



Các Khuyến Khích Y Tế Công Cộng về Vi-rút COVID-19 COVID-19 Public Health Recommendations in Vietnamese

☐ Các Địa Điểm Xét Nghiệm COVID-19 Miễn Phí

Cảm thấy bệnh? Hãy xét nghiệm COVID-19

Hãy xét nghiệm COVID-19 nếu quý vị:

- Có bất kỳ triệu chứng nào sau đây: Ho, hụt hơi hoặc khó thở, sốt, ớn lạnh, đau cơ bắp, đau họng, hoặc mất vị giác hoặc khứu giác

hoặc

- Đã tiếp xúc gần gũi với người bị nhiễm COVID-19.

Ngay cả những người có các triệu chứng nhẹ cũng nên xét nghiệm. Liên hệ với nhà cung cấp dịch vụ chăm sóc sức khỏe (bác sĩ) của quý vị để có thể xét nghiệm. Nếu quý vị không có nhà cung cấp dịch vụ chăm sóc sức khỏe (bác sĩ) hoặc nhà cung cấp dịch vụ chăm sóc sức khỏe của quý vị không thực hiện xét nghiệm, chúng tôi có thể giúp. Vui lòng gọi 206-477-3977 giữa 8 giờ sáng đến 7 giờ tối. Yêu cầu thông dịch viên bằng cách nói tên ngôn ngữ quý vị cần. Tránh xa những người khác cho đến khi quý vị biết mình không có bị nhiễm COVID-19. Xét nghiệm ngay khi quý vị cảm thấy bệnh có thể bảo vệ gia đình, bạn bè, và cộng đồng của quý vị.

Ở Nhà, Giữ Gìn Sức Khỏe

Thống đốc Jay Inslee đã ban hành lệnh toàn tiểu bang (Ở Nhà, Giữ Gìn Sức Khỏe – Stay Home, Stay Healthy) vào ngày 23 tháng 3. Lệnh này tuyên bố rằng:

- Cư dân của tiểu bang Washington phải ở nhà trừ khi cần thực hiện các công việc cần thiết.
- Cấm tất cả các cuộc tụ họp cho mục đích xã hội, tâm linh và giải trí.
- Tất cả các doanh nghiệp ngoại trừ các doanh nghiệp thiết yếu phải đóng cửa. Các doanh nghiệp có thể làm việc từ xa (telework) hoặc làm việc tại nhà có thể tiếp tục hoạt động. Các doanh nghiệp thiết yếu bao gồm cửa hàng tạp hóa, nhà thuốc, ngân hàng, trung tâm chăm sóc sức khỏe, cơ sở tiện ích (điện nước), giao thông, trung tâm chăm sóc trẻ em, v.v.

Những hoạt động được cho phép:

Đi chợ và mua đồ ăn mang về nhà từ nhà hàng (dịch vụ giao đồ ăn cũng được cho phép)

Tham gia các cuộc hẹn y tế và đi đến các nhà thuốc

Đi dạo, chạy bộ, đi xe đạp và làm vườn. Khi quý vị tham gia vào các hoạt động ngoài trời, quý vị phải cách xa những người khác khoảng sáu feet.

Đi đến trạm xăng, ngân hàng thực phẩm (food banks), cửa hàng tiện lợi, ngân hàng và tiệm giặt ủi

Tiếp tục đi làm nếu quý vị làm việc cho bất kỳ doanh nghiệp thiết yếu nào

Những hoạt động không được cho phép:

Tham gia các câu lạc bộ giải trí, cùng sở thích hoặc xã hội

Tham gia hoặc chơi các trò chơi và tập luyện thể thao

Đi đám cưới hoặc đám tang

Tham dự các buổi lễ tôn giáo

Tham quan bảo tàng, phòng trưng bày nghệ thuật hoặc đi đến nhà hát và những buổi gây quỹ

Tham gia buổi hòa nhạc, lễ hội hoặc diễu hành

Tập thể dục ở phòng tập hoặc ở trung tâm thể dục

Đi đến tiệm làm móng tay, tiệm cắt tóc hoặc tiệm xăm

Đi ra quán rượu hoặc ăn tại nhà hàng (cả hai hoạt động đã bị cấm)

Nguồn lực bổ sung

- [Hướng Dẫn cho Nhân Viên Quản Lý Chăm Sóc Trẻ Em](#)
- [Hướng Dẫn Giai Đoạn 2 Cho Cơ Sở Kinh Doanh Dịch Vụ Ăn Uống Quận King](#)
- [Các Địa Điểm Xét Nghiệm COVID-19 Miễn Phí](#)
- [Các Khuyến Khích Y Tế Công Cộng về Vi-rút COVID-19](#)
- [Phải Làm Gì Khi Quý Vi hoặc Con Quý Vi Bị Bệnh](#)
- [Thông tin về COVID-19 dành cho người quản lý, nhân viên và cư dân của các tòa căn hộ, chung cư và các cộng đồng dân cư tương tự](#)
- [Dịch vụ chăm sóc trẻ em khẩn cấp cho những người lao động thiết yếu](#)
- [Hướng dẫn về nguồn lực ứng phó với COVID-19](#)
- [Câu cá trong thời gian có đại dịch COVID-19](#)
- [Hướng Dẫn Cho Các Cửa Hàng Tạp Hóa Nhỏ: Giảm Thiểu Sự Lây Lan Của COVID-19](#)
- [Mở Cửa Trở Lại Cho Các Cơ Sở Kinh Doanh Dịch Vụ Ăn Uống](#)
- [Thông Tin Về COVID-19 Dành Cho Gia Đình](#)
- [Giảm Rủi Ro COVID-19 Của Bạn Khi Biểu Tình](#)
- [Vi-rút corona \(COVID-19\), CDC](#)
 - [Chăm sóc ai đó tại nhà, CDC](#)
 - [10 cách để kiểm soát các triệu chứng hô hấp tại nhà, CDC](#)
- [Vi-rút Corona Mới \(COVID-19\), Washington State Dept. of Health](#)

COVID-19 là gì?

COVID-19 (tên gọi trước đây là “vi-rút corona mới”) là một chủng vi-rút mới có thể lây lan từ người sang người. Hiện giờ vi-rút này đã xuất hiện ở Hoa Kỳ và nhiều quốc gia khác, sau khi xuất xứ từ Trung Quốc.

Vi-rút corona mới (COVID-19) lây lan như thế nào?

Các chuyên gia y tế vẫn đang tìm hiểu thêm về cách loại vi-rút này lây lan. Hiện giờ, loại vi-rút này lây lan qua:

các giọt nước bọt văng ra khi người nhiễm bệnh ho hoặc hắt hơi giữa những người tiếp xúc gần với nhau (trong khoảng 6 feet) chạm vào đồ vật hoặc bề mặt có chứa vi-rút, sau đó chạm vào miệng, mũi hoặc mắt của chính mình

Các triệu chứng là gì?

Những người được chẩn đoán nhiễm loại vi-rút corona mới này đã báo cáo rằng các triệu chứng có thể xuất hiện sớm nhất sau 2 ngày hoặc muộn nhất sau 14 ngày sau khi tiếp xúc với vi-rút:

Sốt



Ho



Khó thở



Hướng dẫn cho những người có nguy cơ cao bị ảnh hưởng nặng bởi loại vi-rút này

Sở Y Tế Công Cộng khuyến khích những người có nguy cơ cao bị ảnh hưởng bởi vi-rút nên cố gắng ở nhà và tránh xa đám đông càng nhiều càng tốt. Những người có nguy cơ cao bao gồm:

- Người trên 60 tuổi
- Người có bệnh tiềm ẩn hoặc mãn tính bao gồm bệnh tim, bệnh phổi, hoặc tiểu đường
- Người có tình trạng miễn dịch bị suy giảm
- Người đang mang thai

Bất cứ ai có câu hỏi về tình trạng sức khỏe của họ và nguy cơ bị ảnh hưởng nặng bởi vi-rút COVID-19 nên tham khảo với nhà cung cấp chăm sóc sức khỏe.

