

## Những yêu cầu và hướng dẫn giúp giảm thiểu sự lan truyền COVID-19 tại trường Mẫu giáo đến lớp 12, Trung tâm chăm sóc trẻ, các Chương trình Học tập sớm, Phát triển thanh niên và Trung tâm vui chơi ban ngày

Tóm tắt các thay đổi ngày 7 tháng 3 năm 2022 – *Có hiệu lực vào ngày 12 tháng 3 năm 2022*

- Do chương trình học từ Mẫu giáo đến lớp 12 của Washington đang bước vào những tháng cuối cùng của năm học 2021-2022, tài liệu này phác thảo những yêu cầu còn lại cho các trường từ Mẫu giáo đến lớp 12, trung tâm chăm sóc trẻ, chương trình học tập sớm, phát triển thanh niên và trung tâm vui chơi ban ngày, cùng với các lựa chọn cân nhắc khi xây dựng khuôn khổ kiểm soát COVID-19 và giảm thiểu nguy cơ phơi nhiễm trong môi trường giáo dục và chăm sóc trẻ.
  - [Phần 1](#) sơ lược các biện pháp **bắt buộc**.
  - [Phần 2](#) và [Phần 3](#) bao gồm các lựa chọn và cân nhắc khác dành cho trường học và nhà cung cấp. Đây không phải là những yêu cầu.
  - [Phần 4](#) và [Phụ lục](#) bao gồm các nguồn tham khảo và thông tin bổ sung.
- Các yêu cầu trước đây dành cho các trường từ Mẫu giáo đến lớp 12 đối với năm học 2021-2022 và các Cân nhắc bổ sung dành cho các trường từ Mẫu giáo đến lớp 12 đã được kết hợp vào một tài liệu và được sắp xếp hợp lý.
- Những yêu cầu trước đây dành cho trung tâm chăm sóc trẻ, các chương trình học tập sớm, phát triển thanh niên và trung tâm vui chơi ban ngày đã được bao gồm trong tài liệu hoàn chỉnh và phù hợp này.

Theo mục đích của tài liệu này:

- Trường học** nghĩa là trường công và/hoặc trường tư thục từ mẫu giáo đến lớp 12 (K-12).
- Nhà cung cấp** nghĩa là trung tâm chăm sóc trẻ, các chương trình học tập sớm, phát triển thanh niên và trung tâm vui chơi ban ngày. Để biết danh sách các chương trình có trong nhóm này, hãy xem [bảng chú giải thuật ngữ](#).

### Nội dung

Tóm tắt các thay đổi ngày 7 tháng 3 năm 2022 – <i>Có hiệu lực vào ngày 12 tháng 3 năm 2022</i> .....	1
<b>Phần 1: Các yêu cầu</b> .....	<b>2</b>
Tiêm vắc-xin COVID-19 cho nhân viên .....	3
Không cho người có triệu chứng nhiễm COVID-19 tham gia.....	3
Quy trình cách ly tại nhà và trở lại trường, trung tâm chăm sóc hoặc chương trình ....	3
Cách ly các ca nhiễm COVID-19 trong cơ sở .....	3
Thông báo cho các nhóm hoặc cá nhân có nguy cơ phơi nhiễm .....	4

Đảm bảo tiếp cận xét nghiệm chẩn đoán COVID-19.....	5
Báo cáo các ca nhiễm COVID-19 và ổ dịch cũng như phối hợp với Public Health .....	5
Đối phó với các cụm và ổ dịch.....	6
<b>Phần 2: Thông tin về các chiến lược tùy chọn để ngăn chặn theo lớp .....</b>	<b>6</b>
Tiêm vắc-xin.....	7
Khẩu trang.....	8
Xét nghiệm tầm soát.....	8
Test to Stay .....	9
Thông khí.....	10
Giữ khoảng cách khi tiếp xúc.....	10
Phương tiện giao thông xe buýt .....	11
Rửa tay và vệ sinh hô hấp.....	11
Vệ sinh và khử trùng.....	11
<b>Phần 3: Các cân nhắc bổ sung.....</b>	<b>12</b>
Sức khỏe hành vi và tâm thần .....	12
Sự công bằng .....	13
Những người có nguy cơ cao và những người khuyết tật.....	13
Chăm sóc trẻ sơ sinh và trẻ mới biết đi.....	13
Trở lại trường học hoặc chương trình từ nơi khác.....	13
Xét nghiệm tầm soát cho các sự kiện và/hoặc sau khi nghỉ.....	14
Biểu diễn nghệ thuật.....	14
Vận động viên.....	14
Kiểm tra tầm soát đối với các môn thể thao, biểu diễn nghệ thuật hoặc các hoạt động/sự kiện khác.....	15
Các hoạt động song song với chính khóa hoặc ngoại khóa khác (CTSO, Câu Lạc Bộ, Nhóm sở thích, Hội chợ STEM, Chuyến đi thực tế, v.v.) .....	15
<b>Phần 4: Thông Tin và Nguồn Trợ Giúp về COVID-19 .....</b>	<b>15</b>
Các nguồn thông tin thêm về COVID-19 dành cho trường học và nhà cung cấp.....	15
Nguồn trợ giúp chung về COVID-19.....	16
<b>Phụ lục A: Bảng chú giải thuật ngữ .....</b>	<b>17</b>

## Phần 1: Các yêu cầu

Trường học và nhà cung cấp **phải** tiếp tục tuân theo các yêu cầu trong phần này nếu thích hợp:

- [Tiêm vắc-xin COVID-19 cho nhân viên](#)
- [Không cho người có triệu chứng nhiễm COVID-19 tham gia:](#)
- [Quy trình cách ly tại nhà và trở lại trường, trung tâm chăm sóc hoặc chương trình](#)
- [Cách ly các ca nhiễm COVID-19 trong cơ sở](#)
- [Thông báo cho các nhóm hoặc cá nhân có nguy cơ phơi nhiễm](#)
- [Đảm bảo tiếp cận xét nghiệm chẩn đoán COVID-19](#)
- [Báo cáo các ca nhiễm COVID-19 và ổ dịch cũng như phối hợp với Public Health \(Cơ quan y tế công cộng\)](#)
- [Đối phó với các cụm và ổ dịch](#)

**Các trường học, học khu, nhà cung cấp, chương trình, và/hoặc Cơ quan y tế địa phương có thể chọn áp dụng thêm các chính sách bảo vệ mà cũng yêu cầu phải tuân theo.**

### Tiêm vắc-xin COVID-19 cho nhân viên

Tất cả nhân viên trong các cơ sở giáo dục **phải** được chủng ngừa đầy đủ hoặc được miễn trừ y tế hay tôn giáo theo [thông báo 21-14.3 của Thống Đốc \(chỉ Tiếng Anh\)](#).

### Không cho người có triệu chứng nhiễm COVID-19 tham gia

Những học sinh, trẻ em và nhân viên có triệu chứng [COVID-19 \(tiếng Việt\)](#), **phải** ở nhà và nên được xét nghiệm và/hoặc thăm khám với nhà cung cấp dịch vụ chăm sóc sức khỏe cũng như tuân theo quy trình trở lại làm việc/trung tâm chăm sóc/trường học tương ứng (xem phần [Quy trình cách ly tại nhà và trở lại trường hoặc chương trình](#)). Cũng xem biểu đồ [Những việc cần làm nếu một người có triệu chứng \(bằng tiếng Anh\)](#) để tham khảo.

Bất kỳ học sinh, trẻ em hoặc nhân viên nào có kết quả xét nghiệm dương tính với COVID-19 **phải** cách ly tại nhà theo hướng dẫn hiện tại từ Department of Health (DOH, Sở Y Tế) (xem phần [Quy trình cách ly tại nhà và trở lại trường hoặc chương trình](#)) và [Centers for Disease Control and Prevention \(CDC, Trung Tâm Kiểm Soát và Phòng Ngừa Dịch Bệnh\)](#) (tiếng Việt). Hướng dẫn cách ly này áp dụng bất kể tình trạng tiêm chủng như thế nào.

### Quy trình cách ly tại nhà và trở lại trường, trung tâm chăm sóc hoặc chương trình

Một học sinh, trẻ em hoặc nhân viên có kết quả xét nghiệm dương tính với COVID-19 **phải** cách ly bất kể tình trạng tiêm vắc-xin là gì.

Cá nhân có thể trở lại trường học/trung tâm chăm sóc sau 5 ngày cách ly đầy đủ nếu:

- Các [triệu chứng \(tiếng Việt\)](#) của họ đã cải thiện hoặc họ không có triệu chứng, VÀ
- Họ không bị sốt trong 24 giờ qua mà không dùng thuốc hạ sốt.

Nếu trở lại trường học/trung tâm chăm sóc sau ngày 5, cá nhân:

- **Đặc biệt** nên đeo khẩu trang vừa khít hoặc đồ che mặt có rèm che trong ngày 6-10 trong thời gian cách ly của mình, HOẶC
- Xét nghiệm kháng nguyên hoặc xét nghiệm tại nhà âm tính vào bất kỳ ngày nào sau ngày thứ 5. Không cần thiết xét nghiệm từ ngày 10 trở đi.

Nếu cá nhân không thể đeo khẩu trang vừa khít hoặc đồ che mặt có rèm che, VÀ không có kết quả xét nghiệm âm tính, thì họ nên tiếp tục cách ly cho đến ngày thứ 10.

Cũng xem biểu đồ [Những việc cần làm nếu một người có triệu chứng \(bằng tiếng Anh\)](#) để tham khảo.

### Cách ly các ca nhiễm COVID-19 trong cơ sở

Bất kỳ học sinh, trẻ em hoặc nhân viên nào báo cáo hoặc có biểu hiện [các triệu chứng giống COVID-19 \(tiếng Việt\)](#) **phải** được cách ly ngay lập tức, gửi về nhà và chuyển đến xét nghiệm chẩn đoán càng sớm càng tốt bất kể tình trạng chủng ngừa là gì. Trong khi chờ rời khỏi trường hoặc chương trình, những người có triệu chứng **phải** được cách ly ở một nơi riêng được chỉ định. Họ **phải** đeo khẩu trang vừa khít nếu chịu được và độ tuổi thích hợp. Bất kỳ ai chăm sóc hoặc đánh giá tình trạng cho người bị cách ly đều **phải** mang [Thiết bị bảo hộ cá nhân phù hợp \(chỉ Tiếng Anh\)](#).

