

COVID-19: Thông điệp cần chia sẻ từ lãnh đạo cộng đồng

Xin chân thành cảm ơn mọi người đã giúp Sở Y tế Công Cộng Philadelphia truyền tải những thông tin quan trọng về COVID-19 tới cộng đồng. Xin hãy chia sẻ rộng rãi thông điệp này bằng ngôn ngữ của quý vị - trong các cuộc trò chuyện, phỏng vấn báo đài, trao đổi qua văn bản hoặc thu âm.

Dưới đây là những thông điệp cần chia sẻ. Thông tin được duyệt ngày 09/04/2020. Do tình hình dịch bệnh liên tục thay đổi, vui lòng truy cập trang web (www.phila.gov/covid) để cập nhật thông tin.

Nếu có câu hỏi hoặc yêu cầu giúp đỡ kết nối cộng đồng liên quan đến COVID-19, vui lòng liên hệ Mica Root theo địa chỉ mica.root@phila.gov hoặc 267-349-4241.

1

Giữ khoảng cách

Cách hiệu quả nhất để bảo vệ bản thân - và những người xung quanh - là giữ khoảng cách với nhau.

2

Hãy rửa tay thường xuyên!

Hãy rửa tay thường xuyên! Những thói quen tốt để giữ gìn sức khỏe càng trở nên quan trọng hơn bao giờ hết.

3

Sử dụng nguồn tin có uy tín

Diễn biến dịch bệnh thay đổi liên tục. Chúng ta cần cập nhật tin tức từ những nguồn đáng tin cậy.

Cám ơn tất cả mọi người lao động thiết yếu. Để giữ an toàn tại nơi làm việc:

- Rửa tay thường xuyên.
- Lau các bề mặt nhiều người tiếp xúc.
- Giữ khoảng cách 2 mét với những người xung quanh mỗi khi có thể.
 - » Điều này có thể làm chậm tiến độ công việc của quý vị. Tuy nhiên hãy chấp nhận nó trong thời điểm hiện nay.
 - » Các biển báo nhắc nhở về việc giữ khoảng cách 2 mét có thể có tác dụng. Băng dính, vật ngăn cách hoặc các biện pháp nhắc nhở vật lý khác cũng vậy.
- Nếu công việc của quý vị yêu cầu tiếp xúc với những người xung quanh, hãy đeo khẩu trang vải để bảo vệ họ - và yêu cầu họ đeo để bảo vệ quý vị. (Nếu công việc của quý vị không cung cấp khẩu trang hoặc dụng cụ che mặt, quý vị có thể tự làm với vải và dây cao su.) Lưu ý không chạm tay vào mặt khi tháo khẩu trang, và phải rửa tay sau khi tháo khẩu trang. Giặt khẩu trang vải mỗi ngày.
- Quý vị có thể đeo găng tay, nhưng rửa tay vẫn quan trọng hơn.
- Khi về nhà sau giờ làm, hãy rửa tay. Nếu công việc khiến quý vị phải tiếp xúc với những người khác, hãy cân nhắc việc tắm và thay quần áo trước khi tiếp xúc với người trong gia đình.
- Nếu quý vị cần sử dụng dịch vụ trông trẻ, hãy cố gắng:
 - » Chỉ gửi trẻ tại 1 nhà trẻ.
 - » Tránh nhờ những người già (trên 60 tuổi) hoặc những người có bệnh lý (như các bệnh về tim, phổi, tiểu đường, ung thư).
 - » Không gửi trẻ bị bệnh đến nhà trẻ. Hãy báo với chỗ làm là quý vị cần ở nhà để chăm sóc con ốm. Chủ lao động bắt buộc cấp phép nghỉ ốm có lương.
- Nếu chủ lao động của quý vị không làm đúng các bước cần thiết để bảo vệ người lao động, hãy gọi 311.

PHILLY 311

PHILA.GOV/COVID

Thông tin chung và những thông điệp cần chia sẻ:



Lý do:

- Virus corona tồn tại khắp nơi trong thành phố.
- Người mang virus corona có thể không có biểu hiện ra bên ngoài. Bất cứ ai trong chúng ta cũng có thể mang mầm bệnh và lây nhiễm cho người khác - nếu chúng ta tiếp xúc gần với nhau.
- Virus lây truyền qua dịch cơ thể phát ra từ người bệnh, khi họ hít hơi, ho hoặc kể cả khi nói chuyện. Dịch cơ thể có thể bay xa đến 2 mét, đồng thời bám vào cửa và những bề mặt mà chúng ta thường tiếp xúc.

