

# Khi các thành viên gia đình nhập viện do COVID-19

Khi số ca mắc COVID-19 tăng lên, nhập viện cũng sẽ tăng. Những lần nhập viện này có thể cực kỳ khó khăn không chỉ đối với bệnh nhân, mà còn đối với người nhà. Những người thân yêu có thể trải qua đau khổ do không chắc về sự phục hồi của người thân. Họ cũng có thể lo ngại về nguy cơ mắc bệnh.

Hơn nữa, các thành viên gia đình có thể không được phép đến thăm người thân của họ trong bệnh viện vì có khả năng bị phơi nhiễm. Điều này tạo ra sự tách biệt khó khăn cho mọi người.

## Làm sao để quản lý sự không chắc chắn và đau khổ tăng cao

- Tham gia các hoạt động hỗ trợ sức khỏe và giúp bạn thư giãn. Điều này có thể bao gồm tập thể dục, thiền, cầu nguyện, hay nói chuyện với bạn bè và gia đình.
- Duy trì các thói quen liên quan đến bữa ăn và giấc ngủ.
- Nhớ rằng người thân của bạn đang nhận được sự chăm sóc cần thiết để hỗ trợ sự phục hồi của họ. Đa số cá nhân được điều trị thành công và có thể trở về nhà.
- Hãy đảm bảo bạn biết nơi để truy cập vào tài liệu quan trọng của người thân. Điều này có thể bao gồm các tài liệu y tế, pháp lý và tài chính.
- Nếu người thân bị bệnh rất nặng, hãy nói chuyện về nguyện vọng chăm sóc y tế của họ.
- Giữ liên lạc với nhân viên bệnh viện có thể cập nhật thông tin cho bạn.
- Biết rằng bạn có thể không luôn nhận được phản hồi từ nhân viên bệnh viện ngay lập tức. Các bệnh viện rất bận rộn trong thời gian này.
- Bạn có thể ủng hộ bản thân và gia đình để nhận thông tin cập nhật. Mặc dù các bác sĩ muốn cập nhật cho bạn, nhưng họ rất bận rộn và bạn có thể nhắc nhở họ.

## Làm sao để duy trì kết nối khi bạn xa nhau

- Đánh giá từng thành viên gia đình về nguy cơ phơi nhiễm hiện tại và xác định xem có cần tự cách ly không.
- Hãy nhớ rằng tách biệt với người thân là cần thiết để giữ cho mọi người được an toàn và khỏe mạnh.
- Không để các thành viên gia đình vào viện cũng giúp các nhóm chăm sóc sức khỏe tập trung hiệu quả hơn vào việc chăm sóc bệnh nhân.
- Tạo cơ hội giao tiếp an toàn qua tin nhắn, điện thoại, thư điện tử hoặc trò chuyện video.
- Để thành viên gia đình hoặc trẻ em viết thư hoặc vẽ tranh.

## Cách giao tiếp với trẻ

Để yêu cầu tài liệu này ở định dạng khác, xin gọi số 1-800-525-0127. Khách hàng khiếm thính hoặc khó nghe, xin gọi 711 ([Washington Relay](https://www.washingtonrelay.com)) hoặc gửi email tới [Civil.rights@doh.wa.gov](mailto:Civil.rights@doh.wa.gov).

- Xem xét tuổi và mức độ phát triển từng trẻ khi quyết định chia sẻ thông tin nào với chúng.
- Giải thích với trẻ rằng hầu hết mọi người sẽ khỏe hơn. Cập nhật cho trẻ thông tin về sức khỏe của thành viên gia đình.
- Việc cho trẻ em biết rằng người lớn cũng có những mối lo lắng là phù hợp (ví dụ, mẹ/cha hiểu. Mẹ/Cha cũng lo lắng cho ông, nhưng chúng ta sẽ cùng nhau vượt qua điều này."), nhưng đừng tạo gánh nặng cho họ với những lo lắng không cần thiết.
- Khuyến khích trẻ em lập kế hoạch giúp người bị bệnh suy nghĩ tích cực. Tìm cách sáng tạo để chia sẻ những điều này với người trong bệnh viện.
- Nếu người thân bị bệnh nặng, đừng an ủi sai. Nếu người thân qua đời, giải thích những gì đã xảy ra thật đơn giản và rõ ràng.
- Hãy nhớ rằng trẻ em có khả năng mô hình hóa các cảm xúc của người lớn.

Tham khảo:

Trung tâm nghiên cứu về căng thẳng chấn thương  
Phòng tâm thần học  
Đại học quân sự