Hướng dẫn cho nơi làm việc

Các doanh nghiệp nên thực hiện các bước sau đây để giúp nhân viên của họ giảm thiểu tiếp xúc gần gũi với nhiều người.

Các doanh nghiệp nên:

- Tối đa hóa các lựa chọn làm việc từ xa cho nhân viên.
- Khuyến khích nhân viên ở nhà khi bị ốm.
- Tối đa hóa sự linh hoạt trong các quyền lợi nghỉ ốm cho những người bị bệnh hoặc những người được đề nghị ở nhà vì họ có nguy cơ rủi ro cao.
- Bố trí thời gian bắt đầu và kết thúc làm việc khác nhau để giảm số lượng người đến công ty cùng một lúc.
- Ở Nhà – Giữ Gìn Sức Khỏe: Hướng Dẫn Cho Các Doanh Nghiệp Thiết Yếu

Hướng dẫn cho các trường học

Vào ngày 6 tháng 4, Thống đốc Inslee đã ra lệnh cho tất cả các trường K-12 (mẫu giáo đến lớp 12) công lập và tư thục phải đóng cửa trong suốt thời gian còn lại của năm học.

- [Hướng Dẫn Cho Nhân Viên Quản Lý Chăm Sóc Trẻ Em](#)
- [Cập Nhật Khuyến Nghị Chăm Sóc Trẻ Em Với Tình Hình Dịch COVID-19](#)
- [Danh Sách Kiểm Tra Cho Người Quản Lý Trung Tâm Chăm Sóc Trẻ Em: Các Bước Ngăn Ngừa COVID-19](#)

Hướng dẫn cho tất cả mọi người

Quý vị có thể giảm rủi ro đến bản thân, và quan trọng hơn, đến những người dễ bị tổn thương bởi COVID-19 bằng cách:

- **Ở nhà** và không đi ra ngoài khi bị ốm.
- **Tránh đến các cơ sở y tế trừ khi cần thiết.** Nếu quý vị bị ốm, **gọi cho bác sĩ trước khi đến cơ sở y tế.**
- **Kể cả khi không bị ốm, tránh đến thăm bệnh viện, cơ sở chăm sóc dài hạn hoặc trại dưỡng lão.** Nếu cần đến thăm các cơ sở trên, hạn chế thời gian ở đó và chú ý đứng cách bệnh nhân 6 feet.
- **Không đến phòng cấp cứu trừ khi cần thiết.** Các dịch vụ cấp cứu cần ưu tiên đáp ứng các nhu cầu thiết yếu nhất. Nếu quý vị ho, sốt, hoặc có các triệu chứng khác, gọi cho bác sĩ của mình trước.
- **Thực hiện các thói quen vệ sinh cá nhân tốt nhất,** bao gồm rửa tay với xà phòng và nước thường xuyên, ho vào khăn giấy hoặc khuỷu tay áo, và tránh sờ vào mắt, mũi, miệng.
- **Tránh xa những người ốm,** đặc biệt nếu quý vị có nguy cơ cao bị nhiễm COVID-19.
- **Lau rửa thường xuyên các bề mặt và đồ vật thường chạm vào** (ví dụ như tay nắm cửa và công-tắc đèn). Các sản phẩm lau rửa vệ sinh gia đình có thể diệt vi-rút hiệu quả.
- **Nghỉ ngơi, uống nhiều nước, ăn uống có lợi cho sức khỏe và quản lý**

mức độ căng thẳng để giữ cho hệ miễn dịch được tốt.

Nếu quý vị có các triệu chứng COVID-19 hoặc câu hỏi, xin gọi:

- Trung Tâm Hỗ Trợ Vi-rút Corona Mới Quận King, 206-477-3977. Đường dây hỗ trợ này mở từ 8h sáng đến 7h tối hàng ngày.
- Trung Tâm Hỗ Trợ Vi-rút Corona Mới Tiểu Bang Washington, 1-800-525-0127 và bấm #. Đường dây hỗ trợ này mở từ 6h sáng đến 10h tối hàng ngày.

Nhân viên tổng đài có thể kết nối quý vị với người thông dịch. Quý vị cần nói với nhân viên tổng đài bằng tiếng Anh quý vị cần hỗ trợ thông dịch bằng ngôn ngữ nào. Quý vị có thể phải trải qua thời gian chờ đợi lâu trước khi được trả lời.

Các Địa Điểm Xét Nghiệm COVID-19 Miễn Phí

Quý Vị Cảm Thấy Bị Ốm? Hãy Làm Xét Nghiệm

Hãy ngăn ngừa COVID-19 lây sang gia đình, bạn bè và cộng đồng bằng cách làm xét nghiệm ngay khi quý vị cảm thấy bị ốm. Quý vị nên làm xét nghiệm ngay nếu quý vị có các triệu chứng của COVID-19 hay đã tiếp xúc gần với người nhiễm COVID-19. COVID-19 có nhiều triệu chứng bao gồm sốt, ho, khó thở, đau cơ và mất vị giác hay khứu giác. Quý vị nên làm xét nghiệm ngay cả khi các triệu chứng ở mức nhẹ hay quý vị có các triệu chứng khác có thể liên quan đến COVID-19.

Làm thế nào để tôi được xét nghiệm?

Các địa điểm sau đây cung cấp xét nghiệm COVID-19 miễn phí cho bất kỳ ai bất kể tình trạng nhập cư hay bảo hiểm. Việc thực hiện xét nghiệm COVID-19 sẽ không khiến quý vị trở thành gánh nặng xã hội.

Hầu hết các địa điểm sẽ có người nói nhiều ngôn ngữ và dịch vụ thông dịch miễn phí.

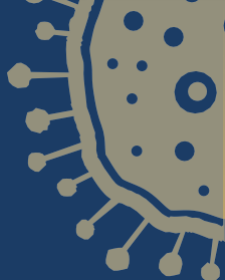
Để biết thêm thông tin, hãy gọi đến King County COVID-19 Call Center (Trung Tâm Tổng Đài COVID-19 Quận King) (hoạt động 7 ngày mỗi tuần, 8 giờ sáng – 7 giờ tối) theo số 206-477-3977. Hãy nói tên ngôn ngữ của quý vị nếu quý vị cần thông dịch viên.

Danh sách này không đầy đủ và có thể không phải thông tin cập nhật nhất về các địa điểm hay thông tin liên hệ.

