



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

Cập nhật ngày 2 tháng 10 năm 2020

Tờ Lời Khuyên này đã được Sở Y Tế Công Cộng San Francisco soạn lập cho Khách lưu trú tại Các Cơ Sở Lưu Trú sử dụng và sẽ được đăng tải tại <http://www.sfcddp.org/COVID19>. Tờ Lời Khuyên này có thể thay đổi khi có thông tin cập nhật.

Xin Lưu Ý: Nếu quý vị di chuyển sẽ gia tăng khả năng nhiễm và lây lan bệnh COVID-19. Ở nhà là cách tốt nhất để bảo vệ bản thân và người khác trước đại dịch COVID-19. Quý vị có thể bị nhiễm COVID-19 trong khi đang di chuyển. Quý vị có thể cảm thấy khỏe và không có bất kỳ triệu chứng nào nhưng quý vị vẫn có thể lây truyền COVID-19 cho người khác. Quý vị và người di chuyển cùng quý vị (bao gồm cả con cái) có thể lây truyền bệnh COVID-19 cho người khác, bao gồm cả gia đình, bạn bè của quý vị và cộng đồng trong 14 ngày sau khi quý vị phơi nhiễm với vi-rút.

Đừng di chuyển nếu quý vị bị bệnh hoặc nếu quý vị đã ở gần người nhiễm COVID-19 trong 14 ngày qua. Đừng di chuyển với người bệnh.

ĐỐI TƯỢNG: Hướng dẫn này dành cho khách và nhân viên tại Các Cơ Sở Lưu Trú ở San Francisco.

Tóm Tắt Các Sửa Đổi kể từ Phiên Bản ngày 14/9/2020

- Ngôn ngữ mô tả cách thức COVID-19 lây lan đã được sửa đổi để đồng nhất với các tài liệu khác.
- Thông tin bổ sung về vắc-xin cúm,
- Các yêu cầu đã cập nhật về phục vụ ăn uống, thể chất và đồ uống tự phục vụ.

Thông Tin về Đại Dịch COVID-19

Đại Dịch COVID-19 Lây Lan Như Thế Nào?

Đại dịch COVID-19 lây truyền từ người sang người và được cho là xảy ra khi:

- các giọt bắn cỡ lớn khi ho và hắt hơi bắn thẳng lên mặt, mũi, mắt và miệng của người ở gần, thường trong khoảng cách 6 foot (lây truyền qua giọt bắn),
- hít thở, nói chuyện, ca hát, ho hoặc hắt hơi giải phóng ra các giọt nhỏ có khả năng lây nhiễm có thể lơ lửng trong không khí trong một khoảng thời gian và/hoặc di chuyển hơn 6 foot theo luồng không khí trong nhà (lây truyền qua sol khí) và
- chạm vào bề mặt bị nhiễm bẩn rồi sau đó chạm vào màng nhầy, ví dụ như mũi, mắt hay miệng (lây truyền qua tiếp xúc).

Phòng Chống Đại Dịch COVID-19

- **Rửa tay thường xuyên bằng xà phòng và nước.** Nếu không có xà phòng và nước, hãy sử dụng nước rửa tay khô chứa ít nhất 60% cồn.
- **Duy Trì Giãn Cách Xã Hội và Tránh Tiếp Xúc Gần.** Trong phạm vi tối đa có thể, hãy duy trì giãn cách xã hội 6 foot giữa quý vị và những người không sống trong hộ gia đình của quý vị.
- **Đeo Đồ Che Mặt.** Che miệng và mũi bằng khẩu trang tại nơi công cộng và khi ở gần những người không sống trong hộ gia đình của 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, thở dốc hoặc các triệu chứng khác. Liên hệ với bác sĩ của quý vị hoặc [tiến hành xét nghiệm](#) nếu quý vị có triệu chứng.

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

Trước Khi Lưu Trú

- Xem xét các cơ chế của Cơ Sở Lưu Trú về nhận phòng từ xa, chìa khóa phòng di động và các phương án 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, giấy ăn, khăn lau diệt khuẩn, v.v.
- Cân nhắc mang theo các vật dụng không thiết yếu của riêng mình, bao gồm bút, giấy, đồ uống, v.v.
- Xem xét bất kỳ chính sách nào về đại dịch COVID-19 mà Cơ Sở Lưu Trú có thể có. Cơ sở của quý vị có thể đã sửa đổi việc cung cấp các dịch vụ dọn phòng và có thể đã di dời ra khỏi phòng các vật dụng thường xuyên tiếp xúc như điều khiển vô tuyến. Sẽ không có một số dịch vụ tiện ích như bể bơi trong nhà hoặc máy cà phê tự phục vụ.
- Vắc-xin cúm là một yếu tố vô cùng quan trọng trong cuộc chiến chống lại đại dịch COVID-19 khi (1) giữ cho người lao động và các cộng đồng luôn khỏe mạnh và (2) giảm sự căng thẳng đối với các hệ thống chăm sóc sức khỏe và xét nghiệm đang ứng phó với đại dịch COVID-19. Mọi người đều được khuyến khích tiêm phòng cúm. Đăng [biển báo](#) để khuyến khích người khác tiêm vắc-xin.
- Các nhà khoa học đều đồng ý rằng nguy cơ lây truyền COVID-19 ở trong nhà cao hơn so với ngoài trời. Vui lòng xem xét hướng dẫn của chúng tôi về cách thức [đưa ra lựa chọn an toàn khi ở trong nhà](#).