Tất cả trẻ em, nhân viên và khách công tác từ 2 tuổi trở lên **phải** đeo khẩu trang trong phòng y tá/y tế và trong phòng cách ly vì đây là những nơi được xem là môi trường chăm sóc sức khỏe. Nhân viên có thể yêu cầu một mức độ bảo vệ hô hấp nhất định khi làm việc với những người đang cách ly được xác nhận hoặc nghi ngờ nhiễm COVID-19. Tham khảo [Yêu Cầu về Đeo Khẩu Trang và Che Mặt để Phòng Ngừa Vi-rút Corona](#) (chỉ Tiếng Anh) của Department of Labor and Industries (L&I, Bộ Lao động và Công nghiệp) để biết thêm chi tiết.

Không gian cách ly được chỉ định cho người có các triệu chứng tương tự COVID-19 **phải** được tách biệt với không gian sử dụng cho những người cần sơ cứu chung hoặc phân phối thuốc trong trường học, hoặc với không gian sử dụng chung cho những trẻ em khác trong môi trường chăm sóc trẻ/học tập sớm. Đối với các trường học, nếu phòng khám của y tá có phòng xét nghiệm được thiết kế với luồng không khí âm và khí thoát ra ngoài trực tiếp thì phòng này nên được ưu tiên làm không gian cách ly. Nếu không có sẵn phòng này, không gian cách ly lý tưởng sẽ là một căn phòng có cửa có thể đóng và cửa sổ có thể mở để cải thiện thông gió. Bộ lọc không khí for khí dạng hạt hiệu quả cao với kích thước phù hợp có thể được sử dụng để tăng khả năng lọc, xem [Hướng dẫn thông gió của DOH \(chỉ có Tiếng Anh\)](#) để biết thêm thông tin.

Nếu không có không gian trong nhà thích hợp (ví dụ: đã hết chỗ) và có thể giám sát cũng như tạo cảm giác thoải mái cho học sinh hoặc trẻ em, không gian ngoài trời là một lựa chọn thay thế khẩn cấp có thể chấp nhận được nếu thời tiết và sự riêng tư cho phép.

#### Thông báo cho các nhóm hoặc cá nhân có nguy cơ phơi nhiễm

Nhân viên **phải** được thông báo về ca phơi nhiễm theo yêu cầu trong [Washington Administrative Code \(WAC, Bộ Luật Hành Chính Washington\) 296-62-600](#) (chỉ tiếng Anh). Xem tài liệu hướng dẫn của L&I [Câu hỏi và Trả lời: Các yêu cầu về báo cáo và thông báo sử dụng Health Emergency Labor Standards Act \(HELSEA, Đạo luật về tiêu chuẩn lao động khẩn cấp về sức khỏe\)](#) và [Thiết bị bảo hộ cá nhân](#) (chỉ tiếng Anh).

Ngoài ra, các trường học và nhà cung cấp **phải** thông báo trực tiếp cho bất kỳ học sinh nào được xác định là suy giảm hệ miễn dịch, sức khỏe yếu hoặc tình trạng khác có [nguy cơ cao \(tiếng Việt\)](#) về khả năng phơi nhiễm COVID-19 nặng. Cần thông báo đến tất cả nhân viên và những người có nguy cơ cao, bất kể tình trạng chủng ngừa hoặc nhiễm bệnh gần đây trong vòng 90 ngày qua.

Đối với những trường học nói chung và cộng đồng thanh niên còn lại, trường học và nhà cung cấp **phải** có quy trình thông báo cho học sinh, trẻ em, gia đình và nhân viên khi có các ca nhiễm hoặc ổ dịch trong trường học. Sử dụng các giao tiếp bằng ngôn ngữ mà gia đình có thể hiểu được. Luôn luôn và khi nguồn lực còn hạn chế, tập trung nỗ lực thông báo cho những học sinh, trẻ em, gia đình và nhân viên có tình trạng sức khỏe yếu, bao gồm những người khác có nguy cơ cao.

Dưới đây là các lựa chọn để luôn thông tin cho các gia đình về ca nhiễm và ổ dịch:

- Bản tin hàng tuần hoặc bảng điều khiển trực tuyến ca nhiễm hoặc ổ dịch.
- Thông báo (ví dụ qua email hoặc hệ thống nhắn tin) cho "nhóm", hơn là "số liên lạc gần gũi" riêng lẻ. Những nhóm này có thể bao gồm bạn học cùng lớp, bạn cùng nhóm, cấp lớp, nhóm tập trung, người đi xe buýt hoặc khác.

- Thông báo nhóm cũng có thể thích hợp trong trường hợp cụm ca nhiễm hoặc ổ dịch.
- Đôi khi cũng có thể cần truy dấu tiếp xúc cá nhân (ví dụ như trong thời gian bùng dịch). Tham vấn với Cơ quan y tế địa phương của quý vị.

Bất kể tình trạng chủng ngừa là gì, các học sinh, trẻ em và nhân viên có khả năng phơi nhiễm COVID-19 nên được khuyến khích:

- Theo dõi các [triệu chứng \(tiếng Việt\)](#), VÀ
- Cân nhắc đeo khẩu tra vừa khít (nếu độ tuổi thích hợp) trong 10 ngày sau ngày tiếp xúc cuối cùng, nhất là trong các hoạt động như thể thao trong nhà có nguy cơ cao, nghệ thuật biểu diễn, v.v. VÀ
- Xét nghiệm 3-5 ngày sau khi tiếp xúc cuối cùng. Các xét nghiệm phân tử Polymerase chain reaction (PCR, xét nghiệm phản ứng chuỗi polymerase theo thời gian thực)/Nucleic Acid Amplification Tests (NAAT, xét nghiệm khuếch đại axit nucleic), kháng nguyên và xét nghiệm tại nhà đều có thể chấp nhận. Nếu họ có kết quả xét nghiệm dương tính, họ phải [cách ly](#).
  - Đối với những người gần đây bị nhiễm (trong vòng 90 ngày qua), nên thực hiện xét nghiệm kháng nguyên vì kết quả xét nghiệm PCR có thể vẫn liên tục dương tính và không phải là dấu hiệu cho thấy nhiễm bệnh mới, hoạt động.

Cũng xem biểu đồ [Những việc cần làm nếu quý vị nhân được thông báo về việc tiếp xúc \(bằng tiếng Anh\)](#) để tham khảo.

Những học sinh, trẻ em và nhân viên tiếp xúc có thể tiếp tục tham gia các chương trình hướng dẫn và chăm sóc trực tiếp như thể thao, biểu diễn nghệ thuật và các hoạt động ngoại khóa khác miễn là họ không có triệu chứng. Nếu học sinh, trẻ em hoặc nhân viên tiếp xúc có biểu hiện triệu chứng, họ **phải** cách ly ngay lập tức tại nhà tuân theo các quy trình như được nêu trong phần [Tiếp xúc với người có triệu chứng COVID-19](#).

### [Đảm bảo tiếp cận xét nghiệm chẩn đoán COVID-19](#)

Các trường học từ Mẫu giáo đến lớp 12 **phải** đảm bảo khả năng tiếp cận dịch vụ xét nghiệm chẩn đoán kịp thời cho học sinh và nhân viên có triệu chứng hoặc những người có khả năng tiếp xúc và muốn xét nghiệm. Điều này có thể được thực hiện tại trường, tại một địa điểm tập trung cho học khu, và/hoặc hợp tác với một nhà cung cấp dịch vụ xét nghiệm cộng đồng đáng tin cậy và dễ tiếp cận cũng như cơ quan y tế công cộng địa phương. Xét nghiệm kịp thời những học sinh và nhân viên có triệu chứng giúp giảm số ngày phải nghỉ học trực tiếp. Ngoài ra, những người có triệu chứng nhưng kết quả xét nghiệm COVID-19 âm tính có thể trở lại trường học sớm hơn. Các xét nghiệm phân tử (PCR/NAAT), xét nghiệm kháng nguyên tại điểm chăm sóc (POC) và xét nghiệm tại nhà đều có thể chấp nhận.

Chương trình xét nghiệm [Learn to Return \(Học Cách Trở Lại\)](#) (chỉ có Tiếng Anh) của DOH được cung cấp để giúp các trường học từ Mẫu giáo đến lớp 12 đáp ứng yêu cầu xét nghiệm chẩn đoán. Các trường hoặc học khu muốn biết thêm thông tin về các chương trình xét nghiệm COVID-19 vui lòng liên hệ [schools@healthcommonsproject.org](mailto:schools@healthcommonsproject.org). Để biết thêm thông tin, hãy xem trang [Xét nghiệm tại trường học](#) (chỉ Tiếng Anh) của DOH để biết thêm thông tin.

[Báo cáo các ca nhiễm COVID-19 và ổ dịch cũng như phối hợp với Public Health](#)



Trường học và nhà cung cấp đóng vai trò quan trọng trong việc xác định các ca nhiễm COVID-19 và hạn chế sự lây lan của COVID-19. Tất cả các ca nhiễm COVID-19 trong trường học và cơ sở của nhà cung cấp **phải** được báo cáo cho [cơ quan y tế địa phương/DOH](#) (chỉ Tiếng Anh) theo hướng dẫn của cơ quan y tế địa phương/DOH và Luật Tiểu Bang Washington ([WAC 246-101](#) (chỉ Tiếng Anh)). Tất cả các đợt bùng phát COVID-19 **phải** được báo cáo cho cơ quan y tế địa phương/người cấp phép ([WAC 246-101](#) (chỉ Tiếng Anh)). Kết quả xét nghiệm COVID-19 phải được báo cáo cho DOH theo hướng dẫn được đăng tải trên trang web [Báo Cáo Kết Quả Xét Nghiệm COVID-19](#) (chỉ Tiếng Anh). Ngoài ra, các trường học, nhà cung cấp và người dân **phải** hợp tác với các cơ quan y tế công cộng trong việc điều tra các ca nhiễm và ổ dịch có thể liên quan đến trường học hoặc nhà cung cấp ([WAC 246-101](#)) (chỉ Tiếng Anh).

Các chủ lao động **phải** thông báo cho L&I về các ổ dịch gồm 10 nhân viên trở lên tại cơ sở. Xem tài liệu hướng dẫn của L&I [Câu hỏi và Trả lời: Các yêu cầu về báo cáo và thông báo sử dụng HELSA và Thiết bị bảo hộ cá nhân](#) (chỉ tiếng Anh).

### Đối phó với các cụm và ổ dịch

Các cụm và ổ dịch là những tình huống ở trường học hoặc môi trường của nhà cung cấp mà cùng phối hợp với cơ quan y tế địa phương, các nỗ lực giảm thiểu bao gồm một số chiến lược như được trình bày trong [Phần 2](#) nên được cân nhắc, và **có thể được yêu cầu**, để ngăn chặn tình trạng lây nhiễm bệnh.

