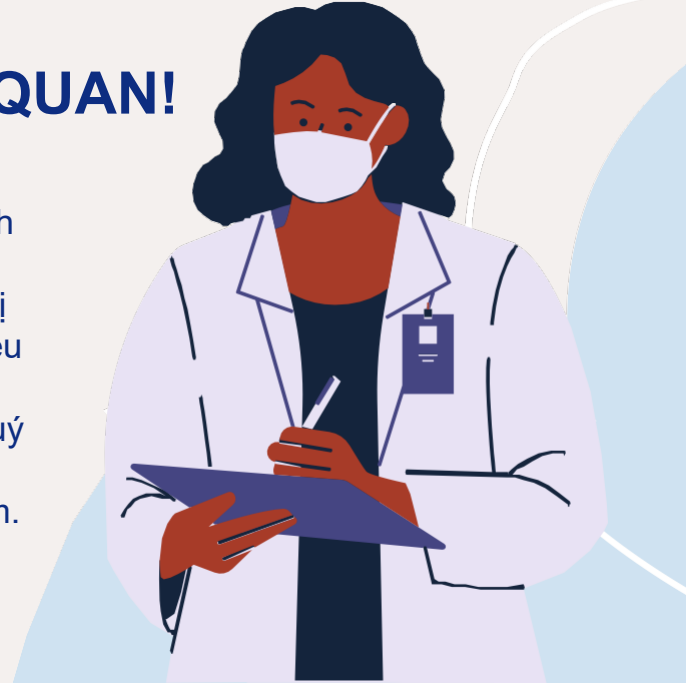


ĐẠI DỊCH COVID-19 VÀ MÙA CÚM: KHÔNG ĐƯỢC CHỦ QUAN!

COVID-19 và bệnh cúm là các mối đe dọa sức khỏe nghiêm trọng đối với những người/ cá nhân thụ hưởng dịch vụ của DDS. Chúng ta biết rằng COVID-19 và bệnh cúm đều lây nhiễm qua tiếp xúc gần với một người nào đó đã bị nhiễm bệnh, bao gồm cả những người không có bất kỳ triệu chứng đau ốm nào. Do chúng ta ở trong nhà nhiều hơn và đã đến mùa lạnh và mùa cúm nên DDS muốn nhắc nhở quý vị về những gì quý vị có thể làm để làm chậm quá trình lây nhiễm COVID-19 và bảo vệ bản thân mình trước bệnh cúm.



HOẠCH ĐỊNH ĐỂ THÀNH CÔNG

Toàn bộ các Trung tâm Khu vực (RC) và nhà cung cấp dịch vụ cần tiếp tục triển khai kế hoạch của mình để đảm bảo sức khỏe cho nhân viên và những người thụ hưởng dịch vụ của RC.

Kế hoạch này cần bao gồm:

- **Báo cáo hàng ngày** (kiểm tra thân nhiệt, khảo sát triệu chứng, điều tra lịch sử tương tác với những người mắc COVID-19).
- **Lập sẵn kế hoạch** cho trường hợp một nhân viên được xét nghiệm dương tính với COVID-19.
- **Giữ gìn vệ sinh cho cơ sở** có ý nghĩa tối quan trọng, giúp làm chậm quá trình lây nhiễm COVID-19.

Trung tâm Kiểm soát và Phòng ngừa Dịch bệnh (CDC) đã tổng hợp các hướng dẫn các thông lệ tốt nhất về phương pháp vệ sinh các khu vực thường xuyên sử dụng:

<https://bit.ly/3kpXSQG>

Những câu hỏi thường gặp dành cho Nhà cung cấp Dịch vụ:

<https://bit.ly/31mkgSb>

Giãn cách Xã hội, Cách ly Y tế và Tự cách ly:

<https://bit.ly/3kd1jtH>

<https://bit.ly/33tnINp>

HÃY NHỚ NHỮNG GÌ QUÝ VỊ CÓ THỂ LÀM

- Nhắc nhở nhân viên tiêm chủng ngừa cúm.
- Nhắc nhở nhân viên và đồng nghiệp rằng COVID-19 có thể lây nhiễm cho người khác ngay cả khi người đã bị nhiễm vẫn cảm thấy sức khỏe bình thường.
- Hướng dẫn nhân viên ở nhà nếu họ cảm thấy không được khỏe.
- Nên đeo khẩu trang bất kể khi nào nhân viên có mặt tại một không gian sử dụng chung hoặc khu vực công cộng.
- Cần giữ khoảng cách vật lý 6 feet bất cứ khi nào có thể.
- Cần khử trùng hàng ngày các bề mặt thường xuyên có người chạm vào, bao gồm cả nắm cửa, công tắc đèn, cần gạt vòi nước của bồn rửa và cửa tủ lạnh/lò vi sóng.
- Nhắc nhở nhân viên rửa tay thường xuyên hoặc sử dụng dung dịch sát khuẩn tay.

CÂU HỎI SÀNG LỌC

Hướng dẫn Ngành về COVID-19 (có thể vận dụng các mục có dấu chấm tròn đầu dòng ở trang 4 và 5 vào câu hỏi sàng lọc nhân viên)

<https://bit.ly/2Pol56g>

XÉT NGHIỆM VÀ THIẾT BỊ

Xét nghiệm COVID-19

Việc xét nghiệm được thực hiện trên toàn tiểu bang.

Tìm hiểu về các loại xét nghiệm và cách thức để được xét nghiệm:

<https://bit.ly/2PoYQhP>

Tìm trên bản đồ này một địa điểm xét nghiệm COVID-19: <https://bit.ly/2XxFN9s>

Những Câu Hỏi Thường Gặp Và Câu Trả Lời Về Phạm Vi Bảo Hiểm COVID-19 Của Gói Bảo Hiểm Y Tế: <https://bit.ly/3fycyJR>

HÃY NHỚ TIÊM CHỦNG NGỪA CÚM

Tiêm chủng ngừa cúm mỗi năm sẽ giúp bảo vệ quý vị và những người xung quanh quý vị.

Thông tin về tiêm chủng ngừa bệnh cúm theo mùa từ CDC:

<https://bit.ly/37KvpRt>

NGUỒN TÀI NGUYÊN

Sổ Tay Của Tổng Y Sĩ Tiểu Bang California: Giảm Nhẹ Stress Trong Thời Gian Xảy Ra Đại Dịch COVID-19:
<https://bit.ly/3gwP6xD>

Đối Phó Với Stress Trong Công Việc Và Xây Dựng Sức Bật Tinh Thần:
<https://bit.ly/30t0gOz>

Lời khuyên dành cho Người chăm sóc:
<https://bit.ly/2De8ZeP>

CHĂM SÓC SỨC KHỎE TÂM THẦN VÀ XÚC CẢM CỦA QUÝ VỊ

Nhân viên có vai trò quan trọng trong việc đảm bảo phúc lợi cho bản thân họ và những người thụ hưởng dịch vụ của RC. Tình hình hiện tại có thể làm cho mọi người suy kiệt về mặt tinh thần và xúc cảm nên việc nhắc nhở nhân viên dành thời gian chăm sóc bản thân mình sẽ có ý nghĩa đặt biệt quan trọng vào lúc này.

Công cụ để Giữ gìn Sức khỏe

- Giữ liên lạc với người khác
- Ăn uống lành mạnh
- Đảm bảo chất lượng giấc ngủ
- Nhờ người khác giúp đỡ
- Hoạt động thể chất
- Tránh đọc quá nhiều tin tức

THIẾT BỊ BẢO HỘ CÁ NHÂN (PPE)

Cần trang bị PPE cho tất cả những người lao động thiết yếu. RC có thể hỗ trợ bằng việc cung cấp PPE cần thiết cho nhân viên và các nhà cung cấp dịch vụ. Các nhà cung cấp dịch vụ cần liên hệ với RC nếu cần vật tư. Các cơ sở y tế công cộng địa phương cũng có thể cung cấp PPE.

Thiết bị cần thiết: khẩu trang (N95, nếu có), găng tay và tấm che mặt.

Danh sách các Trung tâm Khu vực:
<https://bit.ly/2Xx94AX>

Danh sách các Sở Y tế Công cộng:
<https://bit.ly/3kn4RKf>