

## COVID-19

Kính gửi Phụ Huynh hoặc Người Giám Hộ,

Quý vị đang được cung cấp tờ thông tin này:

- Vì con quý vị có thể đã phơi nhiễm với COVID-19.
- Chỉ dành cho mục đích thông tin.

---

### Thông Tin Chung Về COVID-19

#### COVID-19 là gì?

- COVID-19 là một căn bệnh do vi-rút có tên SARS-CoV2 gây ra.
- Nó có thể lây lan dễ dàng thông qua các giọt nước và các hạt nhỏ bay trong không khí.

#### Ai có thể bị nhiễm nó?

- Bất kỳ ai cũng có thể nhiễm COVID-19, ngay cả khi họ đã từng mắc bệnh COVID-19 trước đó.
- Một số nhóm có nguy cơ cao hơn để bị mắc bệnh nặng hoặc dẫn đến các vấn đề y tế, bao gồm:
  - Những người trên 50 tuổi.
  - Những người có hệ thống miễn dịch suy yếu.
  - Những người có bệnh nền (chẳng hạn như hen suyễn, tiểu đường, bệnh tim và mang thai).
  - Những người chưa tiêm chủng ngừa COVID-19.
- Những người thuộc nhóm có nguy cơ cao hơn (xem ở trên) nên liên hệ với nhà cung cấp dịch vụ chăm sóc sức khỏe của họ nếu họ nghĩ rằng mình bị nhiễm COVID-19.

#### Các triệu chứng của bệnh là gì?

- Sốt (Viện Hàn Lâm Nhi Khoa Hoa Kỳ định nghĩa sốt là nhiệt độ cơ thể từ 100.4°F [38°C] trở lên)
- Ho
- Thở gấp hoặc khó thở
- Ớn lạnh
- Mệt mỏi
- Đau cơ bắp hoặc đau nhức cơ thể
- Nhức đầu
- Mỏi mắt vị giác hoặc khứu giác
- Đau họng
- Nghẹt mũi hoặc chảy nước mũi
- Buồn nôn hoặc ói mửa
- Tiêu chảy

#### Bệnh lây lan như thế nào?

- Khi những người bị COVID thở ra (ví dụ: khi thở, nói, hát, tập thể dục, ho, hắt hơi), họ sẽ bắn ra các giọt nước và hạt nhỏ vào không khí có chứa vi-rút.
  - Các hạt nhỏ hơn sẽ ở lại trong không khí và có thể ở đó hàng giờ (điều này được gọi là trong không khí).
  - Các giọt bắn, lớn hơn, thường không di chuyển quá 6 feet (khoảng 2 mét).

- Vi-rút lây lan khi một người hít vào các giọt hoặc hạt nhỏ. Điều này có nhiều khả năng xảy ra ở những không gian trong nhà đông đúc không có luồng không khí tốt.
- Mặc dù ít phổ biến hơn, nhưng COVID-19 cũng có thể lây lan qua:
  - chạm vào một đồ vật hoặc bề mặt có vi-rút trên đó và sau đó chạm vào miệng, mắt hoặc mũi.
  - dùng chung dụng cụ ăn uống hoặc cốc với người nhiễm COVID-19.
- Một người có thể truyền bệnh COVID-19 ngay cả khi họ không có các triệu chứng.

---

## Điều Gì Sẽ Xảy Ra Nếu Con Tôi Phát Triển Các Triệu Chứng COVID-19?

**Nếu con của quý vị có các triệu chứng COVID-19, trẻ nên ở nhà và đi xét nghiệm vi-rút.**

### Làm cách nào để xét nghiệm COVID-19?

- Các bộ tự xét nghiệm nhanh chóng cho phép mọi người xét nghiệm COVID-19 tại nhà. Làm theo các hướng dẫn trong bộ xét nghiệm.
- Xét nghiệm cũng có thể được thực hiện bởi một nhà cung cấp dịch vụ chăm sóc sức khỏe.