## Phần 2: Thông tin về các chiến lược tùy chọn để ngăn chặn theo lớp

Washington Department of Health (DOH) khuyến khích các trường học phối hợp với sở y tế địa phương đối với bất cứ quyết định nào liên quan đến các chiến lược được nêu trong tài liệu này. Mặc dù chúng ta đang chuyển sang một giai đoạn mới của dịch bệnh, COVID-19 vẫn tồn tại cùng với chúng ta và cần công nhận rằng việc đối phó với dịch bệnh COVID-19 vẫn phải linh hoạt với khả năng xảy ra nhiều thay đổi ở cấp tiểu bang và địa phương. **Các điều kiện có thể yêu cầu thực hiện thêm các thông lệ giảm thiểu bổ sung để hạn chế tác động của bệnh lên trường học và môi trường nhà cung cấp, đảm bảo tiếp tục giảng dạy và chăm sóc trực tiếp.**

Việc hạn chế sự lây nhiễm COVID-19 và tối đa công tác giảng dạy trực tiếp có thành công hay không tùy thuộc vào sự thông tin liên lạc giữa trường học, nhà cung cấp và cơ quan y tế cộng đồng địa phương. Một số nội dung liên lạc này có thể có thông tin riêng tư thuộc Family Educational Rights and Privacy Act (Đạo luật về Quyền Giáo Dục và Bảo Mật Riêng Tư Gia Đình). [FERPA](#) (chỉ Tiếng Anh) cho phép các trường học chia sẻ thông tin có thể nhận dạng cá nhân với cơ quan y tế cộng đồng địa phương mà không cần có sự đồng ý khi ứng phó với tình trạng khẩn cấp về y tế.

Thông tin sau đây là dựa trên khoa học và<sup>1,2</sup> thông tin hiện có từ [Hướng dẫn phòng ngừa COVID-19 trong trường từ Mẫu giáo đến lớp 12](#) (tiếng Việt) và [Hướng dẫn hoạt](#)

---

<sup>1</sup> [Science Brief: Transmission of SARS-CoV-2 in K-12 Schools and Early Care and Education Programs - Updated | CDC](https://www.cdc.gov/coronavirus/2019-ncov/science/science-briefs/transmission_k_12_schools.html) [https://www.cdc.gov/coronavirus/2019-ncov/science/science-briefs/transmission\\_k\\_12\\_schools.html](https://www.cdc.gov/coronavirus/2019-ncov/science/science-briefs/transmission_k_12_schools.html) (Truy cập ngày 03/06/2022)

<sup>2</sup> <https://www.cdc.gov/coronavirus/2019-ncov/science/science-briefs/indicators-monitoring-community-levels.html> (Truy cập ngày 03/06/2022)

[đông chương trình chăm sóc sớm và giáo dục/chăm sóc trẻ trong thời gian COVID-19 \(tiếng Việt\)](#) của Centers for Disease Control and Prevention (CDC).

Bằng chứng ngày nay cho thấy rằng khi các chiến lược ngăn chặn được phân lớp và thực hiện một cách trung thực, tỷ lệ lây nhiễm trong trường học và các chương trình nhà cung cấp có thể được hạn chế. Hơn nữa, việc lây truyền SARS-CoV-2 (vi-rút gây COVID-19) trong cộng đồng tương quan với tỷ lệ nhiễm bệnh tại trường học và môi trường nhà cung cấp. Khi tỷ lệ nhiễm COVID-19 trong cộng đồng tăng cao, có khả năng cao là SARS-CoV-2 sẽ xâm nhập, và khả năng là được lây nhiễm trong, trường học hoặc môi trường nhà cung cấp.

Bài học rút ra qua hai năm đầu tiên của dịch bệnh đã xác định được tầm quan trọng của việc thực hiện những điều sau đây để ngăn chặn sự lây nhiễm COVID-19 và các ổ dịch có liên quan:

- Tiêm [vắc-xin](#) theo lịch trình mới nhất.
- Đeo [khẩu trang](#) để bảo vệ cá nhân và kiểm soát nguồn bệnh.
- Nâng cao [hệ thống thông gió](#) để giảm sự lây lan vi-rút lây nhiễm trong không khí.
- Ở nhà khi ốm.
- Thực hiện xét nghiệm chẩn đoán nhanh.
- Thực hiện [giữ vệ sinh hô hấp và rửa tay](#) tốt.
- Thực hành [giữ khoảng cách khi tiếp xúc](#) trong chừng mực có thể.
- [Vệ sinh và khử trùng](#) theo hướng dẫn.
- Tối đa hoạt động ngoài trời.

Các trường học và nhà cung cấp cần duy trì sự linh hoạt trong cách áp dụng các lớp thực hành giảm thiểu. Nên loại bỏ một lớp bảo vệ sau khi có các cân nhắc như mức độ lây nhiễm trong cộng đồng, ổ dịch tại địa phương và tỷ lệ tiêm vắc-xin. Các trường học và nhà cung cấp cũng nên đảm bảo một môi trường hỗ trợ những người chọn tiếp tục thông lệ bảo vệ như đeo khẩu trang. Do mức độ phổ biến của bệnh dịch tăng cao, các trường học và nhà cung cấp nên cân nhắc thêm trở lại các lớp bảo vệ hoặc biện pháp giảm thiểu bổ sung. Phối hợp với cơ quan y tế công cộng địa phương sẽ đảm bảo việc này được thực hiện sao cho đảm bảo an toàn tốt nhất cho học sinh, trẻ em, nhân viên, gia đình và cộng đồng.

Những người chọn tiếp tục sử dụng các biện pháp phòng ngừa để tự bảo vệ họ nên được hỗ trợ. Không nên có hoặc ý kiến về các giả định đối với đức tin hoặc tình trạng sức khỏe của một người. Các trường học và chương trình không nên khoan dung đối với trường hợp quấy rối hoặc bắt nạt ở bất kỳ hình thức nào.

### Tiêm vắc-xin

Việc chủng ngừa là chiến lược ngăn chặn hiệu quả nhất có sẵn để bảo vệ những trẻ em và người lớn đủ điều kiện tiêm vắc-xin khỏi những hậu quả nghiêm trọng nhất do bệnh COVID-19 gây ra. Như đã nói trên, tất cả nhân viên trong các cơ sở giáo dục phải được chủng ngừa đầy đủ hoặc được miễn trừ y tế hay tôn giáo theo [thông báo 21-14.3 của Thống Đốc \(chỉ Tiếng Anh\)](#).

Các trường học và nhà cung cấp nên thúc đẩy việc chủng ngừa đầy đủ [theo lịch trình mới nhất](#) (tiếng Việt) đối với mọi vắc-xin dành cho học sinh, trẻ em, nhân viên và gia đình đủ điều kiện – bao gồm vắc-xin COVID-19. DOH đã tạo [Bộ dụng cụ vắc-xin COVID-19 cho trường học](#) (chỉ Tiếng Anh) để cung cấp tài liệu và nguồn tham khảo cho trường

học nhằm giúp họ giải đáp những câu hỏi cho phụ huynh và thúc đẩy việc tiêm vắc-xin ngừa COVID-19. DOH cũng đã tạo [Bộ dụng cụ phòng khám vắc-xin COVID-19 cho trường học](#) (chỉ Tiếng Anh) để giúp các trường học điều phối phòng khám vắc-xin với các đối tác trong cộng đồng và thúc đẩy việc tiêm vắc-xin ngừa COVID-19. Quý vị có thể tìm thấy cả hai bộ dụng cụ này trên trang [Chủng ngừa cho trường học và trung tâm chăm sóc trẻ](#) (chỉ Tiếng Anh) của DOH.

Cũng xem [hướng dẫn của CDC](#) (Tiếng Việt) về [cách trường học có thể thúc đẩy việc chủng ngừa](#) (Tiếng Việt). Vào trang web [Thông tin vắc-xin của DOH](#) (tiếng Việt) để biết thông tin chung về vắc-xin COVID-19, bao gồm công cụ [tìm địa điểm có vắc-xin](#) (tiếng Việt).

### Khẩu trang

Sử dụng đúng cách khẩu trang vừa khít hoặc đồ che mặt giúp bảo vệ người đeo cũng như những người khác, do đó giúp ngăn chặn sự lây lan COVID-19.

Mặc dù khẩu trang không còn bắt buộc đối với tất cả mọi người trong trường học hoặc trong môi trường của nhà cung cấp, nhưng sẽ có những trường hợp mà DOH và/hoặc cơ sở y tế cộng đồng địa phương tạm thời có thể yêu cầu đeo khẩu trang vừa khít (ví dụ như từ ngày 6-10 khi học sinh, trẻ em hoặc nhân viên trở lại trường sau khi cách ly sau 5 ngày, xem phần [Quy trình cách ly tại nhà và trở lại trường học hoặc chương trình](#) ). Cũng có thể yêu cầu đeo khẩu trang đối với những người trong cụm và/hoặc ổ dịch trong lớp học hoặc trong nhóm học sinh (ví dụ như lớp học xướng hoặc nhóm thể thao), hoặc trong môi trường của nhà cung cấp, để hạn chế lây lan bệnh tật và đảm bảo việc giảng dạy cũng như chăm sóc trực tiếp (xem phần [Đối phó với các cụm và ổ dịch](#)).

Các học sinh, trẻ em và nhân viên sẽ có lựa chọn đeo khẩu trang ở trường và/hoặc ở môi trường nhà cung cấp với mong đợi là những người khác sẽ được tôn trọng với các lựa chọn của họ. Một số người có thể cần đeo khẩu trang vì họ hoặc một thành viên trong gia đình của họ có [nguy cơ cao](#) (tiếng Việt) mắc bệnh nguy hiểm do COVID-19.

Học sinh, trẻ em và nhân viên nào bị suy giảm miễn dịch, sức khỏe suy yếu và/hoặc có nguy cơ cao mắc bệnh nghiêm trọng nên tham vấn với nhà cung cấp dịch vụ chăm sóc sức khỏe của họ về việc nên tiếp tục đeo khẩu trang vừa khít không. Nhân viên chăm sóc cho học sinh và trẻ em khuyết tật yêu cầu phải tiếp xúc gần nên đặc biệt cần nhắc đeo thiết bị bảo hộ cá nhân thích hợp khi chăm sóc. Ngoài ra, trường học nên tác động áp dụng các biện pháp giảm thiểu được đề xuất trong việc đáp ứng nhu cầu của nhóm dân cư có nguy cơ cao, tuân theo mọi luật pháp hiện tại của tiểu bang và liên bang trong việc thực hiện điều này.

