



Tờ Khuyên: Giảm Nguy Cơ cho Nhóm Học Tập Trong Đại Dịch COVID-19

ĐƯỢC SỬA ĐỔI vào Ngày 9 Tháng 9 Năm 2020

Tờ Khuyên này được Sở Y Tế Công Cộng San Francisco soạn lập để những người tham gia các Nhóm Học Tập sử dụng và sẽ được đăng tại www.sfdcp.org. Tờ Lời Khuyên này có thể thay đổi khi có thông tin cập nhật.

ĐỐI TƯỢNG: Phụ huynh và người chăm sóc đang có dự định hoặc đang tham gia Nhóm Học Tập.

BỐI CẢNH: Sở Y Tế Công Cộng San Francisco (San Francisco Department of Public Health, SFDPH) quan tâm đến quý vị và chúng tôi muốn quý vị hãy chăm sóc cho bản thân, gia đình và cộng đồng của quý vị giữa đại dịch COVID-19.

SFDPH nhận thấy rằng các bậc phụ huynh và người chăm sóc đang cố gắng hết sức trong giai đoạn khó khăn này và vài người trong số họ đang thành lập các Nhóm Học Tập cho con em của mình. Cùng lúc đó, San Francisco lại đang phải đối mặt với tình trạng gia tăng lây nhiễm COVID-19 tại địa phương và chúng tôi cần sự giúp đỡ của quý vị để giữ an toàn cho cộng đồng. Xem lại dữ liệu về tình hình lây nhiễm hiện tại: San Francisco COVID-19 Data Tracker (Trình Theo Dõi Dữ Liệu về COVID-19 của San Francisco), data.sfgov.org

Nhóm Học Tập, còn được gọi là "nhóm mùa đại dịch", "đoàn hệ học tập" hoặc "trường học thu nhỏ", tức là nói đến các cuộc tụ họp gặp mặt trực tiếp của trẻ em hoặc thanh thiếu niên từ các hộ gia đình khác nhau cùng với một hay nhiều người lớn trong vai trò giáo viên, người dạy kèm, phụ huynh hoặc người chăm sóc với mục đích tiếp nhận bài giảng hoặc hỗ trợ giảng dạy.

Các cuộc tụ họp nhỏ ngoài trời được cho phép, nhưng đồng thời vẫn phải duy trì thực hiện cách ly giao tiếp xã hội trong phạm vi 6 feet và mang đồ che mặt. **Các cuộc tụ họp trong nhà với những người không sống trong hộ gia đình của quý vị sẽ khiến quý vị và gia đình quý vị có nguy cơ lây nhiễm COVID-19 cao hơn nhiều.** Xem thêm thông tin chi tiết tại www.sfdph.org/directives. Các vú em, người giữ trẻ và người dạy kèm cũng có thể cung cấp các dịch vụ trong nhà cho một hộ gia đình trong khi vẫn duy trì thực hiện cách ly giao tiếp xã hội.

Tờ khuyên này cung cấp cho quý vị các thông tin và phương pháp để giúp quý vị đánh giá nguy cơ khi tham gia Nhóm Học Tập và cung cấp hướng dẫn về cách làm giảm nguy cơ nếu quý vị lựa chọn tham gia.

Nguy cơ khi tương tác xã hội với những người không sống trong hộ gia đình của quý vị:

Bên Ngoài hay Bên Trong?	Bên Ngoài		Bên Trong	
Giữ khoảng cách 6 feet và/hoặc Có đeo đồ che mặt không?	CẢ HAI: Cách nhau 6 feet và có đeo đồ che mặt	MỘT HOẶC KHÔNG ĐIỀU KIỆN NÀO : Trong phạm vi 6 feet và/hoặc không đeo đồ che mặt	CẢ HAI: Cách nhau 6 feet và có đeo đồ che mặt	MỘT HOẶC KHÔNG ĐIỀU KIỆN NÀO: Trong phạm vi 6 feet và/hoặc không đeo đồ che mặt



