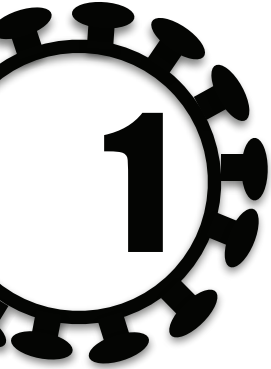


Thắc Mắc Thông Thường (FAQ) về Mở Cửa Lại Trường Học và COVID

Quyết định về cách trở lại trường học là quan tâm của mọi gia đình. FAQ này giải đáp một số trong những thắc mắc thông thường nhất của phụ huynh với bác sĩ nhi khoa. Nếu quý vị có thắc mắc khác thì đừng ngại liên lạc với trường học hay bác sĩ nhi khoa của quý vị.



Hỏi: Các trường học làm gì để giúp trẻ an toàn khỏi COVID-19?

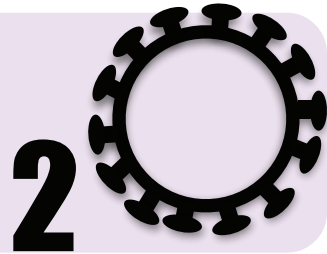
Đáp: Tất cả các trường học ở Massachusetts phải lập một chương trình để giữ an toàn cho trẻ em khi trở lại trường học. Điều này nghĩa là một số hệ thống trường học cho trẻ ở nhà và học hoàn toàn từ xa. Một số hệ thống trường học khác lại cho học trực tiếp toàn thời gian hoặc học kiểu kết hợp. Với bất cứ kiểu học trực tiếp nào thì:

- Trẻ từ lớp 2 trở lên sẽ phải đeo khẩu trang. Trẻ nhỏ hơn có thể phải đeo khẩu trang ở một số khu học chánh.
- Tất cả trẻ cần giữ khoảng cách, ở cách nhau ít nhất từ ba đến sáu bộ.
- Tất cả các hệ thống trường học sẽ phải giúp trẻ vệ sinh tay thường xuyên (rửa tay hoặc sử dụng nước sát khuẩn tay).
- Nhiều trường học phân trẻ thành các nhóm nhỏ, gọi là tiểu nhóm, để học tập, vui chơi và ăn uống.

Tất cả các bước này sẽ giúp trẻ được an toàn và giảm nguy cơ nhiễm COVID-19 ở trường. Phụ huynh cũng có thể giúp trẻ bằng cách tập đeo khẩu trang và rửa tay ở nhà.

Hỏi: Sẽ thế nào nếu con tôi tiếp xúc với người thử nghiệm dương tính với COVID?

Đáp: Trường học sẽ liên lạc để cho quý vị biết nếu con quý vị đã tiếp xúc gần gũi với một người thử nghiệm dương tính với COVID. "Tiếp xúc gần" nghĩa là con quý vị ở cách người này trong vòng 6 bộ trong ít nhất 10-15 phút, ngay cả khi cả hai người đều đeo khẩu trang. Con quý vị cần phải ở nhà để tự cách ly trong 14 ngày và quý vị cần hỏi văn phòng bác sĩ nhi khoa về việc cho con quý vị đi làm thử nghiệm để ngăn chặn lây lan.



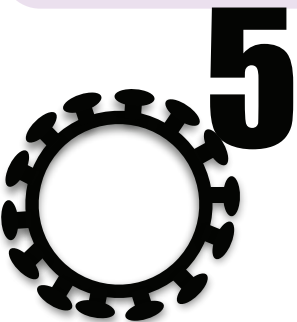
Hỏi: Một số trẻ có nguy cơ cao hơn không?