Trường học và nhà cung cấp nên trang bị khẩu trang và thiết bị bảo hộ cá nhân thích hợp khác cho nhân viên, học sinh và trẻ em nếu cần hoặc mong muốn.

Mặc dù việc sử dụng khẩu trang vừa khít thích hợp giúp ngăn chặn sự lây lan COVID-19, nhưng có những ngoại lệ cụ thể đối với các đề nghị đeo khẩu trang dựa trên độ tuổi, sự phát triển hoặc tình trạng khuyết tật. Xem [Hướng dẫn của DOH về việc đeo khẩu trang/che mặt](#) (chỉ Tiếng Anh) và [Khuyến nghị của CDC về việc sử dụng khẩu trang/che mặt](#) (tiếng Việt) để biết thêm thông tin. Nhân viên có quyền chọn đeo khẩu trang hoặc chọn nhiều khẩu trang bảo vệ. Tham khảo [Yêu cầu về đeo khẩu trang và che mặt để phòng ngừa vi-rút Corona](#) (chỉ Tiếng Anh) của L&I để biết thêm chi tiết.

### Xét nghiệm tầm soát



Xét nghiệm tầm soát (một lần hoặc hàng tuần) cho học sinh, trẻ em và nhân viên không bắt buộc nhưng có thể hỗ trợ xác định người có thể bị nhiễm và lây bệnh. Việc xác định có thể giảm sự lây nhiễm bằng cách đảm bảo cách ly nhanh chóng các ca nhiễm để hạn chế sự lây lan bệnh tật.

Ngoài việc xét nghiệm chẩn đoán yêu cầu, chương trình Learn to Return cũng có thể hỗ trợ xét nghiệm sàng lọc cho học sinh và/hoặc nhân viên trong số các trường chọn áp dụng chiến lược này. Các trường hoặc khu học chánh muốn biết thêm thông tin về các chương trình xét nghiệm COVID-19 vui lòng liên hệ [schools@healthcommonsproject.org](mailto:schools@healthcommonsproject.org).

Có thể yêu cầu nguồn trợ giúp xét nghiệm dành cho các nhà cung cấp thông qua cơ sở y tế địa phương. Truy cập vào trang [Xét nghiệm COVID-19](#) (tiếng Việt) của DOH để biết thông tin chung về cách nhận bộ xét nghiệm, bao gồm xét nghiệm tại nhà và địa điểm xét nghiệm.

### **Test to Stay**

Nhiều trường học phối hợp với sở y tế cộng đồng địa phương thành lập các chương trình Test to Stay (Xét nghiệm để ở lại) vững mạnh như là một cách thức khác để cách ly có kiểm dịch tại nhà trong nỗ lực duy trì học tập cho trẻ em tại trường và các chương trình của nhà cung cấp nếu họ không bị ốm hoặc dương tính với COVID-19. Mặc dù không còn yêu cầu truy dấu tiếp xúc, nhưng các trường học có thể tiếp tục thực hiện các chương trình xét nghiệm hiện tại để đảm bảo việc học tập trực tiếp được liên tục, toàn thời gian.

Các cân nhắc tham gia quy trình Test to Stay bao gồm, nhưng không giới hạn:

- Tiếp xúc với người có nguy cơ cao [ví dụ như các môn thể thao trong nhà có nguy cơ cao, các hoạt động tạo bụi khí cao (ví dụ như hoạt động cổ động trong nhà, ca hát hoặc chơi trống hoặc nhạc cụ hơi), tập luyện trong phòng luyện tập hoặc khi đánh giá những người bị ốm].
- Tiếp xúc trong gia đình, tạo cơ hội cho việc tiếp xúc kéo dài và thường xuyên.
- Tiếp xúc được xác định với người không tiêm vắc-xin COVID-19 đầy đủ theo lịch trình mới nhất.
- Những người có nguy cơ cao mắc bệnh nghiêm trọng.
- Trong các cụm và ổ dịch để duy trì việc giảng dạy trực tiếp.

### **Quy trình Test to Stay**

Mọi người có thể tiếp tục đi làm, đến lớp, trung tâm chăm sóc trẻ và tham gia các hoạt động ngoại khóa trong khi hoàn tất quy trình Test to Stay, nếu họ:

- Được xét nghiệm\* từng đợt trong thời gian 10 ngày (ví dụ như 2 lần một tuần) của quy trình VÀ
- Không có triệu chứng.

Những người hoàn tất quy trình Test to Stay đặc biệt nên theo dõi các triệu chứng và đeo khẩu trang vừa khít khi ở gần những người khác. Nếu cá nhân có kết quả xét nghiệm dương tính với COVID-19 vào bất cứ lúc nào, họ phải cách ly tại nhà và thực hiện theo [hướng dẫn cách ly](#) của DOH.

\*Xét nghiệm kháng nguyên, xét nghiệm phân tử tại điểm chăm sóc (POC) hoặc xét nghiệm tại nhà được chấp nhận và ưu tiên, dựa trên khả năng có kết quả trong vài phút và nhu cầu xác định người dương tính cũng như cách ly đúng lúc.

Có thể lấy mẫu chẩn đoán ở người không có triệu chứng trong quy trình Test to Stay ở trường, môi trường chăm sóc sức khỏe hoặc địa điểm khác dưới sự giám sát của nhân viên trường học hoặc nhân viên chăm sóc sức khỏe.

Các học khu phải được sự cho phép của phụ huynh/người giám hộ để học sinh được xét nghiệm tại trường.

### Thông khí

Hệ thống thông gió, lọc không khí và chất lượng không khí trong nhà tốt rất quan trọng trong việc giúp giảm tiếp xúc với các bệnh hô hấp, bao gồm COVID-19, cũng như các hóa chất và mùi qua đường không khí.

DOH khuyến nghị các thông lệ thông gió sau đây:

- Nâng cấp bộ lọc lên MERV 13 (Minimum efficiency reporting value, Giá trị báo cáo hiệu suất tối thiểu) nếu hệ thống có thể xử lý lực cản của không khí.
- Đưa không khí bên ngoài vào nhiều nhất có thể – thông qua HVAC (Heating, Ventilation, and Air Conditioning, hệ thống sưởi, thông gió và điều hòa không khí) hoặc bằng cách mở cửa sổ.
- Tham vấn ý kiến kỹ sư hoặc chuyên gia HVAC chuyên nghiệp nhằm xác định cách tốt nhất để tối đa khả năng thông gió và lọc không khí của hệ thống cho từng khu vực trong tòa nhà.
- Có thể sử dụng quạt làm mát. Chúng nên thổi gió ra ngoài và không hướng vào mọi người. Nếu có quạt trần, chuyển hướng quạt thổi để hút khí lên phía trên hoặc tắt quạt.
- Máy làm sạch khí không khí dạng hạt hiệu quả cao di động có thể tăng cường lọc khí trong những phòng có thông gió kém hoặc khu vực cách ly. Chọn máy làm sạch khí không khí dạng hạt hiệu quả cao được California Air Resources Board chứng nhận để không thải khí mở mức nguy hiểm cho tầng ozone. Không sử dụng máy tạo ozone, máy lọc bụi tĩnh điện và máy ion hóa, máy lọc không khí ion âm, v.v. vì có thể tạo ra các sản phẩm phụ có hại. Không sử dụng máy lọc không khí cá nhân.

Để biết thêm thông tin và các tùy chọn liên quan đến thông gió, hãy xem các khuyến nghị của DOH về [Thông gió và chất lượng không khí để giảm lây nhiễm COVID-19 \(chỉ Tiếng Anh\)](#), [Hướng dẫn của CDC đối với cải thiện thông gió và tăng khả năng lọc \(Tiếng Việt\)](#) trong trường học, và [Hướng dẫn thông gió trong thời gian COVID-19 của Association for Heating, Ventilating and Air-Conditioning Engineers \(ASHRAE\) \(chỉ tiếng Anh\)](#).

### Giữ khoảng cách khi tiếp xúc

Các yêu cầu giữ khoảng cách khi tiếp xúc sẽ không cản trở trường học thực hiện việc dạy học trực tiếp toàn thời gian cho tất cả học sinh/gia đình cũng như không ngăn cản nhà cung cấp thực hiện dịch vụ chăm sóc. Lựa chọn các chiến lược để tăng khoảng cách khi tiếp xúc hiệu quả cho trường của quý vị và chương trình trong không gian có sẵn. Có thể có những thời điểm mà học sinh và trẻ em không hoàn toàn giữ được khoảng cách khi tiếp xúc, ví dụ như khi đi qua nhau trong hành lang hoặc vui chơi vào giờ giải lao. Tối đa cơ hội để tăng khoảng cách khi tiếp xúc giữa các học sinh và trẻ em ở mức độ có thể trong tất cả các hoạt động theo lịch và hạn chế tương tác trong môi trường nhóm lớn.

Tối đa khoảng cách giữa các học sinh và trẻ em ở mức độ có thể cho các trường hợp sau:

- Khi ở trong nhà ăn.
- Tại các khu vực chung ngoài lớp học.
- Trong các hoạt động có nguy cơ cao khi quá trình thờ ra hoặc tạo giọt bắn tăng lên (chẳng hạn như Giáo Dục Thể Chất hay tập thể dục trong nhà, hát hoặc chơi nhạc cụ, cổ vũ hoặc la hét). Nên chuyển các hoạt động này ra ngoài trời hoặc đến những không gian rộng rãi, thông thoáng bất cứ khi nào có thể.

Trường học và nhà cung cấp phải tuân theo các quy tắc cấp phép hiện tại về quy mô nhóm và tỷ lệ nhân viên.

### Phương tiện giao thông xe buýt

Các chiến lược nhằm giảm rủi ro lây nhiễm COVID-19 trong phương tiện giao thông của trường và nhà cung cấp bao gồm:

- Cân nhắc đeo khẩu trang vừa khít.
- Duy trì khoảng cách tiếp xúc nhiều nhất có thể cho người đi trên xe buýt.
- Tối đa sự thông khí trên xe buýt bằng cách luôn mở 2 cửa sổ phía trước và 2 cửa sổ phía sau một vài inch.
- Không phun mờ sương/che mờ chất khử trùng lên xe buýt. Mở cửa sổ để lưu thông khí ra khỏi xe buýt sau khi mỗi lần xe chạy và vệ sinh nếu cần.
- Khuyến khích đi bộ hoặc đạp xe đạp nếu an toàn.
- Khuyến khích học sinh rửa tay hoặc vệ sinh tay khi rời khỏi nhà hoặc lớp học trước khi lên xe buýt.

