



Lời Khuyên khi Lưu Trú Các Cơ Sở Lưu Trú Trong Đại Dịch COVID-19

Ngày 16 Tháng 9 Năm 2020

Tờ Lời Khuyên này được Sở Y Tế Công Cộng San Francisco soạn lập cho Khách lưu trú Các Cơ Sở Lưu Trú sử dụng và sẽ được đăng tải tại <http://www.sfcddcp.org/covid19>. Tờ Lời Khuyên này có thể thay đổi khi có thông tin cập nhật.

Xin Lưu Ý: Việc du lịch có thể làm tăng nguy cơ lây nhiễm và lây lan COVID-19. **Ở nhà là cách tốt nhất để bảo vệ quý vị và người khác khỏi bị nhiễm COVID-19.** Quý vị có thể bị nhiễm COVID-19 trong chuyến đi của mình. Quý vị có thể cảm thấy khỏe mạnh và không có bất cứ triệu chứng nào, nhưng quý vị vẫn có khả năng lây lan COVID-19 sang người khác. Quý vị và bạn đồng hành trong chuyến đi (bao gồm cả trẻ em) có thể làm lây lan COVID-19 sang người khác bao gồm gia đình, bạn bè và cộng đồng trong 14 ngày sau khi quý vị đã phơi nhiễm với vi-rút.

Không du lịch nếu quý vị bị bệnh hoặc nếu quý vị ở gần ai đó nhiễm COVID-19 trong 14 ngày qua. Không đi du lịch cùng với người đang bị bệnh.

Thông Tin về Đại Dịch COVID-19

Bệnh COVID-19 Lây Lan Như Thế Nào?

Vi-rút gây bệnh COVID-19 lây truyền từ người sang người, chủ yếu thông qua các giọt bắn từ đường hô hấp được tạo ra khi người nhiễm bệnh ho, hắt hơi hoặc trò chuyện. Những giọt bắn này có thể vương vào miệng hoặc mũi của những người ở gần đó hoặc có thể bị hít vào phổi. Sự lây lan có nhiều khả năng khi mọi người tiếp xúc gần với nhau (trong khoảng 6 feet).

Một người tiếp xúc chặt chẽ với những người khác và tiếp xúc càng lâu thì nguy cơ lây lan COVID-19 càng cao. Ngoài ra, có thể một người có thể bị nhiễm COVID-19 bằng cách sờ vào một bề mặt hoặc vật thể có vi-rút và sau đó sờ vào miệng, mũi hoặc có thể luôn cả mắt của họ.

Phòng Chống Bệnh COVID-19

- **Rửa tay thường xuyên bằng xà bông và nước.** Nếu không có xà bông và nước, sử dụng dung dịch sát trùng tay chứa tối thiểu 60% cồn.
- **Duy Trì Cách Ly Giao Tiếp Xã Hội và Tránh Tiếp Xúc Gần.** Trong phạm vi tối đa có thể, duy trì cách ly giao tiếp xã hội trong khoảng cách 6 feet giữa quý vị với những người không cùng sống trong nhà quý vị.
- **Đeo Đồ Che Mặt.** Che miệng và mũi bằng khẩu trang tại nơi công cộng và khi ở gần những người không với những người không cùng sống trong nhà quý vị.
- **Vệ sinh và khử trùng** đều đặn các bề mặt thường xuyên tiếp xúc.
- **Theo Dõi Sức Khỏe của Quý Vị Hàng Ngày.** Chú ý các triệu chứng như sốt, ho, hụt hơi hoặc các triệu chứng khác. Liên lạc với bác sĩ của quý vị hoặc [get tested](#) (đi xét nghiệm) nếu quý vị có biểu hiện các triệu chứng.
- **Vắc-xin ngừa cúm** có vai trò vô cùng quan trọng trong cuộc giao chiến chống đại dịch COVID-19 khi (1) giúp công nhân và cộng đồng khỏe mạnh và (2) giảm căng thẳng cho hệ thống chăm sóc sức



khỏe và xét nghiệm đang phải ứng phó với đại dịch COVID-19. **Những trẻ trên 6 tháng tuổi được khuyến khích mạnh mẽ chích ngừa cúm.**