Các địa điểm phục vụ theo giờ hạn chế. Vui lòng liên hệ trực tiếp với địa điểm để biết giờ phục vụ và để đặt lịch hẹn

Cơ Quan	Địa Điểm	Địa Chỉ	Số Điện Thoại	Các Ngôn Ngữ Nói Tại Địa Điểm
Thành Phố Seattle	Aurora (Bắc Seattle)	12040 Aurora Ave N., Seattle, WA 98133	(206) 684-2489	Có dịch vụ thông dịch
	SODO (Nam Seattle)	3829 6th Ave South Seattle, WA 98108	(206) 684-2489	Có dịch vụ thông dịch
HealthPoint	Kent Urgent Care (Chăm Sóc Khẩn Cấp Kent)	219 State Ave N. (#100) Kent, WA 98030	(253) 372-3602	Tiếng Tây Ban Nha; Không có dịch vụ thông dịch
	Renton Administration Office (Văn Phòng Quản Lý Renton)	955 Powell Ave SW Renton, WA 98057	(425) 277-1311	Tiếng Tây Ban Nha; có dịch vụ thông dịch
	Auburn	123 Auburn Avenue Auburn, WA 98002	(253) 735-0166	Tiếng Nga, Tiếng Tây Ban Nha, Tiếng Ukraina; có dịch vụ thông dịch
International Community Health Services (ICHHS, Dịch Vụ Sức Khỏe Cộng Đồng Quốc Tế)	International District Clinic (Phòng Khám Quận Quốc Tế)	720 8th Ave S. Seattle, WA 98104 (Ngay trước cửa Phòng Khám)	(206) 788-3700	Tiếng Quảng Đông, Tiếng Quan Thoại, Tiếng Toisanese, Tiếng Việt; có dịch vụ thông dịch
	Shoreline Clinic (Phòng Khám Shoreline)	16549 Aurora Ave N. Shoreline, WA 98133 (Trong khu vực đậu xe)	(206) 533-2600	Tiếng Quảng Đông, Tiếng Hàn, Tiếng Quan Thoại, Tiếng Việt; có dịch vụ thông dịch

Neighborcare Health	Meridian (Bắc Seattle)	10521 Meridian Ave N. Seattle, WA 98133	(206) 296-4990	Tiếng Amharic, Tiếng Somali, Tiếng Tây Ban Nha, Tiếng Tagalog, Tiếng Việt; có dịch vụ thông dịch
	Rainier Beach (Nam Seattle)	9245 Rainier Ave S. 2nd Floor Seattle, WA 98118	(206) 722-8444	Tiếng Amharic, Tiếng Ả-rập, Tiếng Chăm, Tiếng Pháp, Tiếng Malaysia, Tiếng Somali, Tiếng Tây Ban Nha, Tiếng Tagalog, Tiếng Tigrinya, Tiếng Việt; có dịch vụ thông dịch
	High Point (Tây Seattle)	6020 35th Ave SW, 1st Floor Seattle, WA 98126	(206) 461-6950	Tiếng Amharic, Tiếng Ả-rập, Tiếng Cam-pu-chia, Tiếng Oromo, Tiếng Nga, Tiếng Somali, Tiếng Tây Ban Nha, Tiếng Ukraina; có dịch vụ thông dịch
	Vashon Island	10030 SW 210th St Vashon Island, WA 98070	(206) 463-3671	Có dịch vụ thông dịch
Public Health (Y Tế Công Cộng)	Downtown Public Health Center (Trung Tâm Y Tế Công Cộng Khu Trung Tâm Thành Phố) (Không cần đặt lịch hẹn trước)	2124 4th Ave. (phía sau) Seattle, WA 98	(206) 477-8300	Có dịch vụ thông dịch
Sea Mar Community Health Centers (Trung Tâm Y Tế Cộng Đồng Sea Mar)	South Park	8720 14th Avenue S Seattle, WA 98108	(253) 681-6600	Có dịch vụ thông dịch
	Federal Way	31405 18th Ave S Federal Way, WA 98003	(253) 681-6600	Tiếng Hàn, Tiếng Tây Ban Nha; có dịch vụ thông dịch
UW Mobile Clinic (Phòng Khám Lưu Động UW)	Rainier Beach High School (Thứ Tư và Thứ Bảy, 10 giờ sáng - 3 giờ chiều không cần đặt lịch hẹn trước)	8815 Seward Park Ave S, Seattle, WA 98118	(206) 744-0400	Có dịch vụ thông dịch
	South Seattle College (Thứ Sáu, 10 giờ sáng - 3 giờ chiều, không cần đặt lịch hẹn trước)	6000 16th Avenue SW Seattle, WA 98106	(206) 744-0400	Có dịch vụ thông dịch
Vashon BePrepared	Vashon Island	(Gọi điện để đặt lịch hẹn trước)	(844) 469-4554	Có dịch vụ thông dịch Tiếng Tây Ban Nha



NHỮNG ĐIỀU QUÝ VỊ CẦN BIẾT VỀ XÉT NGHIỆM COVID-19

1

QUY TRÌNH XÉT NGHIỆM NHƯ THẾ NÀO?

Nếu quý vị có các triệu chứng của COVID-19 hoặc tiếp xúc gần gũi với người bị nhiễm COVID-19, quý vị nên yêu cầu xét nghiệm. Những người muốn được xét nghiệm trước tiên phải liên hệ với nhà cung cấp dịch vụ chăm sóc sức khỏe của họ.

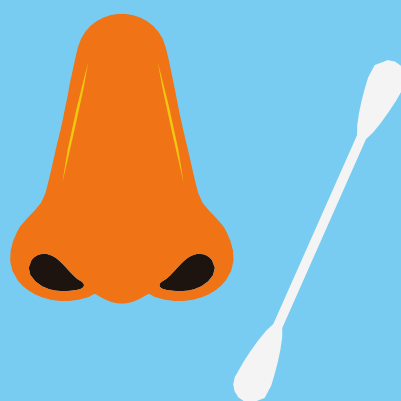


THĂM KHÁM VỚI NHÀ CUNG CẤP DỊCH VỤ CHĂM SÓC SỨC KHỎE

Quý vị sẽ được đánh giá trực tiếp hoặc qua điện thoại với nhà cung cấp dịch vụ chăm sóc sức khỏe cho các triệu chứng của COVID-19. Dựa trên hướng dẫn về xét nghiệm của Bộ Y Tế Tiểu Bang Washington, nhà cung cấp dịch vụ chăm sóc sức khỏe sẽ xác định nếu quý vị cần xét nghiệm.

LẤY MẪU DỊCH TIẾT Ở MŨI

Nếu nhà cung cấp xác định rằng cần làm xét nghiệm COVID-19, nhà cung cấp sẽ lấy mẫu dịch tiết ở mũi hoặc hướng dẫn bệnh nhân tự làm.



MẪU DỊCH TIẾT ĐƯỢC GỬI ĐẾN PHÒNG XÉT NGHIỆM

Bộ dụng cụ xét nghiệm với que lấy mẫu dịch tiết được gửi đến phòng xét nghiệm để đánh giá.



KẾT QUẢ XÉT NGHIỆM ĐƯỢC GỬI TRẢ CHO BỆNH NHÂN

Nếu kết quả xét nghiệm là dương tính, thì kết quả xét nghiệm sẽ được báo cáo cho Public Health (Y Tế Công Cộng) — Seattle & Quận King.



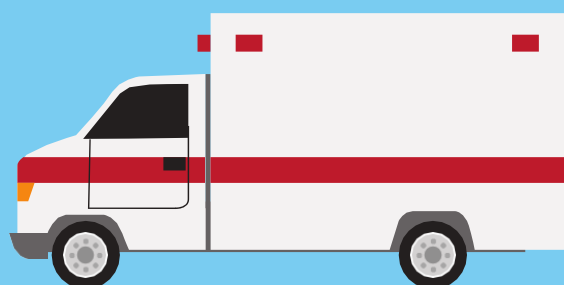
2

LÀM THẾ NÀO ĐỂ CÓ THỂ XÉT NGHIỆM?

Bất cứ ai có các triệu chứng của COVID-19 hoặc tiếp xúc gần gũi với người bị nhiễm COVID-19 nên xét nghiệm ngay lập tức. Việc nhận xét nghiệm như thế nào phụ thuộc vào việc quý vị là ai. Các nhóm được ưu tiên, như nhân sự tuyến đầu (lính cứu hỏa, nhân viên cấp cứu, cảnh sát), nhân viên y tế, những người sống ở môi trường đông đúc như nhà tạm trú và cơ sở chăm sóc dài hạn, có nhiều cách khác nhau để được xét nghiệm hơn so với công chúng do họ có nguy cơ rủi ro cao hơn.