Giữ khoảng cách (“giãn cách xã hội” hoặc “giãn cách vật lý”) là:

- Hạn chế tiếp xúc trực tiếp với người khác - bao gồm những thành viên trong gia đình mà quý vị không cùng chung sống.
- Không rời khỏi nhà nếu không thực sự cần thiết. Chỉ ra ngoài vì những lý do thiết yếu - nếu quý vị phải đi làm, mua hàng tạp hóa, chăm sóc y tế, hoặc tập thể dục.
- Khi phải ra ngoài, hãy đeo khẩu trang vải và giữ khoảng cách tối thiểu 2 mét với những người xung quanh. Rửa tay thường xuyên.
- Giữ liên lạc với những người thân yêu là việc cần làm hơn bao giờ hết - tuy nhiên hãy giữ liên lạc qua điện thoại hoặc internet, không gặp mặt trực tiếp.

Không phải ai cũng có thể giữ khoảng cách với người khác. Các cộng đồng bị lợi dụng về kinh tế và bị phân biệt chủng tộc có hệ thống phải chịu rủi ro mắc vi-rút Corona cao hơn và rủi ro bệnh nặng do vi-rút cao hơn. Nhiều người hiện đang phải chống chọi với nhiều “căn bệnh” khác như: bạo lực, nghiện ngập, bệnh mạn tính. Về lâu dài, chúng ta cần phải thay đổi những bất công trong xã hội mà đã và đang tạo nên thực tế ngày nay. Hiện tại, mỗi người trong chúng ta cần phải làm mọi việc trong khả năng để giảm tiếp xúc gần gũi với người khác bên ngoài gia đình mình.



Hãy rửa tay thường xuyên!



- Ở nhà nếu quý vị bị bệnh.
- Rửa tay thường xuyên bằng xà phòng và nước ấm trong ít nhất 20 giây.
- Sử dụng nước rửa tay nếu không có xà phòng và nước.
- Không chạm tay lên mặt khi chưa rửa tay. Dùng giấy ăn hoặc khuỷu tay để che miệng khi ho hoặc hắt hơi.
- Không chạm vào những bề mặt mà người khác có thể chạm vào nếu quý vị vừa dùng tay để che khi ho hoặc hắt hơi.
- Ngủ đủ giấc. Ăn uống lành mạnh. Rèn luyện cơ thể. (quý vị có thể ra ngoài đi dạo, chạy bộ, hoặc đạp xe, một mình hoặc cùng những người trong gia đình quý vị - chỉ cần nhớ giữ khoảng cách 2 mét với những người xung quanh, và về nhà ngay khi xong việc.)
- Gọi điện cho bạn bè, gia đình và hàng xóm.
- Tận hưởng cuộc sống ngay cả trong những thời điểm khó khăn như hiện nay. Hãy cười vui. Hãy hát lên. Hãy nhảy múa. Hãy ngắm nhìn bầu trời, cây cối, động vật, trẻ em.
- Hãy chú ý đến những vấn đề về sức khỏe khác. Các dịch vụ y tế dành cho bệnh nhân hen suyễn, HIV/AIDS, tiểu đường, nghiện, và các bệnh lý khác vẫn hoạt động! Trung tâm Y tế Thành phố phục vụ bệnh nhân với mọi quốc tịch và ngôn ngữ; quý vị không cần có bảo hiểm. Hãy gọi điện trước khi đến để tránh phải mất thời gian không cần thiết với những người có khả năng bị bệnh trong phòng chờ.



Sử dụng nguồn tin có uy tín



Có rất nhiều thông tin sai lệch về COVID-19: trên mạng xã hội, các tin đồn, và kể cả trên các chương trình tin tức. Khi lo lắng, ta có thể không phân biệt được tin tức chính thống và những thông tin sai lệch.

Để cập nhật tin tức chính xác nhất và mới nhất:

- Hãy đăng ký nhận cảnh báo của Thành phố trên điện thoại (có sẵn bằng tiếng Anh và tiếng Tây Ban Nha): Nhắn tin COVIDPHL tới 888-777.
www.phila.gov/covid có chỉ dẫn và thông tin hỗ trợ trước tình hình hiện tại (bằng tiếng Anh, tiếng Tây Ban Nha, tiếng Trung Quốc, tiếng Việt, tiếng Pháp. v.v). www.cdc.gov/coronavirus là nguồn tin quốc gia đáng tin cậy.
- 311 trả lời các câu hỏi và quan ngại chung về COVID (bằng hơn 100 ngôn ngữ); các y tá trả lời các câu hỏi về y tế 24/7 tại 800-722-7112.
- Quý vị có thể theo dõi bản tin văn M-F lúc 1 giờ chiều (bằng tiếng Anh và tiếng Tây Ban Nha) trên trang Facebook hoặc Twitter của Sở Y tế Công Cộng Philadelphia, hoặc trên kênh 64 (Comcast) hoặc 40 (Verizon).