

# Vi-rút Corona Mới Lạ (COVID-19)

## Sở Y Tế Công Cộng Quận Los Angeles Hướng Dẫn về Khoảng Cách Chung An Toàn

### Cập Nhật Mới Nhất:

28/10/20: Bổ sung hướng dẫn về các cuộc tụ họp quy mô nhỏ và liên kết cho các cá nhân có triệu chứng và những người đang trong cách ly và kiểm dịch.

Sở Y Tế Công Cộng yêu cầu tất cả mọi người thực hiện trách nhiệm của mình trong việc làm chậm sự lây lan của chủng vi-rút Corona mới lạ trong cộng đồng chúng ta bằng cách thi hành khoảng cách chung an toàn. Điều này giải thích rằng sự thay đổi trong cuộc sống hàng ngày của chúng ta là nhằm bảo vệ chính bản thân chúng ta mình và những người khác, trong đó gồm có những người có mức độ rủi ro cao nhất.

Lưu ý: Những người bị ốm bệnh hoặc đã có tiếp xúc với người bị nhiễm COVID-19 thì phải nên thực hiện các biện pháp quyết liệt hơn là biện pháp khoảng cách chung an toàn nhằm giảm nguy cơ lây nhiễm cho những người khác. Những người có các triệu chứng giống với COVID-19 nên liên hệ với nhà cung cấp dịch vụ chăm sóc sức khỏe của họ và xem xét thực hiện xét nghiệm COVID-19 (xem [ph.lacounty.gov/covidcare](http://ph.lacounty.gov/covidcare) để biết thông tin về các triệu chứng). Những người bị nhiễm COVID-19 nên cách ly và xem [ph.lacounty.gov/covidisolation](http://ph.lacounty.gov/covidisolation) để biết hướng dẫn cách ly). Những cá nhân là người tiếp xúc gần của người bị nhiễm COVID-19 nên kiểm dịch (xem [ph.lacounty.gov/covidquarantine](http://ph.lacounty.gov/covidquarantine) để biết hướng dẫn).

### Khoảng cách chung an toàn là gì?

Khoảng cách chung an toàn có nghĩa là ở nhà, tránh đám đông và có khoảng cách tối thiểu 6 feet với những người khác chung quanh khi có điều kiện thuận lợi.

### Vì sao mọi người lại được yêu cầu thực hành khoảng cách chung an toàn?

Khi một ai đó bị nhiễm COVID-19 ho, hắt hơi hoặc nói chuyện, các giọt nước bọt bắn ra từ mũi hoặc miệng có thể di chuyển 3-6 feet. Người ta có thể bị lây nhiễm nếu họ hít vào những giọt nước này hoặc các giọt nước này rơi vào mắt, mũi, hoặc miệng của họ. Cũng có khả năng một ai đó rất có thể bị nhiễm COVID-19 bằng cách chạm vào một bề mặt hoặc đồ vật có vi-rút trên đó và sau đó chạm vào miệng, mũi hoặc mắt của chính họ, nhưng đây không được cho là cách lây lan chính của bệnh. Một số người mắc COVID-19 thậm chí không biểu hiện triệu chứng nhưng họ vẫn có thể lây truyền bệnh cho những người khác.

*Thời gian mà chúng ta sinh hoạt với mọi người chung quanh trong phạm vi 6 feet càng giảm thiểu cũng như số lượng người mà chúng ta tương tác càng ít hơn, thì khả năng chúng ta làm chậm sự lây lan của COVID-19 càng cao hơn.*