CÁC NHÂN SỰ TUYẾN ĐẦU

Các nhân sự tuyến đầu, như cảnh sát và nhân viên y tế cấp cứu, cần tham khảo với nhân viên y tế của họ nếu họ có các triệu chứng của COVID-19. Sẽ có sự sắp xếp đặc biệt để xét nghiệm nhanh chóng cho các phản ứng viên tuyến đầu để họ có thể trở lại làm việc ngay lập tức.



CÁC NHÂN VIÊN Y TẾ

Các nhân viên y tế cần tham khảo với bộ phận dịch vụ sức khỏe nhân viên hay nhà cung cấp dịch vụ chăm sóc sức khỏe của họ nếu họ có các triệu chứng của COVID-19, và người đó cần cho họ làm xét nghiệm.

NHỮNG NGƯỜI SỐNG HAY LÀM VIỆC Ở NHỮNG NƠI TỤ TẬP ĐÔNG NGƯỜI

Những người sống hay làm việc ở những nơi tụ tập đông người có nguy cơ cao, như cơ sở chăm sóc dài hạn hay dịch vụ dành cho người vô gia cư, sẽ có các dịch vụ y tế riêng có thể giúp những người có triệu chứng của COVID-19 tiếp cận xét nghiệm và hỗ trợ an toàn.



NHỮNG NGƯỜI BỊ BỆNH

Nếu quý vị không thuộc một trong các nhóm trên và đang có các triệu chứng của COVID-19 hoặc tiếp xúc gần gũi với người bị nhiễm COVID-19, xin quý vị hãy liên hệ với nhà cung cấp dịch vụ chăm sóc sức khỏe của quý vị. Ngay cả khi nhà cung cấp dịch vụ chăm sóc sức khỏe của quý vị không thực hiện xét nghiệm, họ vẫn có thể thảo luận về các triệu chứng của quý vị và giúp quý vị tìm nơi làm xét nghiệm và chăm sóc sức khỏe.

Thông tin đồ họa này được sửa đổi vào ngày 12 tháng 5 năm 2020. Thông tin có thể thay đổi. Để biết thêm thông tin, xin vui lòng truy cập trang web về COVID của chúng tôi: <https://www.kingcounty.gov/covid/vietnamese>.

Nếu quý vị có thắc mắc về COVID-19, chúng tôi có các thông dịch viên tại Tổng Đài Vi-rút Corona của Quận King. Để yêu cầu thông dịch viên, hãy gọi 206-477-3977.

MỞ RỘNG BẢO HIỂM Y TẾ COVID-19 CHO CƯ DÂN WASHINGTON KHÔNG CÓ GIẤY TỜ HỢP LỆ (UNDOCUMENTED)



NHỮNG AI CÓ ĐỦ ĐIỀU KIỆN?

NHỮNG CÁ NHÂN:

- ✓ Không đủ điều kiện dùng Medicaid do tư cách công dân (citizenship status)



- ✓ Có các triệu chứng của COVID-19, như sốt, ho và khó thở.



Chú ý: Nhận bảo hiểm y tế COVID-19 sẽ KHÔNG ảnh hưởng đến bài kiểm tra Gánh Nặng Công Cộng (Public Charge).

TÔI CÓ THỂ TIẾP CẬN CÁC DỊCH VỤ COVID-19 NHƯ XÉT NGHIỆM VÀ ĐIỀU TRỊ Ở ĐÂU?

- ✓ Ghé thăm các văn phòng cung cấp dịch vụ y tế hoặc phòng khám (ví dụ như văn phòng bác sĩ, y tá hoặc y sĩ (nurse practitioner))



- ✓ KHÔNG đến phòng cấp cứu hoặc các địa điểm điều trị nội trú hoặc ngoại trú khác



CÁC DỊCH VỤ COVID-19 NÀO ĐƯỢC BAO GỒM TRONG BẢO HIỂM?

- ✓ Xét nghiệm và điều trị tại bất kỳ phòng khám, cơ sở di động và cơ sở không thuộc bệnh viện nào



- ✓ Toa thuốc và đồ cần dùng khi đợi kết quả xét nghiệm



- ✓ Toa thuốc và đồ cần dùng sau khi có chẩn đoán COVID-19



- ✓ Các lần tái khám (tối đa 2 lần) sau khi xuất viện từ điều trị nội trú do nhiễm COVID-19



TÔI ĐĂNG KÝ Ở ĐÂU?

-  **Gọi cho Chương Trình Tiếp Cận Sức Khỏe Cộng Đồng (Community Health Access Program - CHAP) theo số 1-800-756-5437 để có hướng dẫn miễn phí và bảo mật**
Thông dịch viên và hỗ trợ phiên dịch cho người khuyết tật (TTY) có sẵn nếu cần. CHAP cũng có thể giúp quý vị tìm nhà cung cấp dịch vụ y tế.
-  **Gọi cho Sàn Giao Dịch Bảo Hiểm Sức Khỏe Washington (Washington Health Benefit Exchange) theo số 1-855-923-4633 hoặc 1-855-627-9604**
Thông dịch viên và hỗ trợ phiên dịch cho người khuyết tật (TTY) có sẵn nếu cần.
-  **Gọi Đường Dây Thông Tin Cộng Đồng COVID-19 của Quận King theo số 206-296-1608**
(thứ Hai – thứ Sáu) 8h30 sáng – 4h30 chiều

 **Truy cập trang web:**
<https://www.wahealthplanfinder.org>

 **Fax đơn đăng ký (HCA 18-001P) tới số**
1-855-867-4467

 **Liên hệ với một tổ chức cộng đồng mà quý vị tin tưởng và yêu cầu hỗ trợ nộp đơn**

DÀNH CHO NHÀ CUNG CẤP DỊCH VỤ Y TẾ

CÁC NHÀ CUNG CẤP DỊCH VỤ Y TẾ LÀM THẾ NÀO ĐỂ GỬI YÊU CẦU BỒI HOÀN PHÍ XÉT NGHIỆM VÀ ĐIỀU TRỊ COVID-19 TỚI CƠ QUAN BẢO HIỂM?

CÁC YÊU CẦU BỒI HOÀN BẢO HIỂM (CLAIMS) TỪ PHÒNG KHÁM/CƠ SỞ DI ĐỘNG/CƠ SỞ KHÁC:

- ✓ Đính kèm bộ điều chỉnh liên quan đến thảm họa (CR modifier - catastrophe/disaster related)
- ✓ Nếu là xét nghiệm thì bao gồm mã chẩn đoán cho từng loại triệu chứng
- ✓ Nếu là điều trị ca nhiễm COVID-19 thì bao gồm mã ICD-10 code U07.1
- ✓ Nếu phải điều trị COVID-19 hoặc các biến chứng, bảo hiểm sẽ chi trả cho hai lần tái khám sau khi điều trị, bất kể hình thức và địa điểm mà các lần tái khám được thực hiện

DỊCH VỤ ĐIỀU TRỊ NGOẠI TRÚ, BAO GỒM DỊCH VỤ CẤP CỨU VÀ THEO DÕI

- ✓ Chẩn đoán phải bao gồm: B34.2 hoặc U07.1
- ✓ Nếu là nhập viện để điều trị COVID-19 hoặc điều trị các biến chứng, bảo hiểm sẽ chi trả cho hai lần tái khám sau khi điều trị, bất kể hình thức và địa điểm mà các lần tái khám được thực hiện.

