



Tờ Thông Tin Hướng Dẫn: Ăn Mừng Kỳ Nghỉ Lễ An Toàn Hơn Trong Đại Dịch COVID-19

Cập Nhật Cập Nhật Tháng Ba 19, 2021

Tờ Thông Tin Hướng Dẫn này do Sở Y Tế Công Cộng San Francisco (San Francisco Department of Public Health, SFPDH) lập ra để sử dụng tại địa phương. Tờ Thông Tin Hướng Dẫn sẽ được đăng tại sfcdcp.org/safersocial.

Tóm Tắt Các Thay Đổi từ Phiên Bản 6/1/2021

- Khi sự lây truyền COVID-19 giảm xuống, nền kinh tế của chúng ta sẽ dần mở cửa trở lại và sẽ mở rộng các hoạt động được phép. Vui lòng tham khảo bản cập nhật **Bảng Năng Lực và Hoạt Động Kinh Doanh** để biết các hạn chế về "**Các Buổi Tụ họp**" (www.sfcdcp.org/covid19).
- Chúng tôi đang cung cấp vắc-xin COVID-19 có hiệu quả cao trong việc phòng ngừa bệnh nặng, tình trạng nhập viện và tử vong do COVID-19. **Chúng tôi đặc biệt khuyến khích tất cả mọi người hãy đi chích vắc-xin** (tìm hiểu cách thực hiện tại www.sf.gov/covidvax).
- Nếu quý vị đã được chích vắc-xin COVID-19, vui lòng đọc thêm về việc tương tác xã hội an toàn tại www.sfcdcp.org/lifeaftervaccine và việc liệu quý vị có cần phải thực hiện cách ly kiểm dịch hay không tại www.sfcdcp.org/quarantineaftervaccination.

ĐỐI TƯỢNG: Các thành viên trong cộng đồng chung sẽ ăn mừng kỳ nghỉ lễ.

BỐI CẢNH: Các cá nhân, gia đình thuộc các tín ngưỡng và cộng đồng khác nhau có truyền thống lâu đời và được tôn vinh trong các ngày lễ khác nhau. Do bản chất cộng đồng của nhiều hoạt động nghỉ lễ, Thành phố San Francisco mong muốn hỗ trợ các cư dân trong việc ăn mừng kỳ nghỉ lễ an toàn hơn nhằm giảm nguy cơ lây lan COVID-19 [tìm hiểu thêm tại sfcdcp.org/safersocial]. Tờ thông tin hướng dẫn này cung cấp thông tin để giúp hướng dẫn quý vị đưa ra những lựa chọn sáng suốt.

Ăn Mừng Kỳ Nghỉ Lễ An Toàn Hơn Trong Đại Dịch COVID-19

- Thực hiện theo các biện pháp thực hành tốt nhất về ăn mừng kỳ nghỉ lễ an toàn được nêu trong [Lời Khuyến về Kỳ Nghỉ Lễ](#) của Trung Tâm Kiểm Soát và Phòng Ngừa Dịch Bệnh (Centers for Disease Control and Prevention, CDC) và các hướng dẫn của Sở Y Tế Công Cộng California (California Department of Public Health, CDPH) tại [Nghỉ Lễ và COVID-19](#).
- **Hãy nhớ rằng ăn mừng ngoài trời an toàn hơn nhiều.** Nguy cơ lây lan COVID-19 [bên trong nhà cao hơn nhiều](#).
- **Tránh các hội chợ đường phố, lễ hội hóa trang, lễ hội hoặc bữa tiệc đường phố trái phép.** Quý vị có thể biết các sự kiện được phép bằng cách tìm các bài đăng về việc cấp phép và các Kế Hoạch Về Sức Khỏe và An Toàn. Cần phải áp dụng các quy tắc về cách ly giao tiếp xã hội và đeo khẩu trang ngay cả đối với các sự kiện được phép.
- **Trộn lẫn giữa các cuộc tụ họp.** Nếu có nhiều cuộc tụ họp diễn ra cùng lúc tại một khu vực, việc di chuyển từ nhóm này sang nhóm khác làm gia tăng đáng kể nguy cơ lây nhiễm.
- **Các Chương Trình Trông Trẻ/Ngoài Giờ Học:** Các chương trình Trông Trẻ và Ngoài Giờ Học có thể tổ chức các hoạt động theo chủ đề nghỉ lễ trong khi các thanh thiếu niên đang theo chương trình học thường xuyên đã được vào thời khóa biểu với nhóm thuần tập ổn định gồm 14

thanh thiếu niên và 2 người lớn. Vui lòng xem Hướng Dẫn Chăm Sóc Trẻ Em và hướng dẫn về Ngoài Giờ Học hiện hành tại đây: <http://www.sfcdcp.org/covidschoolschildcare>

