us/covid19
- Cơ Quan Y Tế Oregon (Oregon Health Authority, OHA): govstatus.egov.com
- Trung Tâm Kiểm Soát Dịch Bệnh (Centers for Disease Control, CDC): cdc.gov

Mẹo nhanh để phân biệt các tin tức thật và tin tức giả trên mạng

Những tin tức trên mạng thường thiếu bối cảnh tổng thể. Vì lý do này, bạn cần tuân theo Khung SIFT.

- **Stop** (Dừng lại).
- **Investigate** (Điều tra) nguồn gốc của bài viết.
- **Find** (Tham khảo) các bài viết khác về cùng chủ đề.
- **Trace** (Truy vết) các tuyên bố, trích dẫn và phương tiện truyền thông trở về bối cảnh ban đầu của chúng.

Ngoài ra, hãy thận trọng và đánh giá ngôn ngữ mang tính cảm xúc và nhận biết khi nào bạn đang ở trong bong bóng lọc (filter bubble) hoặc buồng vang thông tin (echo chamber). Khi sử dụng các công cụ nhanh chóng và hiệu quả này, chúng ta có thể cải thiện khả năng đọc hiểu truyền thông của mình và xác định ai là người đứng sau thông tin, bằng chứng đến từ đâu và liệu nó có được trình bày trong bối cảnh thích hợp hay không.

Tìm hỗ trợ

Quý vị có thể tìm hỗ trợ sức khỏe tâm thần hay đau buồn bất cứ lúc nào. Dù quý vị đang vật lộn, không cảm thấy bản thân giống bình thường, hay chỉ muốn trò chuyện với ai đó, chúng tôi sẽ hỗ trợ quý vị.

Tại trường học

[Trung Tâm Sức Khỏe Học Sinh Quận Multnomah](#) cung cấp dịch vụ chăm sóc sức khỏe và tư vấn sức khỏe tâm thần cho mọi thanh thiếu niên Quận Multnomah tuổi từ 5-18 dù có bảo hiểm hay không. Bất kỳ thanh thiếu niên nào trong Quận Multnomah cũng đều có thể tiếp cận dịch vụ chăm sóc tại bất kỳ trung tâm nào. Xem tờ rơi ở trang sau.

Gọi cho học khu của quý vị để biết thêm thông tin về các dịch vụ tư vấn học sinh, thực phẩm, nguồn lực nếu quý vị đang gặp phải tình trạng vô gia cư, công nghệ, v.v.:

- **Học Khu Centennial** | 503-760-7990 | csd28j.org
- **Học Khu Corbett** | 503-261-4200 | corbett.k12.or.us
- **Học Khu David Douglas** | 503-252-2900 | ddouglas.k12.or.us
- **Học Khu Gresham-Barlow** | 503-261-4550 | gresham.k12.or.us
- **Học Khu Parkrose** | 503-408-2100 | parkrose.k12.or.us
- **Hệ Thống Trường Công Portland** | 503-916-2000 | pps.net
- **Học Khu Reynolds** | 503-661-7200 | reynolds.k12.or.us
- **Học Khu Riverdale** | 503-262-4840 | riverdaleschool.com
- **Trường tư hoặc học tại gia:** Contact your school directly.