DỊCH VỤ ĐIỀU TRỊ NỘI TRÚ CHO COVID-19

- ✓ Thực hiện các hướng dẫn thanh toán AEM như thường lệ
- ✓ Nhập mã cho chẩn đoán chính được điều trị và bao gồm sự hiện diện của COVID-19 là chẩn đoán thứ hai dùng các mã số phù hợp (ví dụ như B34.2 hoặc U07.1)

 **NẾU CÓ CÂU HỎI VỀ THANH TOÁN, NHẬP MÃ, HOẶC CHÍNH SÁCH VỀ DỊCH VỤ CHĂM SÓC SỨC KHỎE TRỰC TUYẾN, VUI LÒNG LIÊN HỆ:**

 HCAAH_COVID19@hca.wa.gov

VUI LÒNG XEM THÊM THÔNG TIN VỀ BẢO HIỂM SỨC KHỎE COVID-19 CHO CƯ DÂN WASHINGTON KHÔNG CÓ GIẤY TỜ HỢP LỆ Ở TRANG WEB:

 www.hca.wa.gov

Trung Tâm Hỗ Trợ Cuộc Gọi: Sử Dụng Dịch Vụ Thông Dịch Viên

Thắc mắc về COVID-19? Trung Tâm Hỗ Trợ Cuộc Gọi Chống Vi-rút Corona của quận King có sẵn thông dịch viên cho nhiều ngôn ngữ.

Để yêu cầu thông dịch viên:

- Gọi số 206-477-3977
- Quý vị sẽ nghe thấy một tin nhắn ghi âm. Vui lòng chờ trong giây lát để được chuyển tới nhân viên tổng đài.
- Nói ngôn ngữ quý vị muốn sử dụng bằng tiếng Anh. Ví dụ: nói "Vietnamese" (không nói "tiếng Việt").
- Nhân viên tổng đài sẽ gọi dịch vụ thông dịch viên. Xin quý vị đừng cúp điện thoại. Hãy đợi cho đến khi thông dịch viên được kết nối.
- Sau khi được kết nối, xin quý vị hỏi thông dịch viên các câu hỏi của mình.

Hãy sẵn sàng giúp đỡ nhau. Ý thức cộng đồng mạnh mẽ sẽ giúp chúng ta vượt qua thời điểm khó khăn này.

Link/share our site at www.kingcounty.gov/covid/vietnamese

Last Updated June 15, 2020

COVID-19 là gì?

COVID-19 (tên gọi trước đây là “vi-rút corona mới”) là một chủng vi-rút mới có thể lây lan từ người sang người. Hiện giờ vi-rút này đã xuất hiện ở Hoa Kỳ và nhiều quốc gia khác, sau khi xuất xứ từ Trung Quốc.

Vi-rút corona mới (COVID-19) lây lan như thế nào?

Các chuyên gia y tế vẫn đang tìm hiểu thêm về cách loại vi-rút này lây lan. Hiện giờ, loại vi-rút này lây lan qua:

- các giọt nước bọt văng ra khi người nhiễm bệnh ho hoặc hắt hơi
- giữa những người tiếp xúc gần với nhau (trong khoảng 6 feet)
- chạm vào đồ vật hoặc bề mặt có chứa vi-rút, sau đó chạm vào miệng, mũi hoặc mắt của chính mình

Các triệu chứng là gì?

Những người được chẩn đoán nhiễm loại vi-rút corona mới này đã báo cáo rằng các triệu chứng có thể xuất hiện sớm nhất sau 2 ngày hoặc muộn nhất sau 14 ngày sau khi tiếp xúc với vi-rút:

Sốt



Ho



Khó thở



Hướng dẫn cho những người có nguy cơ cao bị ảnh hưởng nặng bởi loại vi-rút này

Sở Y Tế Công Cộng khuyến khích những người có nguy cơ cao bị ảnh hưởng bởi vi-rút nên cố gắng ở nhà và tránh xa đám đông càng nhiều càng tốt. Những người có nguy cơ cao bao gồm:

- Người trên 60 tuổi
- Người có bệnh tiềm ẩn hoặc mãn tính bao gồm bệnh tim, bệnh phổi, hoặc tiểu đường
- Người có tình trạng miễn dịch bị suy giảm
- Người đang mang thai

Bất cứ ai có câu hỏi về tình trạng sức khỏe của họ và nguy cơ bị ảnh hưởng nặng bởi vi-rút COVID-19 nên tham khảo với nhà cung cấp chăm sóc sức khỏe.



Hướng dẫn cho tất cả mọi người

Quý vị có thể giảm rủi ro đến bản thân, và quan trọng hơn, đến những người dễ bị tổn thương bởi COVID-19 bằng cách:



- **Ở nhà** và không đi ra ngoài khi bị ốm.
- **Tránh đến các cơ sở y tế trừ khi cần thiết.** Nếu quý vị bị ốm, **gọi cho bác sĩ trước khi đến cơ sở y tế.**



- **Kể cả khi không bị ốm, tránh đến thăm bệnh viện, cơ sở chăm sóc dài hạn hoặc trại dưỡng lão.** Nếu cần đến thăm các cơ sở trên, hạn chế thời gian ở đó và chú ý đứng cách bệnh nhân 6 feet.



- **Không đến phòng cấp cứu trừ khi cần thiết.** Các dịch vụ cấp cứu cần ưu tiên đáp ứng các nhu cầu thiết yếu nhất. Nếu quý vị ho, sốt, hoặc có các triệu chứng khác, gọi cho bác sĩ của mình trước.



- **Thực hiện các thói quen vệ sinh cá nhân tốt nhất**, bao gồm rửa tay với xà phòng và nước thường xuyên, ho vào khăn giấy hoặc khuỷu tay áo, và tránh sờ vào mắt, mũi, miệng.
- **Tránh xa những người ốm**, đặc biệt nếu quý vị có nguy cơ cao bị nhiễm COVID-19.
- **Lau rửa thường xuyên các bề mặt và đồ vật thường chạm vào** (ví dụ như tay nắm cửa và công-tắc đèn). Các sản phẩm lau rửa vệ sinh gia đình có thể diệt vi-rút hiệu quả.
- **Nghỉ ngơi, uống nhiều nước, ăn uống có lợi cho sức khỏe và quản lý mức độ căng thẳng** để giữ cho hệ miễn dịch được tốt.

Nếu quý vị có các triệu chứng COVID-19 hoặc câu hỏi, xin gọi:

- Trung Tâm Hỗ Trợ Vi-rút Corona Mới Quận King, **206-477-3977**. Đường dây hỗ trợ này mở từ 8h sáng đến 7h tối hàng ngày.
- Trung Tâm Hỗ Trợ Vi-rút Corona Mới Tiểu Bang Washington, **1-800-525-0127** và bấm #. Đường dây hỗ trợ này mở từ 6h sáng đến 10h tối hàng ngày.

Nhân viên tổng đài có thể kết nối quý vị với người thông dịch. Quý vị cần nói với nhân viên tổng đài bằng tiếng Anh quý vị cần hỗ trợ thông dịch bằng ngôn ngữ nào. Quý vị có thể phải trải qua thời gian chờ đợi lâu trước khi được trả lời.

Hãy sẵn sàng giúp đỡ nhau. Ý thức cộng đồng mạnh mẽ sẽ giúp chúng ta vượt qua thời điểm khó khăn này.

DỊCH VỤ CHĂM SÓC TRẺ EM KHẨN CẤP CHO NHỮNG NGƯỜI LAO ĐỘNG THIẾT YẾU

Quý vị có phải là một [người lao động thiết yếu](#) đang sống hoặc làm việc tại Quận King VÀ cần dịch vụ chăm sóc trẻ em để thực hiện công việc của mình? Nếu câu trả lời là CÓ, Quận King sẽ giúp quý vị tiếp cận dịch vụ chăm sóc trẻ em khẩn cấp miễn phí.