Luôn Thực Hiện Các Biện Pháp Bảo Vệ Cá Nhân

Bất kể quý vị lựa chọn tổ chức kỳ nghỉ lễ theo cách nào, điều quan trọng là cần phải ghi nhớ những điều sau:

- Xem bản cập nhật **Bảng Sức Chứa và Hoạt Động Kinh Doanh** để biết các hạn chế về “**Các Buổi Tụ họp**” (www.sfcdcp.org/covid19).
- **Khăn Che Mặt:** Đeo khăn che mặt che kín mũi và miệng để tránh lây lan bệnh khi ra ngoài nhà và khi ở xung quanh những người khác không thuộc hộ gia đình của quý vị.
- **Duy trì khoảng cách:** Giữ khoảng cách tối thiểu 6 feet (ba bước của người lớn trở lên) với tất cả những người khác không thuộc hộ gia đình của quý vị, đặc biệt là khi nói chuyện, ăn hoặc uống.
- **Ngoài trời an toàn hơn nhiều:** Tránh không gian chật chội, đặc biệt là bên trong.
- **Vệ Sinh Tốt:** Rửa hoặc khử trùng tay thường xuyên. Thường xuyên vệ sinh các vật dụng tiếp xúc nhiều.
- **Giảm Thiểu Trộn Lẫn:** Hạn chế nghiêm ngặt việc trộn lẫn giữa các hộ gia đình khác nhau.
- **Ở Nhà Nếu Quý Vị Bị Bệnh hoặc Quý Vị Thuộc Nhóm Có Nguy Cơ Cao:** Nếu quý vị bị bệnh hoặc quý vị đã tiếp xúc với người được chẩn đoán nhiễm COVID-19 hoặc có các triệu chứng COVID-19, hãy [đi xét nghiệm](#) và ở nhà và giữ khoảng cách với những người khác. [Những người có nguy cơ bị bệnh nặng hoặc tử vong do COVID-19 cao hơn](#) (chẳng hạn như người lớn tuổi, người có bệnh lý mãn tính) được khuyến cáo nên ở nhà.

Du Lịch Trong Kỳ Nghỉ Lễ

Lựa chọn an toàn nhất để ăn mừng kỳ nghỉ lễ là dành thời gian với mọi người trong cùng hộ gia đình hoặc ăn mừng qua mạng. Việc đi du lịch làm gia tăng nguy cơ mắc và lây lan COVID-19. Ở nhà là biện pháp tốt nhất để bảo vệ bản thân và những người khác.

Nếu quý vị phải đi lại, hãy luôn đề phòng các rủi ro có liên quan. Sử dụng thông tin từ các trang mạng sau đây để quyết định có nên đi du lịch hay không:

- [San Francisco: COVID Travel Advisory \(Tư Vấn Du Lịch Trong Giai Đoạn COVID\)](#) bao gồm thời điểm cách ly kiểm dịch khi trở về từ chuyến du hành hoặc sau khi các vị khách ở cùng với quý vị
- [San Francisco: Guidance on Travel During the COVID-19 Pandemic \(Hướng Dẫn về Du Lịch Trong Đại Dịch COVID-19\)](#) bao gồm những lời khuyên đối với việc ở tại các cơ sở lưu trú
- [CDC Biết Các Nguy Cơ Khi Đi Du Lịch Của Quý Vị](#)
- [CDC Biết Khi Nào Cần Hoãn Chuyển Du Lịch Để Tránh Lây Lan COVID-19](#)
- Nếu quý vị đã được chích vắc-xin COVID-19, vui lòng đọc thêm về việc liệu quý vị có cần phải thực hiện cách ly kiểm dịch hay không tại www.sfcdcp.org/quarantineaftervaccination

Tụ họp Vì Lý Do Tôn Giáo và Nghi Lễ Trong Kỳ Nghỉ Lễ

Xem **Bảng Sức Chứa và Hoạt Động Kinh Doanh (Business Capacity and Activities Table, BCAT)** để biết các giới hạn hiện tại.