Có phải có nguy cơ thấp hơn không?	CÓ	MỘT CHÚT	KHÔNG
Nhận xét	Khi tụ họp với những người không sống trong hộ gia đình của quý vị, số thành viên trong nhóm phải từ 12 người trở xuống.	Giới hạn sáu người nếu bữa ăn có những người không sống trong hộ gia đình của quý vị	Các cuộc tụ họp trong nhà với những người không sống trong hộ gia đình của quý vị sẽ khiến quý vị và cộng đồng của quý vị có nguy cơ lây nhiễm COVID-19 cao hơn nhiều

Nguy Cơ
Thấp Hơn

Nguy Cơ
Cao Hơn

Những Cân Nhắc Quan Trọng

Các cuộc tụ họp trong nhà với những người không sống trong hộ gia đình của quý vị sẽ có nguy cơ cao hơn **nhều** so với các cuộc tụ họp ngoài trời.

Khả năng lây nhiễm từ người sang người thông qua các giọt nhỏ hô hấp ở các môi trường bên trong, đông đúc, ngột ngạt (thông gió kém) giữa những người từ các hộ gia đình riêng biệt đang góp phần gia tăng lây nhiễm trong cộng đồng hiện nay. Một trong những nguy cơ của Nhóm Học Tập là mọi người thường không để ý rằng những người tham gia nhóm mà không phải là thành viên gia đình chính là nguồn lây nhiễm tiềm ẩn. Kết quả là, những người tham gia Nhóm Học Tập và gia đình của họ có thể trở nên ít chú tâm hơn tới việc đeo đồ che mặt hoặc quên duy trì thực hiện cách ly giao tiếp xã hội trong phạm vi 6 feet. Giờ giải lao, giờ ăn và giờ đưa đón trẻ là những khoảng thời gian gia tăng nguy cơ do sự hòa lẫn đám đông.

Lời Khuyến để Giảm Nguy Cơ

Nếu quý vị quyết định tham gia Nhóm Học Tập, quý vị có thể thực hiện các bước để giảm nguy cơ lây nhiễm COVID-19 trong nhóm của mình và trong cộng đồng của quý vị. Phụ huynh và người chăm sóc cũng nên xem xét và làm theo hướng dẫn của SFDPH về “Các Chương Trình Ngoài Giờ Học” tại <http://sfcdcp.org/covidschoolschildcare>.

Các thành viên của Nhóm Học Tập phải nhận thức được các triệu chứng của COVID-19

- Các gia đình nên xem lại hướng dẫn của SFDPH về [sàng lọc triệu chứng \(gồm cả cho trẻ em\)](#), thông tin [xét nghiệm](#) và hướng dẫn về [cách ly và cách ly kiểm dịch](#). Việc sàng lọc triệu chứng có thể giúp giảm nguy cơ lây nhiễm.
- Những người tham gia trong Nhóm Học Tập phải lên phương án cho trường hợp học sinh hoặc người lớn xuất hiện các triệu chứng hoặc có kết quả xét nghiệm dương tính với COVID-19 và có thể cần phải giải tán Nhóm Học Tập.
- Nghiên cứu sơ bộ cho thấy rằng trong khi trẻ nhỏ ít có nguy cơ nhiễm bệnh nặng do COVID-19,



thì trẻ lớn hơn và thanh thiếu niên có thể có nguy cơ mắc bệnh nặng cao tương tự như người lớn.

Giảm thiểu nguy cơ lây nhiễm từ người lớn sang người lớn

Việc giảm số lượng người lớn trong Nhóm Học Tập sẽ giúp giảm thiểu nguy cơ cho nhóm và cho cộng đồng.

- Việc giữ người lớn và học sinh trong cùng một nhóm sẽ giúp làm giảm nguy cơ phơi nhiễm của họ bằng cách giảm số người mà họ tiếp xúc hàng ngày.
- Việc luân phiên thay đổi người lớn trong một nhóm, chẳng hạn như có nhiều phụ huynh thay phiên nhau dạy dỗ, mang đến nhiều nguy cơ hơn so với việc có ít người lớn tương tác.

Duy trì một nhóm người tham gia ổn định trong Nhóm Học Tập của quý vị

- Giới hạn số lượng khách thăm từ bên ngoài để duy trì nhóm ổn định và tránh để COVID-19 xâm nhập vào trong nhóm.
- Việc tham gia nhiều Nhóm Học Tập riêng biệt hoặc các chương trình dành cho trẻ em hoặc thanh thiếu niên khác, sẽ làm tăng nguy cơ lây nhiễm.

