

Hướng Dẫn về Sức Khỏe và An Toàn

dành cho người giữ trẻ ODHS được miễn giấy phép là Gia Đình, Bạn Bè và Hàng Xóm cung cấp việc giữ trẻ trong giai đoạn COVID-19



Hướng dẫn này là nỗ lực chung của Bộ Dịch Vụ Nhân Sinh Oregon (ODHS) và Ban Giáo Dục Mầm Non (ELD), Bộ Giáo Dục Oregon



GIỚI THIỆU

Hướng Dẫn về Sức Khỏe và An Toàn dành cho người giữ trẻ được miễn giấy phép là Gia Đình, Bạn Bè và Hàng Xóm (FFN) cung cấp việc giữ trẻ cho các gia đình nhận trợ cấp giữ trẻ trong giai đoạn COVID-19. Mục đích của Hướng dẫn này là cung cấp thông tin và thực hành tốt nhất để giúp giảm nguy cơ lây lan COVID-19 tại nhà trẻ của quý vị. Đây là những đề nghị và không bắt buộc, trừ khi được ghi nhận.

Việc giữ trẻ an toàn là quan trọng để giúp các gia đình vượt qua đại dịch COVID-19. Quý vị có thể tìm hiểu thêm về đại dịch COVID-19 ở Oregon bằng cách truy cập:

<https://govstatus.egov.com/or-covid-19>

<https://public.tableau.com/profile/oregon.health.authority.covid.19#!/vizhome/OregonCOVID-19CaseDemographicsandDiseaseSeverityStatewide/DemographicData>

SỰ LÂY LAN CỦA COVID-19

Theo Tổ Chức Y Tế Thế Giới, COVID-19 lây lan theo các cách sau:

- Từ người này sang người khác, chủ yếu lây qua nước miếng, nước mũi và tiếp xúc.
- Có trong nước miếng hoặc nước mũi khi một người bị nhiễm bệnh nói, ho, hát, hoặc hắt hơi.
- Một người chạm vào bề mặt hoặc đồ vật có vi-rút trên đó, sau đó chạm vào mắt, mũi hoặc miệng của họ trước khi họ rửa tay cũng có thể bị nhiễm bệnh.

Ngoài ra, một người bị nhiễm bệnh có thể truyền vi-rút cho những người khác 2 ngày trước khi các triệu chứng bắt đầu và trong giai đoạn mới bị bệnh.

Tìm hiểu thêm thông tin về COVID-19:

https://www.who.int/news-room/q-a-detail/q-a-how-is-covid-19-transmitted_and

<https://www.cdc.gov/coronavirus/2019-ncov/faq.html#Children>

ỨNG PHÓ VỚI CÁC TRƯỜNG HỢP CÓ THỂ HOẶC ĐƯỢC XÁC NHẬN NHIỄM COVID-19

1. Lên kế hoạch cho trường hợp nhiễm COVID-19 và khả năng cơ sở giữ trẻ của quý vị cần phải đóng cửa. Quý vị sẽ cần phải làm theo sự chỉ đạo của Cơ Quan Y Tế Công Cộng ở địa phương.
2. Quý vị không nên cho trẻ em hoặc người lớn ở trong nhà của quý vị nếu họ có các triệu chứng COVID-19. Dưới đây là các triệu chứng COVID-19 phổ biến:

Người bệnh mới bị mất vị giác hoặc khứu giác, sốt, ho bất thường hoặc thở hụt hơi trong 10 ngày qua.

- "Ho bất thường" có nghĩa là không bình thường đối với người này (ví dụ: không phải hen suyễn hoặc dị ứng).
- Sốt có nghĩa là 100.4° Fahrenheit trở lên, mà không sử dụng thuốc giảm sốt (như Tylenol).

Người này nên tránh xa nhà của quý vị trong 10 ngày sau khi khởi phát các triệu chứng và 24 tiếng sau khi hết sốt và ho, mà không sử dụng thuốc giảm sốt.

Nếu một người có những triệu chứng này trong khi đang ở trong nhà của quý vị thì cho họ về nhà càng sớm càng tốt. Cố gắng tách biệt họ với những người khác – trong khi vẫn giám sát họ – cho đến khi họ có thể rời đi.

- Nếu người đó xét nghiệm âm tính với COVID-19, họ có thể trở lại 24 tiếng sau khi hết ho và sốt (không sử dụng thuốc giảm sốt).
- Miễn là họ không có xét nghiệm dương tính thì họ có thể trở lại cơ sở giữ trẻ nếu họ được bác sĩ hoặc chuyên gia y tế cho phép.