Cho đến khi có thêm người được chích vắc-xin, lựa chọn an toàn nhất để tham gia các cuộc tụ họp vì lý do tôn giáo và văn hóa trong kỳ nghỉ là **tổ chức qua mạng**. Nếu quý vị quyết định tham gia lễ kỷ niệm vì lý do tôn giáo ngoài trời hoặc trong nhà, hãy [đánh giá rủi ro](#) và tuân theo các quy tắc được nêu trong [Tài Liệu về Tụ họp](#).

Các Điểm Thu Hút Trong Kỳ Nghỉ Lễ: Sự kiện chụp ảnh, Nơi Từ Thiện hoặc Quyên Góp Đồ Chơi, Quần Áo và Đồ Ăn hoặc Quà tặng

Nếu quý vị đang cân nhắc các cơ hội chụp ảnh, chẳng hạn như ghé thăm ông già Noel hoặc Chú Thỏ Phục Sinh trong bối cảnh như trung tâm thương mại hoặc bối cảnh nhỏ hơn, vui lòng xem xét những điều sau:

- Tất cả mọi người từ 2 tuổi trở lên đều phải dùng khăn che mặt và mũi, bao gồm cả nhân viên. Nếu trẻ không thể đeo khăn che mặt lên mũi và miệng đúng cách thì trẻ không nên tham gia hoạt động này.
 - Mặc dù quý vị có thể muốn tháo khăn che mặt khi chụp ảnh nhưng **phải luôn đeo** khăn che mặt.
- Duy trì khoảng cách sáu feet với những vị khách khác và nhân viên.
- Lên kế hoạch cho chuyến thăm của quý vị; gọi điện trước hoặc đặt lịch hẹn trực tuyến để tránh đám đông tại địa điểm.
- Đến cuộc hẹn đã lên lịch và rời khỏi khu vực sau thời gian ghé thăm đã định của quý vị; tránh sự kéo dài không cần thiết.
- Khi quyết định có tham gia phiên chụp ảnh trong nhà hay không, cân nhắc [nguy cơ khi ở trong nhà](#) hoặc tại các không gian khép kín trong Đại Dịch COVID-19

Nếu tổ chức của quý vị đang có kế hoạch tổ chức một buổi trao tặng quyên góp đồ chơi, quần áo hoặc thực phẩm để giúp đỡ các cá nhân và gia đình có nhu cầu, quý vị sẽ cần tổ chức sự kiện của mình theo cách khác nhằm giữ cho cộng đồng của chúng ta được an toàn.

- Tất cả các buổi trao tặng quyên góp cần phải được tổ chức **ngoài trời**.
- Không phục vụ đồ ăn hoặc đồ uống cho người tham gia.
- Nếu phải xếp hàng, đảm bảo nhân viên và người tham gia cách nhau 6 feet.
- Đảm bảo mọi người luôn đeo khẩu trang.
- Không khuyến khích các cá nhân và gia đình tụ họp sau khi nhận quà của mình. Điều này có thể được thực hiện với những lời nhắc nhẹ nhàng "hãy về nhà và tận hưởng sự ấm cúng!"
- Các gia đình hoặc cá nhân đến lấy chỉ được áp dụng khi có hẹn trước, việc đặt lịch hẹn mỗi lần không quá 1 cá nhân hoặc gia đình đến lấy quà hoặc hàng hóa để tránh đông đúc.

Nguồn thông tin

- Sở Y Tế Công Cộng San Francisco (SFDPH)
 - sfcdcp.org/covid19
 - [CA Notify – một cách khác để ngăn chặn sự lây lan này](#)
 - sf.gov/covid-19-vaccine-san-francisco
 - <http://www.sfcdcp.org/travel>
 - www.sfcdcp.org/safersocial
- Trung Tâm Kiểm Soát và Phòng Ngừa Dịch Bệnh (CDC)

- [Ăn mừng và tụ họp nhân kỳ nghỉ lễ](#)
- [Chủ trì các Buổi Tụ họp hoặc Nấu Nướng Ngoài Trời](#)
- [Rửa tay khi nào và như thế nào](#)