Đáp: Chúng tôi vẫn đang tìm hiểu xem tình trạng y tế nào làm trẻ có nguy cơ bị bệnh nặng cao hơn. Trẻ em bị các bệnh trạng di truyền, thần kinh và chuyển hóa cần được theo dõi cẩn thận. Trẻ em bị béo phì, tiểu đường, hen suyễn không kiểm soát, bệnh hồng cầu hình liềm hoặc suy giảm miễn dịch có thể bị nguy cơ cao hơn. Hầu hết trẻ sơ sinh, trẻ em và thanh thiếu niên có sẵn bệnh trạng như người bệnh ung thư bị nhiễm SARS-CoV-2 thường không bị bệnh trở nặng. Trẻ em gốc Tây Bồ Nha/Latinh, Thổ Dân Mỹ và người da đen đã phải nhập viện thì có tỷ lệ bị bệnh cao hơn.

Hỏi: Cách nào để tôi giúp con mình bớt lo lắng về sự nguy hiểm của COVID?

Đáp:

- Cho con thấy mọi người trong cộng đồng đeo khẩu trang và giữ khoảng cách để giữ an toàn cho tất cả chúng ta. Giải thích cho con quý vị điều này đang có tác dụng tốt! Massachusetts có tỷ lệ lây nhiễm cộng đồng thấp.
- Hiểu biết chính là sức mạnh: phụ huynh và thanh thiếu niên có thể tìm hiểu COVID từ các mạng lưới địa phương đáng tin cậy như mass.gov và các trang mạng về sức khỏe trẻ em như healthychildren.org.
- Giúp trẻ tập trung vào những việc các em có thể làm để kiểm soát lây lan: đeo khẩu trang, giữ khoảng cách và giữ vệ sinh tay tốt.
- Tìm cách giúp con quý vị kết nối an toàn với bạn bè, có thể gặp trực tiếp hoặc từ xa.
- Yêu cầu các chuyên gia trường học, chuyên gia sức khỏe tâm thần hoặc bác sĩ nhi khoa giúp đỡ nếu quý vị thấy con mình có thay đổi tâm trạng hoặc hành vi.



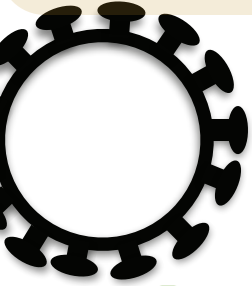
Hỏi: Cách nào để tôi biết được mức lây lan COVID ở nơi tôi sống hoặc nơi trường con tôi theo học?

Đáp: Massachusetts là tiểu bang có tỷ lệ lây lan tương đối thấp nhưng hữu ích nhất là xem dữ liệu COVID ở địa phương. Quý vị có thể tìm dữ liệu được cập nhật về "mức COVID-19 tại cộng đồng" được mã hóa theo màu trong bản đồ và mẫu danh sách tại www.mass.gov. Dựa trên số trường hợp nhiễm bệnh trung bình hàng ngày trên mỗi 100,000 cư dân, mỗi thành phố hoặc thị trấn được xếp là cộng đồng có nguy cơ cao hơn (màu đỏ), nguy cơ trung bình (màu vàng) hoặc nguy cơ thấp hơn (màu xanh). Các cộng đồng có ít hơn 5 trường hợp bị nhiễm không được xếp loại.

Thắc Mắc Thông Thường (FAQ) về Đeo Khẩu Trang ở Trường Học

Hỏi: Tại sao con tôi phải đeo khẩu trang trên đường đến trường và lúc ở trường?

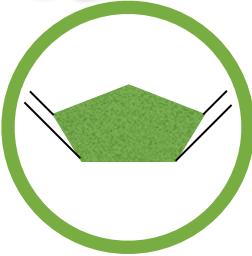
Đáp: Đeo khẩu trang giúp ngăn chặn sự lây lan của COVID-19 bằng cách chặn các giọt bắn hô hấp bay vào không khí và lây lan sang người khác. Giọt bắn hô hấp là những giọt nước li ti bắn ra khỏi miệng và mũi khi chúng ta thở, nói, hát, ho và hắt hơi. Chúng có thể chứa siêu vi và là một trong những cách làm lây lan COVID-19. Trẻ em và người lớn ở trường học bảo vệ nhau khỏi bị lây COVID bằng cách đeo khẩu trang. Nếu quý vị lo lắng về việc con quý vị có thể đeo khẩu trang hay không, thì liên lạc với trường học. Họ có thể giúp quý vị.