Quý vị sẽ cần cung cấp những thông tin sau đây

XÁC MINH CÔNG VIỆC:

Bản sao phải bao gồm tên của nhân viên và doanh nghiệp, và địa chỉ nơi làm việc.

Gửi MỘT trong những tài liệu dưới đây:

- Thẻ nhân viên (ID)
- Email từ nơi làm việc có tên và thông tin liên lạc trong chữ ký
- Danh thiếp hoặc phiếu lương
- Lịch làm việc có tên của doanh nghiệp

XÁC MINH ĐỊA CHỈ:

(Cần thiết nếu quý vị làm việc ở Thành Phố Seattle HOẶC ở ngoài Quận King)

Gửi MỘT trong những tài liệu dưới đây:

- Hóa đơn tiện ích (ga, nước, rác, ánh sáng, điện, cáp, điện thoại bàn)
- Bảo hiểm nhà/thuê nhà
- Giấy nợ thế chấp nhà
HOẶC LÀ

Gửi HAI trong những tài liệu dưới đây:

- Giấy bảo hiểm (y tế, xe, v.v.)
- Tài liệu phúc lợi (DSHS, SSI, phiếu lương)
- Chứng từ tài chính (sao kê ngân hàng, hưu trí, sao kê thẻ tín dụng)
- Các hóa đơn khác hoặc bằng lái xe
- Thư từ chủ cho thuê nhà hoặc hợp đồng cho thuê

Tài liệu **không thể quá ba tháng**, phải bao gồm tên của quý vị, và không thể là phong bì hoặc thư từ cá nhân. Nếu quý vị đang gặp phải tình trạng vô gia cư hoặc không thể xác minh địa chỉ nhà của quý vị, vui lòng cho chúng tôi biết và chúng tôi sẽ cung cấp các phương tiện xác minh thay thế.

Quý vị có thể đẩy nhanh quá trình đánh giá ban đầu và kết nối dịch vụ bằng cách gửi các tài liệu xác minh được yêu cầu đến subsidy@childcare.org.

VỚI NHỮNG AI ĐANG SỐNG HOẶC LÀM VIỆC TẠI QUẬN KING, NGOÀI SEATTLE:

Nếu quý vị quan tâm đến việc sử dụng dịch vụ chăm sóc trẻ em khẩn cấp miễn phí, vui lòng gọi cho **Child Care Aware of Washington Family Center (Nhận Thức về Chăm Sóc Trẻ Em của Trung Tâm Gia Đình Washington)** tại số **1-800-446-1114** để một nhân viên tiến hành cuộc đánh giá ban đầu qua điện thoại với quý vị! Sau đó, một chuyên gia hỗ trợ sẽ làm việc với quý vị để kết hợp quý vị với một nhà cung cấp dịch vụ chăm sóc trẻ em mà có đủ điều kiện để đáp ứng các nhu cầu của gia đình quý vị. Quận King và các đối tác của Quận đang phối hợp chặt chẽ và hy vọng sẽ có dịch vụ giữ trẻ vào giữa tháng Tư.

VỚI NHỮNG AI ĐANG SỐNG HOẶC LÀM VIỆC TẠI THÀNH PHỐ SEATTLE:

Thành Phố Seattle đang triển khai chương trình **Emergency Child Care program (Chăm Sóc Trẻ Em Khẩn Cấp)** để hỗ trợ những người người cung cấp hỗ trợ khẩn cấp và những người lao động thiết yếu. Nếu quý vị là một người lao động thiết yếu đang sống hoặc làm việc tại Thành Phố Seattle, vui lòng [điền vào mẫu đơn quan tâm](#).

Thông Tin về COVID-19

Dành cho Người Quản Lý, Nhân Viên và Cư Dân các Tòa Nhà Chung Cư, Tòa Nhà Căn Hộ, và các Cộng Đồng Dân Cư Tương Tự

Ngày 21 Tháng 6 Năm 2020

Người quản lý nhà cho thuê và nhân viên quản lý tại tòa nhà nên làm gì?

Khuyến khích cư dân và nhân viên thực hành cách ly xã hội và đeo khẩu trang

Cách ly xã hội là một trong những việc quan trọng nhất chúng ta có thể làm để chống lại đại dịch.

- Hỗ trợ nhân viên thực hành cách ly xã hội. Cho phép nhân viên làm việc từ xa và khuyến khích họ sử dụng thời gian nghỉ phép bất cứ khi nào có thể.
- Đăng thông tin trong các khu vực sử dụng bởi nhân viên, không gian chung, và cổng vào về những biện pháp mà mọi người nên thực hiện để ngăn chặn sự lây lan của COVID-19.
- Chia sẻ thông tin bằng nhiều ngôn ngữ về COVID-19 với cư dân.
- Khuyến khích nhân viên, cư dân, và khách thăm viếng đeo khẩu trang bằng vải trong những không gian họ có thể đến trong vòng 6 feet với người mà họ không sống chung nhà. Tìm [các biển báo bằng nhiều ngôn ngữ có thể tải xuống](#) trên trang web Sở Y Tế Công Cộng.

Quản lý việc sử dụng các khu vực chung

- Xem xét đóng cửa các khu vực chung mà không hỗ trợ các nhu cầu cơ bản của cư dân, ví dụ như phòng giải trí.
- Cần thận trọng với các khu vực chung vẫn còn mở cửa, ví dụ như khu vực cho thú cưng đi vệ sinh khẩn cấp (pet relief) và các máy tính công cộng:
 - Đảm bảo rằng nhân viên hoặc cư dân làm sạch và khử trùng tất cả các bề mặt thường chạm vào. Các bề mặt này bao gồm bàn phím, màn hình cảm ứng, và thiết bị tập thể dục.
 - Đảm bảo rằng nhân viên và cư dân giữ khoảng cách ít nhất 6 feet trong khi sử dụng các khu vực chung. Nếu cần, giới hạn số người sử dụng một khu vực chung cùng một lúc. Xem xét thiết lập các biển nhắc nhở trực quan về việc giữ khoảng cách 6 feet với người khác.

Quản lý khách thăm viếng

- Hạn chế khách thăm viếng. Chỉ nên cho phép khách thật cần thiết như nhân viên chăm sóc tại nhà, nhân viên chăm sóc sức khỏe và nhân viên bảo trì khẩn cấp.
- Khuyến khích cư dân kết nối với gia đình và bạn bè qua điện thoại và/hoặc qua mạng Internet và hoãn các chuyến thăm viếng không cần thiết.
- Nếu có thể, hãy giới hạn lối ra vào cho khách ở một điểm trong tòa nhà mà nhân viên quản lý tòa nhà có thể dễ dàng theo dõi.
- Đăng các biển báo tại các lối vào để yêu cầu khách không được vào tòa nhà nếu họ bị bệnh hoặc đã tiếp xúc với người có thể có hoặc đã xác nhận bị nhiễm COVID-19.
- Đăng các biển báo hướng dẫn khách hạn chế di chuyển trong tòa nhà và không sử dụng các khu vực chung.