### Rửa tay và vệ sinh hô hấp

Các trường học và nhà cung cấp nên tiếp tục khuyến khích rửa tay thường xuyên và thực hiện vệ sinh hô hấp tốt để phòng ngừa nhiễm và lây lan các bệnh truyền nhiễm, bao gồm COVID-19. Thông qua các bài học và giáo dục sức khỏe thường xuyên, hãy dạy trẻ cách rửa tay đúng cách và rèn luyện hành vi. Hỗ trợ các hành vi [vệ sinh tốt cho sức khỏe \(bằng tiếng Anh\)](#) bằng cách cung cấp đầy đủ vật dụng, bao gồm xà phòng, cách làm khô tay, khăn giấy, và thùng rác không chạm/đạp chân. Đảm bảo rằng nhân viên thực hành việc rửa tay và vệ sinh hô hấp đúng cách.

### Vệ sinh và khử trùng

Vệ sinh và khử trùng các bề mặt thường xuyên tiếp xúc như nút cửa, tay cầm vòi nước, quày đăng ký, trạm nước uống và phòng vệ sinh. Nói chung, vệ sinh mỗi ngày một lần là đủ để loại bỏ hết vi-rút có thể có trên các bề mặt. Có thể lau sạch bàn bằng xà phòng và nước. Bàn chỉ cần khử trùng sạch chất nôn, máu hoặc phân, hoặc trong khi bùng dịch. Rửa sạch tay sau khi vệ sinh.

Chất khử trùng và sát khuẩn phải là thuốc trừ sâu chống vi trùng có đăng ký với Environmental Protection Agency (EPA, Cơ quan bảo vệ môi trường). Nếu chúng không có đăng ký với EPA, chúng không phải là sản phẩm thích hợp. Đối với COVID-19, chọn chất khử trùng có đăng ký sử dụng chống [vi-rút SARS-CoV-2 \(chỉ Tiếng Anh\)](#). Nếu có thể, chọn chất khử trùng và sát khuẩn không mùi an toàn hơn. Hydrogen peroxide hoặc các sản phẩm có gốc cồn an toàn hơn cho sức khỏe của con người và là những sản phẩm tốt hơn đối với những người bị hen suyễn.

Các thực hành an toàn chung:

- Sử dụng chất khử trùng ở nơi có thông gió. Nên sử dụng nhiều sản phẩm khử trùng khi không có trẻ em. Cơ sở nên có đủ thời gian để làm thoáng khí trước khi mọi người trở lại (ví dụ như vào cuối ngày).
- Sử dụng nồng độ chất khử trùng thích hợp.
- Luôn luôn làm sạch bề mặt trước khi sử dụng chất khử trùng.
- Để chất khử trùng trên bề mặt trong thời gian yêu cầu.
- Thực hiện theo những cảnh báo trên nhãn sản phẩm và hướng dẫn sử dụng Thiết bị bảo hộ cá nhân như găng tay, bảo vệ mắt và thông gió.
- Giữ mọi sản phẩm hóa chất cách xa tầm tay trẻ em Trẻ em dưới 18 tuổi không được sử dụng chất tẩy rửa và khử trùng có đăng ký EPA, bao gồm khăn ướt khử trùng.
- Các cơ sở phải có Safety Data Sheet (SDS, Bảng chỉ dẫn an toàn hóa chất) cho từng hóa chất được sử dụng trong cơ sở.
- Phụ huynh và nhân viên không nên sử dụng chất khử trùng và vệ sinh.
- Sử dụng khăn lau có cồn hoặc cồn isopropyl 70% để vệ sinh bàn phím hoặc thiết bị điện tử.
- Không sử dụng phun sương mù, hun trùng hoặc phun điện rộng để kiểm soát sự lây lan của COVID-19. Các phương pháp này không hiệu quả, không làm sạch bề mặt bị nhiễm khuẩn mà còn nguy hại cho sức khỏe con người.

Tìm hiểu thêm thông tin về vệ sinh, khử trùng và chọn sản phẩm vệ sinh và khử trùng an toàn trên [Hướng dẫn vệ sinh và khử trùng an toàn cho các không gian công cộng \(chỉ Tiếng Anh\)](#).

### Phần 3: Các cân nhắc bổ sung

#### Sức khỏe hành vi và tâm thần

Cảm giác lo âu về những thay đổi trong các hoạt động trường học/nhà cung cấp như ngưng đeo khẩu trang hoặc khi mức độ bệnh tăng cao là một điều bình thường và trong phạm vi dự kiến. Những trải nghiệm của trẻ em, thanh thiếu niên, gia đình và nhân viên trong đại dịch COVID-19 thường phức tạp và nhiều thách thức; có tác động lên cơ thể, tâm trí và cảm xúc. Khi trẻ em, thanh thiếu niên, phụ huynh, người chăm sóc và nhân viên trường học chuyển sang giai đoạn tiếp theo của dịch bệnh và những điều quan trọng đối với trường học và gia đình, những yếu tố này có thể ảnh hưởng đến chức năng tình cảm cá nhân của họ. Một số học sinh sẽ cảm thấy nhẹ nhàng và hạnh phúc, nhưng một số khác có thể cảm thấy lo lắng và chưa sẵn sàng cho các thay đổi. Mọi người sẽ cần có thời gian để điều chỉnh. Điều quan trọng là hỗ trợ và hướng dẫn cho học sinh, cho họ có thời gian điều chỉnh với các hướng dẫn mới và cho phép thanh niên cũng như nhân viên tiếp tục đeo khẩu trang hoặc giữ khoảng cách tiếp xúc nếu họ cảm thấy không thoải mái với những thay đổi.

[Hộp công cụ Sức khỏe hành vi dành cho gia đình: Hỗ trợ trẻ em và thanh thiếu niên trong đại dịch COVID-19](#) (chỉ Tiếng Anh) cung cấp thông tin chung về những phản ứng cảm xúc của trẻ em, thanh thiếu niên và gia đình trong các thảm họa. Tài liệu này cũng có những gợi ý về cách giúp trẻ em, thanh thiếu niên và gia đình khôi phục sau thảm họa và phát triển vững mạnh hơn.

[Hộp công cụ THINK khi trở lại lớp học trong dịch COVID-19](#) (chỉ Tiếng Anh) cung cấp những gợi ý và nguồn tham khảo về sức khỏe hành vi để hướng dẫn một số phản ứng

cảm xúc chung của trẻ em, thanh thiếu niên và người lớn trong thảm họa và những phản ứng này có thể biểu hiện trong lớp cũng như trong những phạm vi khác của cuộc sống như thế nào.

Xem trang web về [Nguồn trợ giúp và những khuyến nghị về sức khỏe hành vi của DOH](#) (chỉ Tiếng Anh) và [Ứng phó với COVID-19 của Tiểu bang Washington: Sức khỏe tâm thần và cảm xúc](#) (chỉ Tiếng Anh) để biết thêm các nguồn tham khảo.

Các nguồn thông tin bổ sung:

- [Dự báo hàng tháng về sức khỏe hành vi](#) (chỉ Tiếng Anh)
- [Nhân biết và báo cáo tình trạng ngược đãi và bỏ mặc trẻ em trong môi trường giáo dục trực tuyến](#) (chỉ Tiếng Anh)
- [Đương đầu với nỗi buồn và mất mát trong dịch COVID-19](#) (chỉ Tiếng Anh)
- [Hướng dẫn hỗ trợ về sức khỏe hành vi cho trẻ em, thanh niên và thanh thiếu niên bị khủng hoảng](#) (chỉ Tiếng Anh)

### Sự công bằng

Chủng tộc/sắc tộc hoặc quốc tịch của một người không khiến họ có nguy cơ mắc COVID-19 cao hơn. Tuy nhiên, số liệu thu thập được trong hai năm qua cho thấy rằng các cộng đồng người da màu đang bị tác động không cân xứng từ COVID-19. Nguyên nhân là do sự ảnh hưởng của tình trạng phân biệt chủng tộc và đặc biệt là phân biệt chủng tộc có tổ chức, khiến một số nhóm người ít có cơ hội bảo vệ bản thân và cộng đồng của họ hơn. [Việc kỳ thị không giúp chống lại bệnh tật](#) (chỉ Tiếng Anh). Chia sẻ những thông tin chính xác để giúp ngăn chặn các tin đồn và thông tin sai lệch lan truyền. Xem [Các nguồn trợ giúp giảm kỳ thị](#) (chỉ Tiếng Anh).

### Những người có nguy cơ cao và những người khuyết tật

Những người có [nguy cơ cao](#) (tiếng Việt) về sức khỏe nếu mắc COVID-19 nên tham vấn ý kiến của nhà cung cấp dịch vụ chăm sóc sức khỏe khi cân nhắc tham gia các cơ hội tại trường học, trung tâm chăm sóc trẻ em, phát triển thanh thiếu niên hoặc trung tâm vui chơi ban ngày. Xem [Các câu hỏi thường gặp về bảo vệ người lao động có nguy cơ cao](#) của L&I (chỉ Tiếng Anh) để biết thêm thông tin.

Khi phục vụ trẻ em và thanh thiếu niên khuyết tật, hãy tham khảo [hướng dẫn của CDC đối với nhà cung cấp dịch vụ trực tiếp cho người khuyết tật](#) (bằng tiếng Anh).

### Chăm sóc trẻ sơ sinh và trẻ mới biết đi

Trẻ sơ sinh và trẻ mới biết đi cần được bế. Trong khả năng tốt nhất có thể, khi bế, lau rửa hoặc cho trẻ nhỏ ăn, nhân viên chăm sóc trẻ nên:

- Rửa tay thường xuyên.
- Rửa tay, cổ và bất cứ nơi nào bị dính chất dịch cơ thể của trẻ.
- Tránh chạm tay vào mắt khi bế, lau rửa hoặc cho trẻ ăn.
- Nếu chất dịch cơ thể dính vào quần áo của trẻ, hãy thay quần áo ngay lập tức, bất cứ khi nào có thể, sau đó hãy rửa tay.
- Rửa tay trước và sau khi tiếp xúc với các bình sữa của trẻ sơ sinh được chuẩn bị tại nhà hoặc tại cơ sở.

### Trở lại trường học hoặc chương trình từ nơi khác

Những người du lịch nên tham khảo [hướng dẫn về đi lại của CDC](#) (Tiếng Việt) để biết thông tin. Các trường học và chương trình nên xem xét việc tích hợp các khuyến nghị từ



CDC vào các chính sách của họ. Trao đổi với phụ huynh và người giám hộ về những yêu cầu trở lại trường hoặc chương trình từ nơi khác.