Hướng Dẫn cho Tất Cả Khách tại Các Cơ Sở Lưu Trú

Trước Khi Lưu Trú

- Duyệt lại các cơ chế của Cơ Sở Lưu Trú về nhận phòng từ xa, chìa khóa phòng di động và các phương thức thanh toán không tiếp xúc sẽ giảm thiểu tiếp xúc của quý vị với người khác.
- Đảm bảo quý vị đã cho vào hành lý tất cả vật dụng thiết yếu, bao gồm cả các loại thuốc, khăn giấy, khăn lau khử trùng, v.v.
- Cân nhắc mang theo các vật dụng không thiết yếu của riêng mình, bao gồm bút, giấy, thức uống, v.v.
- Duyệt lại bất cứ chính sách nào về đại dịch COVID-19 mà Cơ Sở Lưu Trú có thể có. Cơ sở Lưu Trú của quý vị có thể đã sửa đổi việc cung cấp các dịch vụ dọn phòng và có thể đã loại bỏ các vật dụng thường xuyên tiếp xúc như điều khiển vô tuyến từ xa. Nhiều dịch vụ tiện nghi như nhà hàng bên trong, hồ bơi bên trong hoặc máy cà phê tự phục vụ sẽ không có sẵn để dùng.

Trong Khi Lưu Trú

- Làm theo tất cả các bảng chỉ. Cơ Sở Lưu Trú có thể đã điểm đánh dấu trên sàn để giúp quý vị duy trì cách ly giao tiếp xã hội, một số một số hành lang có thể được đánh dấu lối đi một chiều và thang máy sẽ giới hạn số người dùng.
- Không khách thăm viếng. Vì nguy cơ lây nhiễm sẽ gia tăng khi các thành viên thuộc những hộ gia đình khác nhau ở chung một không gian nên chúng tôi đặc biệt khuyên quý vị nên ở trong phòng hoặc nơi ở của mình với những người cùng sống trong nhà quý vị. Cũng vì những lý do đó, quý vị không được sử dụng nơi ở để giải trí khách thăm viếng mà không phải là thành viên gia đình với nhóm của quý vị.
- Cân nhắc sử dụng đi cầu thang bộ. Nếu không, hãy chờ thang máy cho đến khi quý vị có thể đi một mình hoặc chỉ với những thành viên gia đình của quý vị.
- Giảm thiểu tối đa việc sử dụng các khu vực có thể dẫn đến tiếp xúc gần với những người khác càng nhiều càng tốt, như hành lang ngoài trời, hồ bơi ngoài trời, bồn tắm nóng ngoài trời và tiệm làm đẹp.
- Yêu cầu giao hàng không tiếp xúc cho bất cứ dịch vụ đặt hàng giao tại phòng. Nếu quý vị cần giúp mang đồ đặc vào phòng của mình, hãy yêu cầu để chúng ở cửa để tránh việc quý vị tiếp xúc với những người khác bên ngoài gia đình.
- Giảm thiểu những gì quý vị sờ vào khi ở trong phòng, đặc biệt những khu vực có thể khó lau chùi như bên trong tủ lạnh, bàn ghế bìa biện bọc, v.v.
- Nếu ở cùng trẻ em, phải đảm bảo trẻ ở gần quý vị và tránh sờ vào bất cứ người nào khác hoặc bất cứ vật dụng nào không thuộc về trẻ. Trẻ trên 5 tuổi phải đeo đồ che mặt ở San Francisco.
- Dịch Vụ Dọn Phòng/Vệ Sinh Hàng Ngày: Tất cả Khách nên cân nhắc nguy cơ lây truyền vi-rút gia tăng khi nhân viên vệ sinh và Khách hít thở và sờ vào các bề mặt trong cùng một phòng—kể cả khi nhân viên vệ sinh và Khách không ở trong phòng cùng một lúc.
 - Nhiều cho tới hầu hết các cá nhân nhiễm COVID-19 dương tính không bao giờ biểu lộ



có triệu chứng, vì vậy nhân viên dọn phòng phải đối xử với từng phòng như thể Khách bị nhiễm COVID-19 dương tính. Yêu cầu dọn dẹp hàng ngày làm tăng nguy cơ lây truyền bệnh trong cộng đồng vì nhân viên dọn phòng bước vào nhiều môi trường sinh sống của những người có khả năng nhiễm COVID-19 dương tính.