Thực hiện các chuyến tham quan ảo (virtual tour) cho căn hộ, khi có thể

- Thực hiện các chuyến tham quan ảo để giúp cư dân tiềm năng xem căn hộ và nhà chung cư bằng các ứng dụng như *FaceTime* hoặc *Google Duo*. Nếu không thể, hãy gửi hình ảnh của không gian căn hộ cho các cư dân tiềm năng.
- Nếu quý vị phải thực hiện chuyến tham quan trực tiếp, hãy đảm bảo rằng tất cả mọi người giữ khoảng cách ít nhất 6 feet. Không cho phép nhiều hơn hai người cùng một lúc trong căn hộ. Chẳng hạn, cho phép người muốn thuê nhà xem phòng trong khi nhân viên đứng ở bên ngoài hoặc ở một phòng khác.
- Chỉ thực hiện chuyến tham quan trực tiếp của một căn hộ có cư dân đang sống sau khi nhận được sự cho phép của họ. Nếu cư dân hiện tại của căn hộ từ chối, hãy tiến hành chuyến tham quan ảo với cư dân tiềm năng.

Hãy lưu ý các hướng dẫn xây dựng của khu dân cư

Kể từ ngày 24 tháng 4, việc xây dựng được cho phép nếu tất cả các cá nhân ở cách nhau ít nhất sáu feet. Người giám sát xây dựng phải thực hiện các bước để bảo vệ cả công nhân và người dân. [Đọc thêm tại đây.](#) (chỉ bằng tiếng Anh)

Giám sát sức khỏe nhân viên

- Sàng lọc nhân viên trực tiếp hoặc qua điện thoại về các triệu chứng của vi-rút bắt đầu mỗi ngày. **Bất cứ ai có [các triệu chứng](#) và những người có nguy cơ nhiễm vi-rút cao không nên đến làm việc.** Các yếu tố gây nguy cơ nhiễm bệnh cao bao gồm người từ 60 tuổi trở lên, có [bệnh nền](#) hoặc hệ thống miễn dịch yếu, và đang mang thai.
- Hãy liên hệ với Trung Tâm Hỗ Trợ Cuộc Gọi Chống COVID-19 của Sở Y Tế Công Cộng để hỏi về các triệu chứng và yếu tố nguy cơ. Giờ làm việc: 8 giờ sáng - 7 giờ tối. Số điện thoại: 206-477-3977.

Hãy thận trọng nếu có một trường hợp nhiễm COVID-19 trong tòa nhà của quý vị

- Nếu quý vị tin rằng ai đó trong tòa nhà của quý vị nhiễm hoặc có thể nhiễm COVID-19, **xin đừng chia sẻ thông tin sức khỏe cá nhân của họ.** Danh tính của họ là thông tin cá nhân cần được bảo vệ.
- Thực hiện [các khuyến nghị của CDC để bảo vệ những người lao động thiết yếu có thể đã phơi nhiễm COVID-19](#).
- Làm sạch và khử trùng kỹ lưỡng. Thực hiện [Khuyến Nghị Tạm Thời của CDC cho các Cơ Sở Cộng Đồng của Hoa Kỳ Bị Nghi Ngờ/Được Xác Nhận Có Người Nhiễm COVID-19](#).
- Nếu biết danh tính của một trường hợp bị nhiễm COVID-19, khách thăm viếng và nhân viên không nên vào căn hộ của người đó.
- Không cần thiết phải cảnh báo cư dân về các trường hợp có thể nhiễm.

Nhân viên bảo trì tòa nhà và các nhân viên khác nên làm gì?

Thường xuyên làm sạch và khử trùng

- Làm sạch và khử trùng tất cả các bề mặt thường xuyên chạm vào vài lần mỗi ngày, ví dụ như tay nắm cửa, nút thang máy, công tắc đèn, tay vịn cầu thang. Làm sạch và khử trùng các bề mặt trong khu vực chung (như là bàn phím và thiết bị tập thể dục) sau mỗi người dùng.
- Cần có các thùng rác cho giấy chùi mũi/miệng và khăn giấy đã qua sử dụng.

Làm việc an toàn trong các khu dân cư

- Hạn chế tối đa công việc bảo trì trong các khu dân cư. Nhân viên cần vào một căn hộ chung cư nên:
 - Rửa tay hoặc sử dụng chất khử trùng (có nồng độ cồn ít nhất 60%) trước khi vào. Mang găng tay sạch nếu có thể.
 - Giữ khoảng cách ít nhất 6 feet (khoảng 2 mét) với cư dân.
 - Khử trùng tất cả các bề mặt trước khi rời khỏi căn hộ.

Mang khẩu trang che mặt

Mang khẩu trang trong bất kỳ không gian nào mà quý vị có thể đến trong vòng 6 feet với người không sống chung với quý vị.

Cư dân nên làm gì?

Thực hành cách ly xã hội

- Ở nhà (trừ khi quý vị là người lao động các ngành thiết yếu) càng nhiều càng tốt. Đặc biệt, tránh tiếp xúc với người bị bệnh, cũng như ở nhà và tránh xa những người khác khi quý vị bị bệnh.
- Hạn chế các chuyến đi chợ, tới trạm xăng, và phục vụ các nhu cầu hộ gia đình khác.
- Nếu rời nơi cư trú, hãy luôn giữ khoảng cách ít nhất 6 feet (khoảng 2 mét) với người khác.
- Hạn chế sử dụng các khu vực chung, như khu vực cho thú cưng đi vệ sinh khẩn cấp (pet relief), phòng máy tính công cộng, và phòng để đồ (storage rooms). Chỉ sử dụng những không gian này nếu quý vị có thể giữ khoảng cách ít nhất 6 feet (khoảng 2 mét) với người khác mọi lúc mọi nơi.

Đeo khẩu trang nơi công cộng

- [Đeo khẩu trang](#) (chỉ bằng tiếng Anh) trong bất kỳ không gian nào mà quý vị có thể đến trong vòng 6 feet với một người không sống chung với quý vị, bao gồm thang máy, hành lang, và phòng giặt chung. Không sử dụng khẩu trang/khăn che mặt cho trẻ em dưới 2 tuổi, những người bị khó thở, hoặc bất kỳ ai không thể tự tháo khẩu trang.

Giới hạn khách thăm viếng

- Chỉ cho phép khách thăm viếng nếu họ cung cấp dịch vụ thiết yếu bao gồm các dịch vụ không thể chờ đợi và không thể thực hiện được qua điện thoại hoặc trực tuyến.
- Hãy lưu ý rằng một số hoạt động sửa chữa xây dựng sẽ có thể cần tiếp tục trong tòa nhà của quý vị để giải quyết các tình trạng không an toàn và các nhu cầu khác không thể chờ đợi. Công nhân trong tòa nhà của quý vị cần thực hiện các bước để bảo vệ sức khỏe của mọi người. Những việc này bao gồm giữ khoảng cách ít nhất 6 feet với quý vị và các cư dân khác, rửa tay hoặc sử dụng chất khử trùng tay khi di chuyển giữa các căn hộ, đeo khẩu trang, và thường xuyên làm sạch không gian làm việc.
- Kết nối với người khác từ xa bằng các cách thức mới. Sử dụng các cuộc gọi điện thoại, cuộc gọi hội nghị, và hội nghị video trực tuyến cho công việc, các cuộc họp, và giữ liên lạc với bạn bè và gia đình.

Thực hành các thói quen bảo vệ sức khỏe

- Rửa tay thường xuyên và ít nhất 20 giây bằng xà phòng và nước. Nếu không có nơi rửa tay, hãy sử dụng chất khử trùng tay có nồng độ cồn ít nhất 60%.
- Tránh sờ tay chưa rửa sạch vào mắt, mũi, hoặc miệng.
- Che miệng và mũi bằng khăn giấy hoặc tay áo khi ho hoặc hắt hơi.

- Tránh dùng chung đồ dùng cá nhân như ly uống nước, dụng cụ ăn uống, và khăn tắm với người khác.