### Xét nghiệm tầm soát cho các sự kiện và/hoặc sau khi nghỉ

Các trường học và chương trình có thể cân nhắc xét nghiệm "trở lại" sau kỳ nghỉ hè, đông, xuân hoặc các kỳ nghỉ lễ khác hoặc trước các sự kiện/tụ tập lớn để giảm thiểu rủi ro lây nhiễm trong các trường học và nhà cung cấp. Nên thực hiện xét nghiệm theo cách không cản trở hoặc gián đoạn việc giảng dạy hoặc chăm sóc. Xét nghiệm tại nhà có thể là một lựa chọn chấp nhận được.

### Biểu diễn nghệ thuật

Những người biểu diễn tạo ra nhiều giọt bắn [ví dụ như ca sĩ, nghệ sĩ nhạc cụ hơi và kèn đồng, diễn thuyết/tranh luận, khiêu vũ (thi đấu và nhóm múa) và những người biểu diễn trong nhà hát] nên cân nhắc đeo khẩu trang/che mặt thích hợp và/hoặc sử dụng bọc đầu kèn thích hợp trong quá trình luyện tập và/hoặc biểu diễn.

- Bọc đầu kèn bằng vật liệu thích hợp - MERV 13 hoặc khẩu trang y tế 3 lớp hay chất liệu tương tự - được yêu cầu sử dụng đối với:
  - Nhạc cụ hơi và kèn đồng khi ở trong nhà.
  - Đầu ống khi ở trong nhà.
- Các lớp âm nhạc nói chung và lớp sơ cấp khi hát nên cân nhắc đeo khẩu trang với chất liệu phù hợp - khẩu trang y tế 3 lớp hoặc chất liệu tương tự. Nhân viên cần cung cấp cho học sinh loại khẩu trang được thiết kế vừa khít, đồng thời cho phép cử động khuôn mặt trong khi hát.

Người biểu diễn, giám đốc và các nhân viên hỗ trợ khác phải duy trì khoảng cách tiếp xúc trong nhà trong chừng mực có thể. Đảm bảo rằng tất cả học sinh có thể tiếp cận với khóa học nghệ thuật biểu diễn mà các em đã chọn. Các ràng buộc về không gian không nên hạn chế quyền tiếp cận các lớp này.

- Việc chia các nhóm nhỏ trong một nhóm hoạt động biểu diễn nghệ thuật sẽ hạn chế khả năng lây nhiễm rộng trong toàn nhóm trong trường hợp phơi nhiễm hoặc bùng phát.

Tạo sự thông thoáng tối đa nhất có thể cho không gian. Nếu không gian nhỏ hơn và/hoặc không thông thoáng, cân nhắc sử dụng máy làm sạch không khí không khí dạng hạt hiệu quả cao di động để bổ sung. Xem thêm phần [Thông Gió](#) ở trên để biết những phương pháp hay nhất nhằm kéo dài thời gian cần thiết cho thay đổi không khí.

Thực hành tốt vệ sinh thu gom hơi nước ngưng tụ từ các dụng cụ bằng đồng. Cân nhắc sử dụng miếng thấm hút cho học sinh để lau sạch van nhỏ thay vì đổ trực tiếp trên sàn nhà.

### Vận động viên

Tạo sự thông thoáng tối đa nhất có thể cho không gian trong nhà. Nếu không gian nhỏ hơn và/hoặc không thông thoáng, cân nhắc sử dụng máy làm sạch không khí không khí dạng hạt hiệu quả cao di động để bổ sung hoặc chuyển hoạt động ra ngoài trời. Xem thêm phần [Thông Gió](#) ở trên để biết những phương pháp hay nhất nhằm kéo dài thời gian cần thiết cho thay đổi không khí.

Các vận động viên, huấn luyện, huấn luyện thể thao và những người hỗ trợ khác nên cân nhắc đeo khẩu trang khi tham gia các hoạt động trong nhà, nhất là những môn thể

thao trong nhà có rủi ro cao (như bóng rổ, đấu vật, bóng nước, cổ động trong nhà) nếu có khả năng tạo ra các giọt bắn và không gian trong nhà không được thông gió tốt; cũng như nên giữ khoảng cách tiếp xúc đến mức có thể mỗi khi không chơi.

- Việc chia các nhóm nhỏ trong phạm vi nhóm sẽ hạn chế khả năng lây nhiễm rộng trên toàn bộ nhóm trong trường hợp có tiếp xúc hay bùng phát và cần được xem xét trong luyện tập, khởi động và khi di chuyển.

**Kiểm tra tầm soát đối với các môn thể thao, biểu diễn nghệ thuật hoặc các hoạt động/sự kiện khác**

Để thúc đẩy sự tham gia an toàn hơn trong các hoạt động do trường tài trợ, trường học có thể thực hiện các quy trình kiểm tra tầm soát cho mọi vận động viên trong các môn thể thao trong nhà có rủi ro cao (ví dụ như bóng rổ, đấu vật, bóng nước, cổ động trong nhà), biểu diễn nghệ thuật (ví dụ như dàn hợp xướng, ban nhạc, diễn kịch), và/hoặc các hoạt động khác.

- Những người tham gia có thể được xét nghiệm tầm soát đều đặn hàng tuần (ví dụ du mỗi tuần một lần hoặc hai lần) hoặc trong ngày dựng tác phẩm, thi đấu hoặc sự kiện. Những người có kết quả xét nghiệm COVID-19 dương tính trong 90 ngày qua và đã hồi phục không cần phải xét nghiệm sàng lọc trừ khi có triệu chứng, khi đó họ khuyến nghị thực hiện xét nghiệm kháng nguyên.
- Tất cả các vận động viên tham gia các môn thể thao trong nhà có nguy cơ thấp hoặc trung bình hoặc các hoạt động khác cũng có thể tham gia xét nghiệm sàng lọc. Điều này đặc biệt quan trọng khi mức độ nhiễm bệnh trong cộng đồng tăng cao. Vui lòng xem [Mức độ nhiễm COVID-19 trong cộng đồng của CDC \(bằng tiếng Anh\)](#) để biết thêm thông tin.
- Bất kỳ vận động viên, diễn viên hoặc nhân viên nào có kết quả xét nghiệm dương tính phải cách ly và không được tham gia đào tạo, diễn tập, thi đấu, vở kịch hoặc sự kiện trong thời gian cách ly. Theo dõi phần [Không cho người có triệu chứng nhiễm COVID-19 tham gia](#) và [Cách ly các ca nhiễm COVID-19](#) nói trên để biết thêm thông tin. [Thông báo tiếp xúc](#) cho nhóm khi nhóm có thể được xác định. [Báo cáo ca nhiễm](#) theo yêu cầu.

Các hoạt động song song với chính khóa hoặc ngoại khóa khác (Career and Technical Student Organizations, Câu Lạc Bộ, Nhóm sở thích, Hội chợ Khoa học, Kỹ thuật, Công nghệ và Toán, Chuyến đi thực tế, v.v.)

Các học sinh, trẻ em, nhân viên, nhân viên hỗ trợ và tình nguyện viên nên cân nhắc các hướng dẫn trong tài liệu này khi tổ chức hoặc tham gia các hoạt động, thi đấu, biểu diễn, v.v. do trường hoặc chương trình tài trợ để giảm thiểu rủi ro lây nhiễm COVID-19.

## **Phần 4: Thông Tin và Nguồn Trợ Giúp về COVID-19**

Các nguồn thông tin thêm về COVID-19 dành cho trường học và nhà cung cấp

- DOH: [Những việc cần làm nếu quý vị có kết quả xét nghiệm dương tính với COVID-19 \(chỉ Tiếng Anh\)](#)
- DOH: [Những việc cần làm nếu quý vị có khả năng đã bị phơi nhiễm với người mắc COVID-19 \(chỉ Tiếng Anh\)](#)
- DOH: [Rửa tay để ngăn ngừa nhiễm bệnh ở trường \(chỉ Tiếng Anh\)](#)
- DOH: [Vệ sinh lớp học - Gợi ý dành cho giáo viên \(chỉ Tiếng Anh\)](#)

- DOH: [Vệ sinh và khử trùng dành cho các chương trình an toàn cho người mắc hen suyễn](#) (chỉ Tiếng Anh)
- L&I: [Workplace Safety and Health Requirements for Employers](#)
- L&I: [Loại khẩu trang cho từng công việc?](#) (chỉ Tiếng Anh)
- CDC: [Hướng dẫn phòng ngừa COVID-19 trong trường từ Mẫu giáo đến lớp 12](#) (tiếng Việt)
- CDC: [Vận hành các chương trình chăm sóc trẻ em trong thời điểm COVID-19](#) (Tiếng Việt)
- CDC: [Các buổi tụ tập nhỏ và lớn](#) (tiếng Việt)
- AAP: [Đồ che mặt bằng vải cho trẻ em trong thời điểm COVID-19](#) (bằng tiếng Anh)
- OSPI: [Hướng dẫn và nguồn trợ giúp về COVID-19 dành cho trường học](#) (chỉ Tiếng Anh)
- NFHS: [Báo cáo nghiên cứu về giọt bắn của Liên minh quốc tế nghệ thuật biểu diễn 3](#) (chỉ Tiếng Anh)

### Nguồn trợ giúp chung về COVID-19

Luôn cập nhật [tình hình COVID-19 hiện tại ở Washington](#) (tiếng Việt), [các tuyên bố của Thống đốc Inslee](#) (chỉ Tiếng Anh), [các triệu chứng](#) (chỉ Tiếng Anh), [cách vi-rút lây lan](#) (chỉ Tiếng Anh), và [cách thức và thời điểm mọi người nên xét nghiệm](#) (chỉ Tiếng Anh). Xem [Các câu hỏi thường gặp](#) của chúng tôi để biết thêm thông tin.

- [Bùng phát vi-rút corona chủng mới 2019 \(COVID-19\) của Sở Y Tế Tiểu bang WA](#) (tiếng Việt)
- [Cách ứng phó với vi-rút Corona \(COVID-19\) của Tiểu bang WA](#) (Tiếng Việt)
- [Tìm sở y tế địa phương hay tại khu vực của quý vị](#) (chỉ Tiếng Anh)
- [Thông tin về vi-rút Corona \(COVID-19\) của CDC](#) (tiếng Việt)

**Quý vị có thêm câu hỏi?** Hãy gọi điện thoại đến đường dây nóng cung cấp thông tin về COVID-19 của chúng tôi: **1-800-525-0127**

Thứ Hai – 6 giờ sáng đến 10 giờ tối, Thứ Ba – Chủ Nhật và [các ngày lễ của tiểu bang](#) (chỉ Tiếng Anh), 6 giờ sáng đến 6 giờ tối. Để yêu cầu dịch vụ thông dịch, **nhấn phím #** khi họ trả lời và **nói bằng ngôn ngữ của quý vị**. Nếu quý vị có câu hỏi về sức khỏe của mình, xét nghiệm COVID-19 hay kết quả xét nghiệm, vui lòng liên hệ với nhà cung cấp dịch vụ chăm sóc sức khỏe.