- Nếu quý vị yêu cầu vệ sinh phòng Hàng Ngày, để giảm thiểu nguy cơ lây truyền cho quý vị và nhân viên dọn phòng, nhân viên dọn phòng không được bắt đầu vệ sinh khi quý vị chưa rời khỏi phòng và quý vị không được quay lại phòng khi nhân viên dọn phòng chưa hoàn tất yêu cầu vệ sinh phòng Hàng Ngày của quý vị. Dịch vụ vệ sinh có thể mất nhiều thời gian hơn vì nhân viên phải thực hiện các biện pháp thận trọng chống lây lan dịch bệnh COVID-19 với độ an toàn và sạch sẽ được tăng cường.

Trước Khi Rời Đi

- Cho mọi thứ quý vị sẽ để lại vào túi rác hoặc thùng rác. Trong đó bao gồm việc loại bỏ và vứt bỏ bất cứ thực phẩm có thể đã có trong tủ lạnh, tủ đông lạnh và tủ đựng thức ăn.
- Mở cửa sổ càng lâu càng tốt để giúp thông gió trước khi nhân viên dọn vệ sinh phải vào, trừ khi thời tiết hoặc sự an toàn không cho phép. Đảm bảo quý vị bật điều hòa không khí/máy sưởi, nếu có, để xả không khí ra khỏi phòng và cung cấp không khí sạch ngoài trời.
- Yêu cầu trả phòng từ xa để quý vị không phải ở gần người khác.

Những Lưu Ý Bổ Sung cho Khách nếu quý vị

Đang Cách Ly hoặc Cách Ly Kiểm Dịch tại Cơ Sở Lưu Trú

Ngoài hướng dẫn dành cho tất cả các khách trên đây, bất cứ người nào đang cách ly hoặc cách ly kiểm dịch tại Cơ Sở Lưu Trú vì có các triệu chứng nhiễm COVID-19, có xét nghiệm dương tính hoặc đã Tiếp Xúc Gần với người dương tính (có nghĩa là nếu quý vị trả lời có cho bất kỳ câu hỏi sàng lọc nào) nên thực hiện các biện pháp bổ sung để giúp họ lưu trú an toàn hơn.

Trước và Trong Khi Lưu Trú

- Lập kế hoạch về cách quý vị sẽ giải trí và cảm thấy được hỗ trợ trong thời gian cách xa mọi người cho đến khi quý vị kết thúc thời gian cách ly/cách ly kiểm dịch.
- Đảm bảo quý vị đã đóng gói mọi vật dụng thiết yếu, bao gồm cả các loại thuốc, khăn giấy, khăn lau khử trùng, v.v. để quý vị không phải rời khỏi phòng trong thời gian cách ly/cách ly kiểm dịch.
- **Không Sử Dụng Dịch Vụ Dọn Phòng Hàng Ngày.** Quý vị không được yêu cầu dịch vụ dọn phòng trừ khi có trường hợp khẩn cấp, để tránh cho nhân viên vệ sinh tiếp xúc với khả năng lây nhiễm.
- Tham khảo thông tin chi tiết trong [Screening Handout for Guests at Lodging Facilities](#) (Tài Liệu Phát Tay Sàng Lọc cho Khách tại Khách tại Các Cơ Sở Lưu Trú) mà cơ sở lưu trú đã phát cho quý vị. Ngoài ra, quý vị có thể tìm thêm thông tin về [How to safely isolate and quarantine](#) (Hướng dẫn cách ly và cách ly kiểm dịch an toàn).



Nguồn thông tin

Nguồn thông tin hữu ích về đại dịch COVID-19 từ San Francisco:

- [San Francisco Department of Public Health \(SFPDH\) COVID-19 Guidance: www.sfdcp.org/covid19](https://www.sfdph.org/covid19) (Hướng Dẫn của Sở Y Tế Công Cộng San Francisco)
- [City and County of San Francisco COVID-19 Information: sf.gov/covid](https://sf.gov/covid) (Thông Tin của Thành Phố và Quận San Francisco về Đại Dịch COVID-19: sf.gov/covid)

Sở Y Tế Công Cộng San Francisco xin cảm ơn sự giúp đỡ của quý vị trong việc giữ an toàn cho bản thân, gia đình và cộng đồng của quý vị giữa cuộc khủng hoảng COVID-19.