**Tờ thông tin này chỉ cung cấp thông tin chung. Nếu quý vị có thêm câu hỏi hoặc lo ngại con quý vị có thể bị nhiễm COVID-19, hãy liên hệ với nhà cung cấp dịch vụ chăm sóc sức khỏe của quý vị.**

---

## Nếu Con Tôi Nhiễm COVID-19 Thì Sao?

**Thông báo cho nhà cung cấp dịch vụ giữ trẻ hoặc trường mầm non của quý vị ngay lập tức nếu con quý vị nhiễm COVID-19.**

### Bệnh này được điều trị như thế nào?

- Hầu hết những người mắc COVID-19 đều tự hồi phục.
- Giữ cho trẻ em thoải mái, cho phép trẻ nghỉ ngơi, đảm bảo uống chất lỏng thích hợp để ngăn ngừa mất nước và kiểm tra trẻ thường xuyên.
- Nhà cung cấp dịch vụ chăm sóc sức khỏe có thể kê đơn thuốc để điều trị COVID-19, đặc biệt đối với những người có các triệu chứng nghiêm trọng hoặc có nguy cơ phát triển các vấn đề y tế.
- Trẻ sơ sinh từ 3 tháng tuổi trở xuống bị sốt từ 100.4°F (38°C) trở lên nên đi khám với nhà cung cấp dịch vụ chăm sóc sức khỏe của trẻ.
- Nói chuyện với nhà cung cấp dịch vụ chăm sóc sức khỏe của con quý vị nếu quý vị có bất kỳ lo ngại nào về các triệu chứng của con quý vị. **Nếu con quý vị có dấu hiệu mất nước (ít tã ướt hoặc ít nước tiểu hơn bình thường, mệt mỏi hơn bình thường, chóng mặt, khô lưỡi hoặc môi, ít nước mắt hơn), thờnh, khó thở hoặc đau đầu dữ dội, trẻ cần được nhà cung cấp dịch vụ chăm sóc sức khỏe khám ngay lập tức.**

### Làm thế nào tôi có thể giúp ngăn chặn COVID-19 lây lan?

- Luôn tiêm liều vắc-xin COVID-19 mới nhất (và các liều vắc-xin tăng cường).
- Ở nhà và đi xét nghiệm nếu quý vị có các triệu chứng.
- Tránh tiếp xúc với bất kỳ ai nhiễm COVID-19.
- Nếu quý vị đã phơi nhiễm với COVID-19, hãy đeo khẩu trang chất lượng cao vừa vặn trong 10 ngày.

- Đeo khẩu trang nếu quý vị đang ở trong một không gian đông đúc, trong nhà.
- Tăng luồng không khí lưu thông trong nhà bằng cách mở cửa sổ hoặc sử dụng máy lọc không khí HEPA di động.
- Rửa tay thường xuyên, đặc biệt là sau khi hắt hơi, ho hoặc lau mũi.
- Che mũi và miệng khi ho hoặc hắt hơi.
- Tránh dùng chung cốc, dụng cụ ăn uống, thức ăn và đồ uống với bất kỳ ai nhiễm COVID-19.

---

## Con Tôi Có Cần Nghi Ở Nhà và Không Đến Nhà Trẻ Không?

### Nếu con quý vị đã PHƠI NHIỄM với COVID-19, trẻ không cần phải ở nhà.

- Trẻ em và nhân viên đã phơi nhiễm với COVID-19 nên:
  - Theo dõi các triệu chứng trong ít nhất 10 ngày.
  - Cân nhắc đeo khẩu trang vừa vặn (nếu phù hợp với lứa tuổi) trong 10 ngày sau lần tiếp xúc cuối cùng của trẻ.
  - Đi xét nghiệm 3-5 ngày sau lần tiếp xúc cuối cùng của trẻ.

### Nếu con quý vị MẮC COVID-19, trẻ nên ở nhà, đặc biệt nếu một trong những điều sau đây là đúng với trường hợp trẻ:

- Trẻ bị sốt (nhiệt độ từ 100.4°F [38°C] trở lên) cùng với các triệu chứng COVID-19 khác.
- Trẻ cảm thấy không đủ sức khỏe để tham gia vào các hoạt động trong lớp học (ví dụ: mệt mỏi bất thường; đau kinh hoặc quấy khóc; hoặc khóc nhiều hơn bình thường).

### Vui lòng tuân theo luật lệ về bệnh của chương trình nơi chăm sóc trẻ em của quý vị.

---

#### Nguồn thông tin:

Centers for Diseases Control & Prevention

- COVID-19 <https://www.cdc.gov/coronavirus/2019-ncov/your-health/about-covid-19.html>

WA Department of Health

- *Guidance to Prevent and Respond to COVID-19 in K-12 Schools and Child Care, last updated 12/5/2022*

Child Care Health Program – Public Health Seattle & King County

- <https://kingcounty.gov/depts/health/child-teen-health/child-care-health/disease-prevention.aspx>  
*Disease Prevention Website*