Để yêu cầu tài liệu này ở định dạng khác, hãy gọi 1-800-525-0127. Khách hàng khiếm thính hoặc khó nghe, vui lòng gọi 711 ([Washington Relay](#)) hoặc gửi email đến [civil.rights@doh.wa.gov](mailto:civil.rights@doh.wa.gov).

## Phụ lục A: Bảng chú giải thuật ngữ

**Không có triệu chứng:** Một người không thể hiện [các triệu chứng nhiễm COVID-19](#) (tiếng Việt).

**Xét nghiệm giám sát trường hợp không triệu chứng:** Xét nghiệm cho một cá nhân không có triệu chứng để theo dõi tình trạng bệnh xảy ra trong một nhóm hoặc dân cư.

**Điều tra ca nhiễm (chỉ Tiếng Anh):** Một phần của quy trình để hỗ trợ cho những người đã khẳng định hoặc nghi ngờ nhiễm COVID-19. Nhân viên Public Health làm việc với một người để xác định những người tiếp xúc gần có thể nhiễm COVID-19, cung cấp thông tin về cách giữ an toàn và sống khỏe mạnh, giúp mọi người kiểm tra các triệu chứng, kết nối mọi người với các nguồn trợ giúp để cách ly hoặc cách ly kiểm dịch an toàn, ngăn ngừa sự lây lan COVID-19.

**Người tiếp xúc gần (chỉ Tiếng Anh):** Người tiếp xúc gần là người đã tiếp xúc với ca nhiễm COVID-19. Theo CDC và DOH định nghĩa thì tiếp xúc gần thường có nghĩa là một người ở trong khoảng cách 6 feet (2m) với người nhiễm COVID-19 trong tổng cộng 15 phút trở lên trong vòng 24 giờ trong thời gian lây nhiễm của ca bệnh.

Trong lớp học K-12 trong nhà hoặc ngoài trời, định nghĩa tiếp xúc gần có thể không bao gồm những người ở cách người bị nhiễm ít nhất 3 feet (1 mét) khi cả hai đều đeo khẩu trang vừa khít/che mặt đúng cách và liên tục.

Định nghĩa về tiếp xúc gần có thể khác nhau trong một số trường hợp (ví dụ: thời gian ngắn ở gần một người không đeo khẩu trang/che mặt đang ho, ho trực tiếp/hắt hơi có giọt bắn hoặc tiếp xúc khác nguy hiểm hơn như uống chung, dùng chung dụng cụ ăn uống, v.v.). Cơ quan y tế địa phương sẽ đưa ra quyết định cuối cùng về người tiếp xúc gần trong quá trình điều tra; và có thể ủy quyền quyết định này nếu thích hợp.

**Nhóm tập trung:** Một nhóm nhỏ (học sinh) được ấn định với nhân viên chuyên biệt luôn có mặt trong cả ngày. Các học sinh, trẻ em và nhân viên trong nhóm luôn hoạt động trong nhóm của mình mỗi ngày và không nên trộn lẫn với các nhóm khác.

**Truy dấu tiếp xúc (chỉ Tiếng Anh):** Quy trình phỏng vấn ca nhiễm COVID-19 để xác định những người đã bị phơi nhiễm với COVID-19 và thông báo cho những người tiếp xúc gần về khả năng phơi nhiễm của họ trong khi vẫn bảo mật để cung cấp hướng dẫn chăm sóc sức khỏe cộng đồng. Truy dấu tiếp xúc giúp theo dõi sức khỏe cộng đồng và ngăn ngừa sự lây lan COVID-19. Để biết thêm thông tin, vui lòng xem [Sơ đồ quyết định triệu chứng dành cho các trường học và nhà cung cấp \(chỉ Tiếng Anh\)](#) và [Hướng dẫn truy dấu người tiếp xúc covid-19 và các câu hỏi thường gặp dành cho các trường và nhà cung cấp \(chỉ tiếng Anh\)](#).

**COVID-19 (bằng tiếng Anh):** Bệnh vi-rút corona 2019 (COVID-19) là một bệnh lây nhiễm do vi-rút SARS-CoV-2 gây ra. Những người nhiễm bệnh có thể không có triệu chứng hoặc có [các triệu chứng \(tiếng Việt\) sau đây](#). Vi-rút thông qua những kênh sau đây lây lan chủ yếu từ người sang người:

- Giữa những người tiếp xúc gần với nhau (trong phạm vi sáu feet hoặc hai mét), nhất là trong nhà và trong các không gian đông đúc và/hoặc thông gió kém.
- Giọt bắn và các hạt trong không khí khi một người nhiễm COVID-19 ho, hắt hơi, hát, nói chuyện hoặc hít thở. Những giọt bắn và các hạt trong không khí có thể vẫn lơ lửng trong không khí và được người khác hít phải, di chuyển với những

khoảng cách hơn sáu feet (hai mét) (ví dụ: trong các buổi tập của đội hợp xướng, trong nhà hàng, hoặc trong các lớp thể dục).

**Ca nhiễm COVID-19:** Nhằm mục đích của tài liệu này, ít nhất thì ca nhiễm COVID-19 là một người có kết quả xét nghiệm phân tử hoặc kháng nguyên dương tính với COVID-19. Tham vấn với Cơ quan y tế địa phương của quý vị để xác định xem họ có muốn bổ sung thêm những trường hợp cá nhân khác vào định nghĩa này nhằm xác định thời gian thực hiện truy dấu tiếp xúc hoặc khi nào trường học nên báo cáo các ca nhiễm lên Cơ quan y tế địa phương (ví dụ như những ca có khả năng nhiễm là người tiếp xúc gần với người có kết quả xét nghiệm phân tử hoặc kháng nguyên dương tính, có triệu chứng COVID-19 và chưa được xét nghiệm).

### **Cụm COVID-19:**

DOH định nghĩa cụm COVID-19 trong trường học từ Mẫu giáo đến lớp 12 là:

- Nhiều ca nhiễm COVID-19 có nguy cơ xảy ra hoặc đã được xác nhận bao gồm ít nhất 10% học sinh, giáo viên hoặc nhân viên trong một nhóm cốt lõi cụ thể<sup>1</sup>

HOẶC

- Ít nhất 3 ca nhiễm trong một nhóm cốt lõi cụ thể<sup>1</sup> đáp ứng các tiêu chí đối với ca nhiễm COVID-19 có nguy cơ hoặc đã được xác nhận;

VÀ

- Các ca nhiễm có triệu chứng khởi phát hoặc kết quả xét nghiệm dương tính cách nhau trong vòng 14 ngày, VÀ
- Các ca nhiễm không được xác định là có liên hệ chặt chẽ với nhau trong một môi trường khác (tức là hộ gia đình) bên ngoài môi trường học đường

### **Bùng phát COVID-19:**

DOH và CDC định nghĩa bùng phát COVID-19 trong trường học từ mẫu giáo đến lớp 12 là:

- Nhiều ca nhiễm COVID-19 có nguy cơ xảy ra hoặc đã được xác nhận bao gồm ít nhất **10% học sinh, giáo viên hoặc nhân viên trong một nhóm cốt lõi cụ thể<sup>1</sup>**

HOẶC

- Ít nhất **3 ca nhiễm trong một nhóm cốt lõi cụ thể<sup>1</sup>** đáp ứng các tiêu chí đối với ca nhiễm COVID-19 có nguy cơ hoặc đã được xác nhận;

VÀ

- Các ca nhiễm có triệu chứng khởi phát hoặc kết quả xét nghiệm dương tính cách nhau trong vòng 14 ngày, VÀ
- Các ca nhiễm không được xác định là có liên hệ chặt chẽ với nhau trong một môi trường khác (tức là hộ gia đình) bên ngoài môi trường học đường, VÀ
- Các trường hợp có liên quan đến dịch tễ học trong môi trường học đường hoặc một hoạt động ngoại khóa được nhà trường xác định<sup>2</sup>

<sup>1</sup> “Nhóm cốt lõi” bao gồm nhưng không giới hạn hoạt động ngoại khóa<sup>2</sup>, nhóm cùng khóa, lớp học, chương trình trông trẻ trước/sau giờ học, v.v.

<sup>2</sup> Hoạt động ngoại khóa do nhà trường xác định được định nghĩa là một hoạt động tự nguyện được tài trợ bởi nhà trường hoặc cơ quan giáo dục địa phương hoặc một tổ chức được cơ quan giáo dục địa phương chỉ định. Các hoạt động ngoại khóa bao gồm, nhưng không giới hạn ở chuẩn bị và tham gia vào các buổi biểu diễn trước công chúng, các cuộc thi, trận đấu thể thao, biểu diễn, minh họa và các hoạt động câu lạc bộ.



### DOH định nghĩa bùng phát COVID-19 trong môi trường chăm sóc trẻ là:

- Hai hoặc nhiều ca nhiễm COVID-19 có kết quả xét nghiệm vi-rút dương tính, VÀ
- Ít nhất hai ca nhiễm có triệu chứng khởi phát (hoặc ngày lấy mẫu xét nghiệm dương tính nếu không có triệu chứng) cách nhau trong vòng 14 ngày, VÀ
- Các ca nhiễm có liên quan đến dịch tễ học trong môi trường chăm sóc trẻ hoặc một hoạt động liên quan đến chăm sóc trẻ (ví dụ như chuyến đi thực tế), VÀ
- Không có mối liên quan dịch tễ học đáng tin cậy, cho thấy có nhiều khả năng đã xảy ra việc lây nhiễm trong môi trường khác (ví dụ như hộ gia đình) bên ngoài môi trường chăm sóc trẻ.

**Khử trùng:** Khử trùng nghĩa là sử dụng hóa chất để diệt vi trùng có thể có trên bề mặt. Environmental Protection Agency (EPA) có [danh sách các chất khử trùng](#) (chỉ Tiếng Anh) có thể được sử dụng để diệt vi-rút gây COVID-19.

**Tiếp xúc:** Khi một người tiếp xúc gần với người người nhiễm COVID-19 có triệu chứng hoặc không có triệu chứng (xem định nghĩa về người tiếp xúc gần nói trên).