Đường dây khủng hoảng sức khỏe tâm thần

- **Tổng Đài Sức Khỏe Tâm Thần Quận Multnomah** | 503-988-4888, số điện thoại miễn phí 800-716-9769 - Hỗ trợ 24/7 miễn phí, có sẵn thông dịch viên. multco.us/behavioral-health/mental-health-crisis-intervention
- **Đường Dây Phòng Ngừa Tự Tử Quốc Gia** | 1-800-273-TALK (8255) hoặc nhắn tin "273TALK" gửi 839863. En español: 888-628-9454. TTY: 800-799-4TTY (4889). suicidepreventionlifeline.org
- **Đường Dây Thanh Thiếu Niên Oregon** | Nhắn tin teen2teen gửi 839863 hoặc gọi 877-968-8491 từ 4 giờ chiều - 10 giờ tối để trò chuyện với một trẻ vị thành niên khác. Hoặc trò chuyện với một người lớn 24/7. oregonyouthline.org
- **Đường Dây Nóng Khủng Hoảng Thanh Thiếu Niên Quốc Gia** | 1-800-442-HOPE (4673)
- **Đường Dây Trợ Giúp Thanh Thiếu Niên 24 Giờ Oregon Partnership** | 1-877-553-TEEN (8336)
- **Dự Án Trevor** | 1-866-488-7386 - phòng ngừa tự tử 24/7 cho người trong cộng đồng LGBTQ. thetrevorproject.org
- **Trans Lifeline Hotline (Đường Dây Nóng Hỗ Trợ Người Chuyển Giới)** | 877-565-8860 - Hỗ trợ người chuyển giới và những người đang khám phá về tính dục của bản thân khi họ gặp khủng hoảng hoặc cần nói chuyện với ai đó, có nhân viên nói tiếng Tây Ban Nha. translifeline.org/hotline
- **Crisis Text Line (Đường Dây Nhắn Tin Trong Trường Hợp Khủng Hoảng)** | Hỗ trợ sức khỏe tâm thần và can thiệp trong trường hợp khủng hoảng thông qua tin nhắn văn bản miễn phí, chất lượng cao, hoạt động 24/7. Soạn tin HOME gửi 741741 để kết nối với Chuyên Gia Tư Vấn Về Khủng Hoảng. crisistextline.org

Nguồn lực bổ sung cho thanh thiếu niên và gia đình

- Các nguồn lực **hỗ trợ học viên là học sinh**: multco.us/supportingstudents. Thông tin được cung cấp bằng nhiều thứ tiếng. Xem tờ rơi ở trang tiếp theo.
- **Nguồn lực sức khỏe tâm thần cụ thể theo văn hóa**: multco.us/novel-coronavirus-covid-19/culturally-specific-behavioral-health-resources
- **Nguồn lực chung ở Quận Multnomah**: multco.us/novel-coronavirus-covid-19/community-resources
- **Gọi 2-1-1** để biết thông tin về thực phẩm, hỗ trợ tiền thuê nhà và tiện ích, chăm sóc trẻ, kết nối với các tổ chức dựa trên cộng đồng, v.v. Hoặc nhắn tin mã bưu chính của quý vị đến số 898211 (TXT211). Gửi email đến 211info.org. Giờ làm việc: Thứ Hai-Thứ Sáu, 8 giờ sáng-6 giờ chiều. Có sẵn thông dịch viên.

Các cơ hội để tham gia

Ủy Ban Thanh Thiếu Niên Multnomah (Multnomah Youth Commission, MYC)

- [MYC](#) là cơ quan chính sách thanh thiếu niên chính thức cho Thành Phố Portland và Quận Multnomah.
- Để tham gia: Gửi email đến andrea.marquez@portlandoregon.gov hoặc erika.molina-rodriquez@multco.us

Nhóm Học Sinh Portland Ứng Phó Đại Dịch

- Một nhóm do học sinh dẫn dắt kết nối học sinh đến các tổ chức cần trợ giúp trong đại dịch. Tìm hiểu thêm pspandemicresponse.com.

Tình nguyện tham gia ứng phó COVID cùng Quận Multnomah hoặc **quyên góp nhu yếu phẩm**

- multco.us/novel-coronavirus-covid-19/donate-volunteer-slow-spread-covid-19



MULTNOMAH COUNTY student HEALTH CENTER

ABOUT US



Student Health Centers are like having a doctor's office at school.



We're here to keep you healthy so that you can focus on thriving in school and beyond.



We welcome all Multnomah County students age 5-18, no matter your race, origin, religion, income, gender, sexual orientation, or immigration status.

There are no out-of-pocket costs. We will see you with or without health insurance.

OUR SERVICES

- Regular exams
- Sports physicals
- Illness/injury care
- Immunizations
- COVID-19 testing & vaccines
- Mental health services
- Sexual health services
- Routine lab tests
- Prescription medications
- Vision, dental, and blood pressure screenings
- Health education, counseling, and wellness promotion

Student Health Centers Locations



Call to schedule an appointment



www.multco.us/student-health