Chọn một địa điểm thích hợp cho Nhóm Học Tập của quý vị

Không gian ngoài trời có nguy cơ thấp hơn nhiều. Nếu Nhóm Học Tập của quý vị phải tụ họp bên trong, hãy đảm bảo rằng việc tụ họp phải diễn ra ở một khu vực thông gió tốt, tốt nhất là mở các cửa sổ và/hoặc cửa ra vào nếu điều đó an toàn. Chuyển động không khí giúp “giảm bớt” các hạt hô hấp có khả năng lây nhiễm trong không khí. Máy làm sạch không khí di động có thể được xem xét, nhưng người dùng nên đảm bảo các thiết bị có kích thước và vị trí phù hợp với chỗ định rõ. Nên tránh những phòng “ngọt ngào” không cửa sổ, chẳng hạn như tầng hầm.

- Đánh giá môi trường khoảng cách của Nhóm Học Tập để đảm bảo rằng có thể thực hiện việc cách ly giao tiếp xã hội trong phạm vi 6 feet. Tránh chen chúc trong khoảng không nhỏ, chẳng hạn như phòng tắm, nhà bếp, hành lang.
- Về mặt vật lý, tách Nhóm Học Tập càng nhiều càng tốt với những người khác trong gia đình, đặc biệt là những người thuộc các nhóm dễ bị tổn thương. Những cá nhân như vậy nên cân nhắc rời hoàn toàn khỏi bối cảnh bên trong cho đến khi buổi tụ họp kết thúc.
Xem <https://sfcdcp.org/vulnerable>.

Đồ che mặt và cách ly giao tiếp xã hội

- Vì không phải lúc nào cũng có thể duy trì cách ly giao tiếp xã hội, đặc biệt là đối với trẻ nhỏ, hãy ưu tiên duy trì khoảng cách 6 feet giữa người lớn với nhau và giữa người lớn với trẻ em.
- Tất cả người lớn và trẻ em từ lớp ba trở lên phải luôn đeo khẩu trang hoặc đồ che mặt bằng vải trùm kín cả mũi và miệng. Điều này áp dụng với các thành viên trong gia đình và người chăm sóc làm nhiệm vụ đưa hoặc đón trẻ em.
- Trẻ em từ hai tuổi đến lớp hai nên được hết sức khuyến khích đeo đồ che mặt.
- Tắm chắn mặt, được đeo ngoài đồ che mặt và tắm chắn bằng nhựa trong có thể giúp giảm nguy cơ lây truyền giọt nhỏ giữa các cá nhân. Không nên sử dụng tắm chắn mặt và tắm chắn bằng nhựa trong thay cho đồ che mặt.



Giảm thiểu nguy cơ từ một số hoạt động nhất định

- Ăn uống chung đặc biệt có nguy cơ cao lây truyền COVID-19 vì mọi người phải bỏ khẩu trang để ăn uống. Ăn uống ngoài trời và cách ly giao tiếp xã hội có thể giúp giảm nguy cơ này. Trong phạm vi có thể, thanh niên và người lớn nên đeo khẩu trang lại bất cứ khi nào họ không ăn uống (đặc biệt là khi họ đang nói chuyện trong bữa ăn) để giảm nguy cơ.
- Tránh hát nhóm và sử dụng nhạc khí thổi. Những hoạt động này có nguy cơ lây nhiễm COVID-19 cao hơn do tạo ra nhiều giọt hô hấp hơn.
- Tập thể dục là một lĩnh vực có nguy cơ lây truyền cao hơn do khả năng tiếp xúc gần và tăng nhịp thở. Để được hướng dẫn về các môn thể thao, vui lòng xem Mục Thể Thao dành cho Thanh Thiếu Niên) trong “*Hướng Dẫn Sơ Bộ dành cho Các Chương Trình Ngoài Giờ Học*”, tại <https://sfcdcp.org/covidschoolschildcare>.
- Quý vị có thể giảm thiểu nguy cơ liên quan đến việc di chuyển đến địa điểm hoạt động của Nhóm Học Tập bằng cách chọn đi bộ, đi xe đạp hoặc lái xe riêng. Nếu sử dụng phương tiện công cộng, hãy duy trì giữ khoảng cách 6 feet với những người khác càng nhiều càng tốt, luôn đeo đồ che mặt và rửa tay hoặc sử dụng nước rửa tay sát khuẩn càng sớm càng tốt khi quý vị thăm viếng Nhóm Học Tập. Tránh đi quá gần xe với những người bên ngoài Nhóm Học Tập.