2

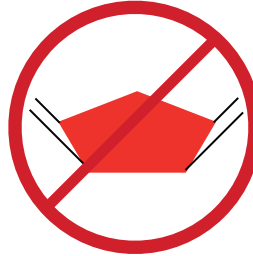
Hỏi: Có người nào không nên đeo khẩu trang không?

Đáp: Đa số trẻ em trên 2 tuổi có thể đeo khẩu trang mà không có vấn đề gì, kể cả trẻ em bị hen suyễn. Một số trẻ bị tự kỷ hoặc lo lắng có thể cần được giúp đỡ thêm để quen với việc đeo khẩu trang. KHÔNG nên đeo khẩu trang cho em bé, trẻ em dưới 2 tuổi hoặc trẻ em không thể tự tháo khẩu trang do nguy cơ bị ngạt thở. Quý vị hãy liên lạc với bác sĩ nhi khoa nếu có thắc mắc về tình trạng cụ thể của con mình. Nếu trẻ khó thở khi ở trường thì em nên nhờ người lớn giúp đỡ.



An toàn khi đeo khẩu trang:

- ✓ Hen suyễn
- ✓ Bị khuyết tật về trí tuệ
- ✓ Bệnh sức khỏe tâm thần
- ✓ Khó khăn về giao tiếp
- ✓ Tự kỷ/bệnh về khó giao cảm



Không an toàn khi đeo khẩu trang:

- X Lúc đang ngủ
- X Đeo khẩu trang là nguy cơ bị ghệt hoặc tắc thở
- X Trẻ không thể tự tháo khẩu trang ra

Hỏi: Con tôi đeo khẩu trang cả ngày thì có sao không?

Đáp: Đeo khẩu trang sạch sẽ rất an toàn. Nhân viên y tế đeo khẩu trang cả ngày trong nhiều năm mà không có bất kỳ tác hại nào.

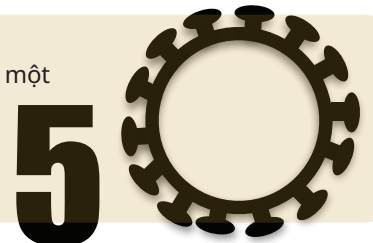


Hỏi: Cách nào để tôi giúp con tôi đeo khẩu trang?

- Đáp:**
- Hãy làm gương thật tốt: đeo khẩu trang khi quý vị ra ngoài với con em!
 - Giúp trẻ hiểu rằng chúng ta đang bảo vệ những người khác, như ông bà, khi chúng ta đeo khẩu trang.
 - Cùng con quý vị làm hoặc trang trí khẩu trang.
 - Cho con khẩu trang có hình cuốn sách hoặc nhân vật truyền hình ưa thích của con.
 - Hãy thực hành! Bắt đầu đeo khẩu trang trong thời gian ngắn ở nhà. Thường cho trẻ khi chúng tiếp tục đeo khẩu trang. Tăng thời gian đeo khẩu trang lâu hơn.
- Điều quan trọng là phải có nhiều khẩu trang cho con quý vị để có thể giặt khẩu trang hàng ngày.

Hỏi: Loại khẩu trang nào là hiệu quả nhất?

Đáp: Khẩu trang phải vừa khít với khuôn mặt. Khẩu trang phải che được miệng và mũi, và tốt nhất là bằng một loại vải dệt bền chặt. Bảo vệ tốt nhất là loại khẩu trang có nhiều lớp. Loại khăn chắn bụi (gaiter) và khăn khổ lớn (bandannas) có thể không hiệu quả và một số trường học không cho dùng các loại khăn này. Một số người lớn, hỗ trợ thanh thiếu niên bị khiếm thính hoặc khiếm khuyết về giao tiếp, thì khẩu trang trong suốt có thể hữu ích cho họ.



Hỏi: Trường học có cho trẻ tháo khẩu trang ra không?

Đáp: Các trường học sẽ cho thời gian ngắn trong ngày không đeo khẩu trang khi trẻ được sắp cách xa nhau hoặc ở bên ngoài.