Các pháp lệnh đã được sửa đổi để cho phép thêm nhiều doanh nghiệp, dịch vụ và các khu vực giải trí mở cửa trở lại tại Quận Los Angeles. Để xem thông tin mới nhất, vui lòng truy cập [ph.lacounty.gov/media/Coronavirus/reopening-la.htm](http://ph.lacounty.gov/media/Coronavirus/reopening-la.htm). Mặc dù đã có thêm nhiều địa điểm mà quý vị có thể ghé thăm kể từ khi Lệnh Nền Ở Nhà được dỡ bỏ, nhưng biện pháp bảo vệ tốt nhất để chống lại COVID-19 là tiếp tục hạn chế số người khác nhau mà quý vị có tiếp xúc gần, thực hành khoảng cách chung an toàn, rửa tay thường xuyên, tránh chạm vào mắt, mũi và miệng quý vị bằng tay chưa rửa và đeo khăn che mặt sạch khi tiếp xúc với những người khác không thuộc hộ gia đình của quý vị. Tham gia các hoạt động trong nhà với người có thể bị nhiễm bệnh có thể làm tăng nguy cơ phơi nhiễm với COVID-19 của quý vị, đặc biệt là trong những không

# Vi-rút Corona Mới Lạ (COVID-19)

## Sở Y Tế Công Cộng Quận Los Angeles Hướng Dẫn về Khoảng Cách Chung An Toàn

gian có sự thông gió kém. Đây là lý do tại sao ở bên ngoài lại an toàn hơn.

### Tôi thực hành khoảng cách chung an toàn như thế nào?

- Ở nhà càng nhiều khi có thể.
- Tránh bất cứ nơi nào có nhiều người ở cùng một chỗ.
- Duy trì khoảng cách ít nhất 6 feet so với những người khác.
- Làm việc hoặc học tập tại nhà, nếu có thể.
- Tránh đi lại không thiết yếu.
- Nếu có thể, tránh sử dụng phương tiện vận chuyển công cộng.
- Tránh tiếp xúc gần với người khác - thay vì bắt tay, hãy dùng các cách thức chào hỏi khác mà không cần động chạm hoặc lại gần hơn 6 feet.

*Nếu quý vị phải sử dụng phương tiện vận chuyển công cộng, đi mua sắm, đi làm, hoặc tham gia các hoạt động khác, nên thực hiện các biện pháp phòng ngừa để giảm rủi ro, chẳng hạn như:*

- Hạn chế thời gian quý vị tiếp xúc gần với những người khác.
- Hạn chế số người khác nhau mà quý vị dành thời gian cùng.
- Tránh xa những người khác bất kỳ khi nào có thể, đặc biệt nếu họ đang ho hay hắt hơi.
- Đeo khẩu trang vải che mặt. Đảm bảo sử dụng đúng cách - xem [Hướng dẫn về Khăn vải Che mặt](#) để biết thêm thông tin. Trẻ sơ sinh và trẻ nhỏ dưới 2 tuổi không nên đeo khẩu trang vải che mặt. Trẻ trong độ tuổi từ 2 đến 8 nên sử dụng khẩu trang vải che mặt, nhưng phải có sự giám sát của người lớn để đảm bảo rằng trẻ có thể thở một cách an toàn và tránh nghẹt thở hay ngộp thở. Bất kỳ ai có vấn đề về hô hấp, hoặc đang bất tỉnh, hoặc ở vào những tình trạng khác khiến họ không thể tháo bỏ khẩu trang hoặc khăn che mặt bằng vải mà không có sự trợ giúp của người khác đều không nên đeo khẩu trang hoặc khăn che mặt. Những người được nhà cung cấp dịch vụ y tế hướng dẫn là không nên đeo khăn che mặt bằng vải cũng được miễn áp dụng quy định về đeo khăn che mặt.
- Cố gắng đến các địa điểm vào những lúc bớt đông người.
- Tránh chạm vào các bề mặt ở những nơi công cộng, bất kỳ khi nào có thể.
- Thường xuyên khử trùng các bề mặt thường chạm vào.
- Thường xuyên rửa tay, đặc biệt là sau khi chạm vào các bề mặt ở nơi công cộng và trước khi ăn, đồng thời tránh chạm vào mặt của quý vị khi tay chưa được rửa sạch.