**Thông báo tiếp xúc** là thông báo qua tin nhắn, email, gọi điện thoại, hoặc cách thức giao tiếp khác về khả năng phơi nhiễm. Thông báo này có thể dựa trên việc truy dấu tiếp xúc hoặc thông thường hơn là vì một người trong khu vực (ví dụ như trên xe buýt hoặc trong lớp học) với người có kết quả xét nghiệm dương tính với COVID-19, bất kể thời gian tiếp xúc hoặc khoảng cách giữa các cá nhân, nghĩa là người được thông báo có thể đáp ứng định nghĩa kỹ thuật về người tiếp xúc gần hoặc có thể không.

**Vệ sinh tay:** Thường xuyên rửa tay bằng xà phòng và nước trong ít nhất 20 giây hoặc sử dụng nước rửa tay có gốc cồn với cồn ít nhất 60%.

**[Nguy cơ cao](#)** (tiếng Việt) **nhiễm bệnh nặng:** Những người có khả năng mắc bệnh nghiêm trọng cao hơn người khác nếu họ nhiễm COVID-19.

**Giai đoạn lây nhiễm:** Giai đoạn mà một người có nhiều khả năng nhất lây lan vi-rút cho người khác. Cũng có nghĩa là khi một người dễ lây nhiễm. Giai đoạn lây nhiễm của một người mắc COVID-19 bắt đầu hai ngày trước khi xuất hiện các triệu chứng hoặc được ước tính là hai ngày trước khi lấy mẫu xét nghiệm nếu người nhiễm COVID-19 không triệu chứng. Giai đoạn lây nhiễm kéo dài đến khi kết thúc giai đoạn cách ly của người đó.

**[Cách ly \(bằng tiếng Anh\)](#)** là khi một người có các triệu chứng COVID-19, hoặc có kết quả xét nghiệm dương tính, ở nhà và cách xa người khác (bao gồm các thành viên trong gia đình) để tránh lây lan bệnh cho họ.

**[Cơ quan y tế địa phương \(chỉ Tiếng Anh\):](#)** Cơ quan y tế địa phương là cơ quan địa phương tại quận hoặc hạt cung cấp dịch vụ sức khỏe cộng đồng để mọi người trong khu vực.

**[Khẩu trang \(tiếng Việt\):](#)** Khẩu trang vừa khít là bất cứ thứ gì che hoàn toàn mũi và miệng của quý vị và vừa khít ở hai bên khuôn mặt cũng như dưới cằm. Nó phải được làm từ hai hoặc nhiều lớp vải dệt chắc chắn với dây buộc hoặc dây quai vòng qua đầu hoặc sau tai của quý vị. Những người mắc các bệnh về phát triển, hành vi hoặc y tế khiến họ không thể đeo khẩu trang/che mặt có thể sử dụng tấm chắn che mặt.

**[Thiết bị bảo hộ cá nhân \(bằng tiếng Anh\):](#)** Thiết bị bảo hộ cá nhân, thường được gọi là PPE, là thiết bị được trang bị để giảm thiểu khả năng tiếp xúc với nguy hiểm gây thương tổn và bệnh nghiêm trọng. Thiết bị bảo hộ cá nhân cụ thể được sử dụng để ngăn ngừa

sự lây lan của COVID-19. Một số Thiết bị bảo hộ cá nhân có thể cần những không gian khác nhau tùy theo mức độ tiếp xúc với người khác.

**Giữ khoảng cách khi tiếp xúc:** Cũng được gọi là giãn cách xã hội, đây là thông lệ giảm thiểu tiếp xúc gần với người khác.

**Nhà cung cấp:** Trong tài liệu này, "*nhà cung cấp*" là thuật ngữ được sử dụng bao gồm các loại chương trình sau đây:

- Các chương trình chăm sóc trẻ em có giấy phép của Department of Children, Youths, and Families (DCYF, Sở Trẻ Em, Thanh Thiếu Niên và Gia đình) và Early Childhood Education and Assistance Program (ECEAP, Chương trình giáo dục và chăm sóc mầm non).
- Các chương trình được miễn giấy phép hoạt động theo cách tuân thủ các khuyến nghị về quy mô nhóm, đội ngũ nhân viên và trẻ em trong hướng dẫn này.
- Các chương trình Head Start (Khởi đầu thuận lợi) do liên bang tài trợ.
- Trại ngày, bao gồm các trại chuyên môn như trại thể thao.
- Chương trình mầm non ngoài trời, bao gồm các chương trình miễn giấy phép nửa ngày.
- Hợp tác với phụ huynh.
- Các chương trình Youth Development (Phát triển thanh thiếu niên) cung cấp dịch vụ chăm sóc trẻ em và các hỗ trợ cơ bản khác để hỗ trợ trẻ em và thanh thiếu niên tiếp cận với chương trình giảng dạy K-12 từ xa.
- Các cơ hội học tập mở rộng, bao gồm các chương trình dành cho thanh thiếu niên, bổ sung cho việc học tập và/hoặc nghiên cứu tình cảm xã hội, chẳng hạn như Boys & Girls Clubs, chương trình YMCA và các chương trình dựa trên bản sắc và văn hóa khác.
- Các chương trình được tài trợ theo chương trình Nita M. Lowery 21<sup>st</sup> Century Community Learning Centers của liên bang.
- Học viện học tập nâng cao, chẳng hạn như chương trình cố vấn chính quy, trung tâm dạy kèm và chương trình chuẩn bị cho đại học.
- Chăm sóc trẻ em, phát triển thanh thiếu niên và các trại ngày được tổ chức tại các cơ sở K-12.

**Bùng phát:** Xem "*Bùng phát COVID-19*" nói trên.

**Cách ly kiểm dịch** (chỉ Tiếng Anh) là khi một người đã tiếp xúc với COVID-19 ở nhà và tránh xa những người khác trong khoảng thời gian được khuyến nghị để đề phòng trường hợp họ bị nhiễm bệnh và lây bệnh cho người khác. Cách ly kiểm dịch trở thành cách ly nếu sau đó một người có kết quả dương tính với COVID-19 hoặc xuất hiện các triệu chứng.

**SARS-CoV-2:** Vi-rút corona gây hội chứng hô hấp cấp tính nặng 2 (SARS-CoV-2) là vi-rút gây bệnh vi-rút corona 2019 (COVID-19). Vi-rút này có [các biến thể](#) (tiếng Việt) đã được xác định. DOH thực hiện sắp xếp chuỗi để truy dấu [các biến thể tại Tiểu Bang Washington](#) (chỉ Tiếng Anh).

**Kiểm soát nguồn** (chỉ Tiếng Anh): Mặc dù Thiết bị bảo hộ cá nhân giúp người mặc giảm khả năng hít phải không khí có thể có chất ô nhiễm, việc kiểm soát nguồn nghĩa là sử dụng khẩu trang để giảm sự lan rộng các giọt bắn hô hấp để người khác ít có khả năng bị phơi nhiễm - đặc biệt bởi một người bị nhiễm bệnh nhưng không biết về điều đó.

Thiết bị bảo vệ hô hấp như Thiết bị bảo hộ cá nhân giúp bảo vệ người mặc; kiểm soát nguồn giúp bảo vệ người khác.

**Các triệu chứng nhiễm COVID-19 (tiếng Việt):** Những triệu chứng phổ biến ban đầu bao gồm mới mất vị giác hoặc khứu giác, sốt (cao hơn 100.4 F hoặc 38 C), ho và khó thở, cũng như ớn lạnh, đau đầu, mệt mỏi, nhức cơ, đau họng, nghẹt hoặc chảy mũi, buồn nôn và tiêu chảy.

**Test to Stay (TTS):** Một quy trình mà học sinh hoặc nhân viên hoàn thành xét nghiệm sau phơi nhiễm theo khoảng thời gian đều đặn trong khoảng thời gian giới hạn để tiếp tục ở lại trường/trung tâm chăm sóc trẻ miễn là họ không có triệu chứng và tiếp tục xét nghiệm âm tính.

**Xét nghiệm COVID-19 (tiếng Việt):** Có các xét nghiệm COVID-19 khác nhau.

Có thể sử dụng hai loại xét nghiệm **chẩn đoán** để khẳng định ca nhiễm COVID-19 hoạt động.

- **Xét nghiệm phân tử:** Xét nghiệm phân tử mở rộng nhiều RNA vi-rút để có thể phát hiện nhiễm vi-rút. Những xét nghiệm này cũng có nghĩa là xét nghiệm mở rộng nucleic acid (**NAAT**) (chỉ Tiếng Anh). Xét nghiệm phân tử thường được sử dụng nhất là Reverse Transcription Polymerase-Chain Reaction (Phản ứng tổng hợp chuỗi polymerase sao chép ngược) hay RT-**PCR**. Xét nghiệm này được sử dụng để xác định và kết hợp vật chất di truyền của SARS-CoV-2, vi-rút gây ra COVID-19. Loại xét nghiệm chẩn đoán này cũng bao gồm loop-mediated isothermal amplification (LAMP, khuếch đại đẳng nhiệt qua trung gian vòng lặp) và xét nghiệm dựa trên công nghệ clustered, regularly interspaced short palindromic repeat (CRISPR, chỉnh sửa gen di truyền sao chép di lại).
- **Xét nghiệm kháng nguyên:** Xét nghiệm này liên kết với các protein trên bề mặt của SARS-CoV-2, vi-rút gây COVID-19. Chúng phát hiện sự có mặt của một kháng nguyên vi-rút cụ thể, dẫn đến nhiễm vi-rút hiện tại. Xét nghiệm kháng nguyên hiện được cho phép thực hiện trên mẫu phết mũi hầu hoặc mũi. Xét nghiệm kháng nguyên được sử dụng để chẩn đoán các ca nhiễm COVID-19 và có thể được sử dụng để tầm soát những người không nhiễm bệnh, cung cấp kết quả hoàn thành nhanh hơn xét nghiệm RT-PCR.

Loại xét nghiệm thứ ba là **xét nghiệm kháng thể**, cho biết liệu một người trước đây có bị nhiễm COVID-19 không. Xét nghiệm này xác định các kháng thể đối với SARS-CoV-2, vi-rút gây ra COVID-19. Xét nghiệm kháng thể không được sử dụng để chẩn đoán các ca nhiễm COVID-19 hiện tại.

Xét nghiệm tại điểm chăm sóc (POC) sử dụng xét nghiệm chẩn đoán nhanh được thực hiện hoặc giải thích bởi một người khác hơn là người được xét nghiệm hoặc cha mẹ hoặc người giám hộ của họ và có thể được thực hiện trong nhiều môi trường khác nhau. Xét nghiệm nhanh được sử dụng tại môi trường điểm chăm sóc có thể là NAAT, xét nghiệm kháng nguyên hoặc kháng thể.