Trong Khi Lưu Trú

- Làm theo mọi biển báo. Cơ Sở Lưu Trú có thể đã đánh dấu trên sàn để giúp quý vị duy trì thực hiện giãn cách xã hội, một số tiền sảnh có thể đánh dấu lối đi một chiều và thang máy sẽ giới hạn số người dùng.
- Không mời khách đến chơi. 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 khuyến quý vị nên ở trong phòng hoặc nơi ở của mình, chỉ ở cùng những thành viên trong hộ gia đình của quý vị. Cũng vì những lý do đó, quý vị không được sử dụng nơi ở để tiếp khách đến chơi không phải là thành viên trong cùng hộ gia đình quý vị.
- Cân nhắc việc đi cầu thang bộ. Nếu không, hãy chờ thang máy cho đến khi quý vị có thể đi một mình hoặc chỉ với những người từ hộ gia đình của quý vị.
- Giảm thiểu việc sử dụng các khu vực có thể dẫn đến tiếp xúc gần với những người khác, ví dụ như hiên ngoài trời, bể bơi ngoài trời, bồn tắm nóng ngoài trời và tiệm làm đẹp.
- Yêu cầu giao không tiếp xúc đối với mọi yêu cầu dịch vụ phòng. Nếu quý vị cần giúp mang các vật dụng lên phòng, hãy yêu cầu đặt vật dụng đó trước cửa để tránh tiếp xúc với những người ngoài hộ gia đình của quý vị.
- Giảm thiểu tiếp xúc với các bề mặt, đồ vật trong khi quý vị ở trong phòng, đặc biệt là những khu vực có thể khó vệ sinh như bên trong tủ lạnh, nội thất được bọc.
- Nếu ở cùng trẻ em, quý vị phải đảm bảo trẻ ở gần quý vị và tránh chạm vào bất kỳ người nào khác hoặc bất kỳ 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 chạm 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, thậm chí là hầu hết những người dương tính với COVID-19 không có triệu chứng, do đó nhân viên vệ sinh phải xử lý mỗi phòng như thể Khách dương tính với COVID-19. Yêu cầu vệ sinh hàng ngày sẽ gia tăng nguy cơ lây truyền trong cộng đồng vì nhân viên vệ sinh tiếp xúc với nhiều môi trường là nơi ở của những người có khả năng dương tính với COVID-19.
- 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 đại dịch COVID-19 với độ an toàn và sạch sẽ được tăng cường.

Trung Tâm Rèn Luyện Thể Chất và Phòng Luyện Tập Thể Dục

Các cơ sở rèn luyện thể chất và luyện tập thể dục cũng như hồ bơi ngoài trời có thể mở cửa. Hướng dẫn về cách giữ an toàn tại các cơ sở rèn luyện thể chất luôn có sẵn tại [Fitness Centers and Gyms](#) (Trung Tâm Rèn Luyện Thể Chất và Phòng Luyện Tập Thể Dục).

Phòng Ăn và Tiệm Trà/Cà Phê

Các phòng ăn và các tiệm trà/cà phê có thể mở cửa. Vui lòng xem xét [hướng dẫn của chúng tôi để ăn uống an toàn hơn](#).

Trước Khi Rời Đi

- Cho mọi thứ quý vị sẽ để lại vào túi rác hoặc thùng rác. Trong đó bao gồm dọn và vứt bỏ mọi thực phẩm quý vị đã bảo quản trong tủ lạnh, máy đông lạnh hoặc tủ bếp.
- Mở cửa sổ trong thời gian lâu nhất có thể để giúp lưu thông không khí cho phòng trước khi nhân viên vệ sinh vào phòng, trừ khi thời tiết không cho phép hoặc để đảm bảo an toàn. 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 kỳ 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) cần thực hiện các biện pháp bổ sung để lưu trú an toàn hơn. Hãy tham khảo thông tin chi tiết trong [Screening Handout for Guests at Lodging Facilities](#) (Tài Liệu Sàng Lọc Phát cho Khách tại Cơ Sở Lưu Trú) do cơ sở lưu trú cung cấp cho quý vị.

Trước và Trong Khi Lưu Trú

- Lập kế hoạch quý vị sẽ giải trí và cảm thấy được hỗ trợ như thế nào 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, giấy ăn, khăn lau diệt khuẩn, 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 dọn phòng trừ khi có trường hợp khẩn cấp, để tránh khả năng lây nhiễm cho nhân viên vệ sinh tiếp xúc với quý vị.



- Hãy tìm thông tin bổ sung tại [How to safely isolate and quarantine](#) (Cách thức 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:

- [Hướng Dẫn của Sở Y Tế Công Cộng San Francisco \(San Francisco Department of Public Health, SFPDH\) về Đại Dịch COVID-19: www.sfcdcp.org/covid19](#)
- [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.