### Tụ họp với người không cùng hộ gia đình của quý vị

Quý vị và gia đình quý vị có tiếp xúc trực tiếp với càng ít người, nguy cơ nhiễm COVID-19 của quý vị càng thấp. Quý vị và hộ gia đình của mình được phép tụ họp với một hoặc hai hộ gia đình khác miễn là:

- Cuộc tụ họp diễn ra ở bên ngoài, kéo dài không quá 2 giờ
- Tất cả mọi người đều đeo khăn che mặt
- Tất cả mọi người ở cách những người không phải thành viên gia đình ít nhất 6ft

Nếu quý vị lựa chọn chấp nhận rủi ro này, sẽ an toàn hơn nếu quý vị tụ họp lặp đi lặp lại với cùng 1-2 hộ gia đình hơn là với các nhóm khác nhau. Để biết thêm chi tiết về các cuộc tụ họp riêng, xin hãy xem hướng dẫn về [các cuộc tụ họp riêng quy mô nhỏ](#).

# Vi-rút Corona Mới Lạ (COVID-19)

## Sở Y Tế Công Cộng Quận Los Angeles Hướng Dẫn về Khoảng Cách Chung An Toàn

### Thực phẩm và các nhu yếu phẩm khác

- Để một người trong gia đình đi đến cửa hàng thực phẩm. Hãy đi đến cửa hàng khi cửa hàng bớt đông đúc và tích trữ hàng hóa thiết yếu để quý vị không cần phải ra ngoài thường xuyên và giữ khoảng cách tối thiểu 6 feet với người khác ở mức tối đa.
- Quý vị có thể sử dụng dịch vụ giao đồ ăn tại nhà hoặc mang đi miễn là mọi người thực hành khoảng cách chung an toàn. Nếu quý vị chọn ăn tại một quán café hoặc nhà hàng hãy đảm bảo tuân thủ mọi quy tắc mà địa điểm đó đã áp dụng khoảng cách chung an toàn và kiểm soát lây nhiễm. Nếu quý vị đặt hàng nào đó để giao tận nhà, nếu có thể, hãy thanh toán và đưa tiền bo bằng hình thức điện tử và yêu cầu đặt đồ vật bên ngoài cửa nhà quý vị. Lấy ra thực phẩm từ túi và hộp giao hàng và vứt bỏ đồ đóng gói. Rửa tay sau khi cầm chạm vào gói hàng.
- Nếu quý vị có nguy cơ mắc bệnh cao hơn do COVID-19, hãy yêu cầu thực phẩm, vật tư y tế và các vật dụng thiết yếu khác được mang đến cửa nhà của quý vị khi nhờ vào gia đình, hàng xóm hoặc dịch vụ giao hàng. Hãy gọi số 2-1-1 hoặc truy cập [trang web tài nguyên](http://ph.lacounty.gov/media/Coronavirus/resources.htm) của Sở Y Tế Công Cộng ([ph.lacounty.gov/media/Coronavirus/resources.htm](http://ph.lacounty.gov/media/Coronavirus/resources.htm)) nếu quý vị cần hỗ trợ lấy thực phẩm và các mặt hàng thiết yếu khác.

### Mẹo nhỏ

- Trao đổi với nơi làm việc của quý vị về lựa chọn làm việc ở nhà.
- Tập thể dục trong nhà hoặc ngoài trời – quý vị có thể đi bộ, chạy hoặc đi xe đạp, miễn là quý vị cách xa người khác 6 feet.
- Tránh để bị cô lập bằng cách sử dụng công nghệ và điện thoại để trao đổi với bạn bè và gia đình thường xuyên.
- Quan tâm lẫn nhau - kiểm tra thường xuyên bằng điện thoại với bạn bè, gia đình và hàng xóm, những người dễ bị tổn thương vì mắc bệnh nặng hoặc có vấn đề về di chuyển. Đề nghị giúp đỡ, trong khi vẫn tuân theo các hướng dẫn về khoảng cách chung an toàn.
- Nếu quý vị bị ốm, hãy gọi bác sĩ hoặc nha sĩ trước khi đến thăm khám. Kiểm tra thông tin trên website (hệ thống điện toán toàn cầu) hoặc gọi cho họ để kiểm tra xem họ có cung cấp dịch vụ y tế từ xa hay cho lời khuyên qua điện thoại hay không.
- Luôn có được đầy đủ thông tin từ các nguồn tin chính xác và mới nhất về vi-rút Corona mới lạ.