Vệ sinh và làm sạch

- Tất cả các thành viên trong Nhóm Học Tập đều phải rửa tay hoặc sát khuẩn tay thường xuyên bằng xà bông hoặc dung dịch sát khuẩn tay chứa cồn.
- Tránh dùng chung thiết bị điện tử, thiết bị thể thao, quần áo, sách, trò chơi, vật dụng nghệ thuật, vận dụng, dụng cụ hỗ trợ học tập và các tài liệu cảm ứng khác nếu có thể.
- Làm sạch và khử trùng các vật dụng và thiết bị dùng chung. Có thể sử dụng các chất khử trùng gia dụng tiêu chuẩn để tiêu diệt vi-rút corona trên các bề mặt thường xuyên tiếp xúc như tay nắm cửa, các bề mặt trong phòng tắm, v.v.
- Để biết thêm thông tin về cách làm sạch, xem: <http://sfcdcp.org/covidcleaning>

Điều gì xảy ra nếu ai đó trong Nhóm Học Tập có các triệu chứng hoặc kết quả xét nghiệm dương tính với COVID-19?

Nếu ai đó phát triển bất cứ triệu chứng bệnh nào trong khi tham gia Nhóm Học Tập, họ nên về nhà, gọi cho nhà cung cấp dịch vụ chăm sóc sức khỏe của họ, xét nghiệm và cách ly theo hướng dẫn tại:

<https://www.sfcdcp.org/i&q>.

Phụ huynh nên xem lại các tài liệu “Kiểm Tra Sức Khỏe COVID-19 tại Chương Trình dành cho Trẻ Em và Thanh Thiếu Niên” và “Dành cho Phụ Huynh và Người Giám Hộ: Kiểm Tra Sức Khỏe COVID-19 dành cho Trẻ Em và Thanh Thiếu Niên/Nếu Con Quý Vị Có Triệu Chứng” tại <https://sfcdcp.org/covidschoolschildcare>.

Nếu ai đó có kết quả xét nghiệm dương tính với COVID-19 thì “những người có tiếp xúc gần” của họ sẽ được yêu cầu cách ly kiểm dịch trong 14 ngày. “Người tiếp xúc gần” là bất kỳ ai đã tiếp xúc gần với ca

Cần nhắc duy trì từ đăng nhập các người tham gia và khách thăm viếng Nhóm Học Tập của quý vị để giúp truy dấu người tiếp xúc nếu ai đó có kết quả xét nghiệm dương tính với COVID-19



dương tính hơn 15 phút trong phạm vi 6 feet. **Rất có thể toàn bộ Nhóm Học Tập sẽ phải thực hiện cách ly kiểm dịch trong 14 ngày nếu ai đó trong Nhóm Học Tập có kết quả xét nghiệm dương tính.**

Xem [Guidance for Isolation & Quarantine](https://www.sfc-dcp.org/i&q) (Hướng Dẫn về Cách Ly & Cách Ly Kiểm Dịch) tại <https://www.sfc-dcp.org/i&q>. Vui lòng hợp tác với SFDPH vì chúng tôi đang chú trọng vào công tác hạn chế sự lây lan của COVID-19.

Nguồn thông tin

Các nguồn thông tin hữu ích về COVID-19 để tiếp tục tham khảo:

- [Hướng Dẫn của Sở Y Tế Công Cộng San Francisco \(SFDPH\) về COVID-19: www.sfc-dcp.org/covid19](https://www.sfc-dcp.org/covid19)
- [Thông Tin của Thành Phố và Quận San Francisco về COVID-19: sf.gov/covid](https://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.