Thường xuyên làm sạch các bề mặt hay chạm vào trong nhà

- Thường xuyên khử trùng và làm sạch các bề mặt hay chạm vào. Các bề mặt này bao gồm điện thoại, bàn phím, kệ bếp, bồn cầu, vòi nước, và tay nắm cửa. Các sản phẩm vệ sinh thông thường đều có thể chống lại COVID-19.

Lên kế hoạch

- Xem lại hướng dẫn của CDC cho các thành viên trong gia đình, [Chuẩn Bị Sẵn Sàng Cho Ngôi Nhà Của Quý Vị](#).

Tôi nên làm gì nếu nghĩ rằng mình có thể đã phơi nhiễm COVID-19?

Vui lòng xem thêm thông tin [tại đây](#). Cư dân Quận King cũng có thể gọi cho Trung Tâm Hỗ Trợ Cuộc Gọi Chống COVID-19 của Sở Y Tế Công Cộng với các câu hỏi về các triệu chứng và yếu tố rủi ro. Giờ làm việc: 8 giờ sáng – 7 giờ tối. Số Điện Thoại: 206-477-3977.

Xin lưu ý: Theo hướng dẫn của CDC, các nhân viên thiết yếu như người lao công và nhân viên y tế có thể tiếp tục làm việc nếu họ tiếp xúc với người nhiễm COVID-19 miễn là họ không có bất kỳ triệu chứng nào VÀ thực hiện các bước để bảo vệ bản thân và cộng đồng. [Xin đọc thêm tại đây](#).

Tài liệu bổ sung

Để biết thông tin và hướng dẫn mới nhất về vi-rút corona, vui lòng tham khảo:

- Sở Y Tế Công Cộng (Public Health) - Seattle & Quận King (PHSKC): <https://kingcounty.gov/depts/health/covid-19/languages/vietnamese.aspx>
- BOMA Seattle: <https://www.bomaseattle.org/page/Coronavirus>
- Bộ Y Tế Tiểu Bang Washington: <https://www.doh.wa.gov/Emergencies/Coronavirus>
<https://www.doh.wa.gov/Emergencies/NovelCoronavirusOutbreak2020COVID19/vietnamese>
- Trung Tâm Kiểm Soát Và Phòng Ngừa Dịch Bệnh (CDC): <https://vietnamese.cdc.gov/coronavirus/2019-ncov/index.html>

Câu cá trong thời gian có đại dịch COVID-19

soạn thảo bởi Sinang Lee và Khanh Hồ, Phòng Dịch vụ Y tế Môi trường



Hiện tại, Tiểu bang Washington đã mở lại để được câu cá theo cách tiếp cận trong giai đoạn kể từ ngày 5 tháng 5, chúng tôi ~~muốn tìm hiểu thêm~~ **muốn** quý vị hiểu rõ hơn về cách tận hưởng sinh hoạt ngoài trời trong khi vẫn giữ được sự an toàn và lành mạnh - từ địa điểm câu cá đến việc câu cá và cho đến khi chế biếng trên đĩa của **quý vị**.

Hướng dẫn câu cá giải trí có trách nhiệm

- **Một chuyến đi trong ngày gần nhà.** Quận King tự hào có nhiều hồ đẹp cho một chuyến đi ngắn trong ngày. Hầu hết các con sông / suối trong Quận King đều đóng cửa cho đến ngày 23 tháng 5 (bao gồm cả sông Green / Duwamish). **Nếu quý vị chọn câu cá trong nước mặn, ngày 13 tháng 5 khu vực Puget Sound Marine sẽ mở lại**, nhưng KHÔNG thể bắt cá bơn hoặc thu hoạch tôm và động vật có vỏ khác. Khu vực Marine 1-4 vẫn đóng cửa. Quý vị không cần phải đi xa. Tại Quận King, quý vị có thể tìm thấy một bến tàu hoặc nơi đậu tàu/ thuyền gần đó trong vùng Marine 10 và 11.
- **Thực hiện việc giữ khoảng cách.** Quý vị có biết chiều dài của một cần câu thường từ 6-12 feet **không?** **Khi** câu cá trên bến tàu hoặc khu vực câu, hãy tìm một địa điểm cách xa người không phải trong gia đình của quý vị ít nhất là 6 feet. Nếu khu vực này trông quá đông đúc, hãy thử **tìm** một nơi khác.

PUBLIC HEALTH INSIDER

- **Câu cá một mình hoặc với gia đình của quý vị.** Đối với một số người, câu cá là một cách để thư giãn một mình trong khi tận hưởng thiên nhiên. Đối với những người khác, câu cá là một truyền thống gia đình. Trong thời gian này, chỉ có các thành viên trong gia đình được phép tham gia trong các nhóm câu cá và **câu cá** trên thuyền.
- **Đem theo một số dụng cụ bảo hộ.** Đem theo nước, xà phòng, và nước rửa tay khô với quý vị cũng như giấy vệ sinh, **khẩu trang hoặc khăn**. Thu dọn tất cả rác thải cùng quý vị bao gồm bao tay và khẩu trang dùng một lần.
- **Mặc áo phao trong lúc ở trên thuyền.** Trẻ em nên mặc áo phao ngay cả khi ở bên cảng. Để được hướng dẫn về cách chọn áo phao vừa vặn, hãy xem tài nguyên này của US Guard, **Cách chọn áo phao phù hợp**.
- **Cập nhật thông tin.** Trước khi quý vị đi đến nơi câu, hãy kiểm tra các quy tắc câu cá hiện tại của Bộ Cá & Động vật hoang dã (WDFW) và hướng dẫn COVID-19 tại: **Cập nhật WDFW COVID-19, thông tin về Quy tắc câu cá Washington Sport, ứng dụng di động Fish Washington và quy tắc khẩn cấp thay đổi tại trang mạng**.

Hướng dẫn chọn hải sản an toàn để đánh bắt và tiêu thụ

- **Để cá trở thành một phần trong chế độ ăn uống đảm bảo sức khỏe của quý vị.** Nhiều nơi trong Quận King có hải sản an toàn và bổ dưỡng để ăn, chẳng hạn như rainbow trout và cá hồi. Hiệp hội tim mạch Hoa Kỳ khuyến cáo nên ăn cá ít nhất hai lần mỗi tuần như một phần của chế độ ăn uống lành mạnh. Cá có hàm lượng chất đạm, vitamin và các chất dinh dưỡng khác có thể làm giảm huyết áp và giúp giảm nguy cơ về tim mạch hoặc đột quỵ.
- **Hãy chú ý đến các bảng tư vấn về tiêu thụ cá.** Thật không may, một số vùng nước địa phương đang bị ô nhiễm bởi hóa chất độc hại (như thủy ngân và PCB). Bộ Y tế Washington đưa ra lời khuyên về việc ăn cá, động vật có vỏ hoặc cua từ các nguồn nước cụ thể khi các hóa chất được tìm thấy trong một số loài có thể gây hại cho sức khỏe của **quý vị**. Chúng tôi đã tóm tắt các bảng tư vấn địa phương trong trang **mạng** Go Fishing in King County: Seafood Safe to Catch and Eat Guide (có sẵn bằng tiếng Anh, tiếng Tây Ban Nha, tiếng Việt và tiếng Khmer).
- **Các mẹ và các con, hãy chú ý.** Những lời khuyên này đặc biệt quan trọng đối với phụ nữ đang mang thai hoặc cho con bú, trẻ em dưới sáu tuổi và những người dự định có con. Hóa chất độc hại có thể gây hại nhiều nhất cho thai nhi, trẻ sơ sinh và trẻ em còn nhỏ - ảnh hưởng đến trí nhớ, sự chú ý, kỹ năng vận động và phát triển ngôn ngữ của chúng.

Originally published on May 7, 2020.