### Căng thẳng

- Việc duy trì khoảng cách vật lý gây ra căng thẳng. [Trang web COVID-19](#) của Sở Sức khỏe Tâm thần Quận Los Angeles (LACDMH) và trang web 211LA [211la.org/resources/subcategory/mental-health](http://211la.org/resources/subcategory/mental-health) cung cấp các nguồn lực tại địa phương để giải quyết các nhu cầu và mối quan tâm về sức khỏe tâm thần và sự khỏe mạnh. Hướng dẫn và các nguồn tài liệu cũng có trên trang [Đối phó với Căng thẳng](#).
- Để nhận hỗ trợ, hãy trò chuyện với bác sĩ của quý vị hoặc gọi cho Đường Dây Trợ Giúp 24/7 của Trung Tâm Tiếp Cận thuộc Sở Sức Khỏe Tâm Thần Quận Los Angeles theo số (800) 854-7771.

### Khai Báo về Tình Trạng Kỳ Thi

# Vi-rút Corona Mới Lạ (COVID-19)

## Sở Y Tế Công Cộng Quận Los Angeles Hướng Dẫn về Khoảng Cách Chung An Toàn

Quận cam kết đảm bảo rằng tất cả cư dân bị ảnh hưởng bởi COVID-19 đều được đối xử một cách tôn trọng và yêu thương. Chúng ta phải tách biệt giữa thực tế và nỗi sợ hãi, đồng thời bảo vệ cư dân khỏi bị kỳ thị. Đợt bùng nổ không phải là cơ để làm lan rộng chủ nghĩa phân biệt chủng tộc và kỳ thị. Nếu quý vị hoặc người nào đó mà quý vị biết đang bị kỳ thị vì lý do chủng tộc, quốc gia xuất thân hoặc các thông tin về danh tính khác, xin vui lòng báo cáo tình trạng này. Quý vị có thể báo cáo tội ác vì thù ghét, hành vi thù ghét và các lần bị bắt nạt ở Quận Los Angeles, dù hành vi phạm tội đó có được thực hiện hay không. Hãy gọi cho đường dây Thông tin Quận Los Angeles theo số 2-1-1, hoạt động 24/7 hoặc khai báo trực tuyến tại địa chỉ:

<https://www.211la.org/resources/service/hate-crimes-reporting-22>.

### Các Tài Nguyên về Thông Tin:

Nếu quý vị cần trợ giúp trong việc tìm kiếm các dịch vụ, các mục thiết yếu như thực phẩm, thuốc hoặc chăm sóc y tế, hãy gọi 2-1-1 hoặc truy cập trang [web tài nguyên về thông tin](#) của Sở Y Tế Công Cộng. Nếu quý vị cần trò chuyện với ai đó về sức khỏe tâm thần của quý vị, liên lạc với bác sĩ của quý vị hoặc Đường Dây Trợ Giúp 24/7 Trung Tâm Tiếp Cận Sức Khỏe Tâm Thần Quận Los Angeles theo số (800) 854-7771.

Ghé thăm trang web về vi-rút Corona của DPH <http://publichealth.lacounty.gov/media/Coronavirus/> để biết thông tin có thể được tải xuống và in ra bằng nhiều ngôn ngữ về các chủ đề như:

- [Vệ Sinh trong Nhà](#)
- [Rửa Tay](#)
- [Hướng Dẫn về Khăn Che Mặt](#)
- [Hướng Dẫn Kiểm Dịch tại Nhà](#) cho người người tiếp xúc gần với COVID-19
- [Hướng Dẫn về Cách Ly tại Nhà](#) cho người mắc COVID-19.
- [Hướng Dẫn Chăm Sóc tại Nhà](#) cho người bệnh