3. Quý vị không nên cho phép trẻ em hoặc người lớn ở trong nhà của quý vị nếu họ đã bị phơi nhiễm với COVID-19.

- Điều này có nghĩa là người đó đã bị phơi nhiễm với một người nào đó hiện bị nghi ngờ nhiễm bệnh hoặc dương tính với COVID-19.
- "phơi nhiễm" có nghĩa là tiếp xúc gần (dưới sáu feet) với người nhiễm COVID-19 trong thời gian lâu hơn 15 phút, trong khoảng thời gian 24 tiếng.
- "trường hợp bị nghi ngờ nhiễm bệnh" có nghĩa là một người đã bị phơi nhiễm với một trường hợp dương tính với COVID-19 và có các triệu chứng nhưng chưa được xét nghiệm.
- Liên lạc với Cơ Quan Y Tế Công Cộng địa phương và làm theo hướng dẫn của họ. Tìm Cơ Quan Y Tế Công Cộng địa phương của quý vị tại <https://www.oregon.gov/oha/PH/ProviderPartnerResources/LocalHealthDepartmentResources/Pages/lhd.aspx>
- Người bị phơi nhiễm nên cách ly trong 10 ngày, bắt đầu từ lần cuối họ tiếp xúc với người nhiễm COVID-19.

- Nên cách ly trong 10 ngày, tuy nhiên việc cách ly có thể được rút ngắn thành 7 ngày nếu:
 - Người đó làm xét nghiệm trong khoảng thời gian từ ngày 5 đến ngày 7 của thời gian cách ly VÀ
 - Người đó không có triệu chứng VÀ
 - Kết quả xét nghiệm âm tính
- Nếu một người biết họ đã bị phơi nhiễm với COVID-19 khi họ đang ở trong nhà của quý vị thì cho họ về nhà càng sớm càng tốt. Cố gắng tách biệt họ với những người khác – trong khi vẫn giám sát họ, cho đến khi họ có thể rời đi.

4. Yêu cầu: Người giữ trẻ phải thông báo ngay cho Cơ Quan Y Tế Công Cộng địa phương nếu họ đã bị phơi nhiễm, bị nhiễm bệnh, có triệu chứng, tự cô lập hoặc cách ly vì COVID-19.

- Ngoài Cơ Quan Y Tế Công Cộng địa phương, quý vị **cần phải** liên hệ với DPU theo số: 800-699-9074 hoặc dpu.providerreporting@dhsosha.state.or.us. Việc báo cáo điều này cho DPU không thay thế cho yêu cầu phải báo cáo cho Cơ Quan Y Tế Công Cộng địa phương của quý vị.
- Quý vị sẽ cần phải cho DPU biết:
 - Tên cơ sở giữ trẻ của quý vị
 - Số của cơ sở giữ trẻ ODHS
 - Quý vị đã liên lạc với Cơ Quan Y Tế Công Cộng hay chưa
 - Quý vị đã liên lạc với tất cả các gia đình có con em đi nhà trẻ và những người khác mà quý vị đã tiếp xúc hay chưa
 - Ngày cơ sở giữ trẻ của quý vị đóng cửa và khi nào quý vị lên kế hoạch mở cửa trở lại.
- Các cơ sở giữ trẻ **không mất** các khoản trợ cấp do có người nhiễm COVID-19 hoặc đóng cửa do COVID-19. Các thay đổi tạm thời đã được thực hiện để giúp các cơ sở giữ trẻ và gia đình, và quý vị có thể xem những thay đổi này tại <https://www.oregon.gov/dhs/ASSISTANCE/CHILD-CARE/Pages/ERDC-COVID19-Emergency.aspx>
- ODHS có thể giúp kết nối quý vị và các gia đình với các dịch vụ và quyền lợi.

5. Cho biết về trường hợp được xác nhận nhiễm bệnh (với sự giúp đỡ từ Cơ Quan Y Tế Công Cộng địa phương của quý vị) với tất cả các gia đình và những người khác đã ở trong nhà của quý vị trong 14 ngày qua. Điều này giúp theo dõi việc tiếp xúc và sẽ giúp kiểm soát sự lây lan của COVID-19 trong cộng đồng của quý vị.

6. Đăng ký nhận bản tin OHA COVID-19 tại <https://www.govstatus.egov.com/OR-OHA-COVID-19>.

HƯỚNG DẪN /ĐỀ NGHỊ

1. Đưa và đón trẻ

- Yêu cầu phụ huynh đưa và đón con em ở bên ngoài, nếu thời tiết cho phép.
- Yêu cầu phụ huynh đeo khẩu trang.
- Yêu cầu phụ huynh giữ khoảng cách ít nhất sáu (6) feet với những người khác khi không giao nhận trẻ từ quý vị.
- Yêu cầu trẻ rửa tay ngay khi bước vào. Hoặc sử dụng chất khử trùng tay.

Nếu quý vị sử dụng chất khử trùng tay, chất này phải chứa 60%-95% lượng cồn. Luôn luôn giám sát trẻ khi sử dụng chất khử trùng và lưu trữ chất này ngoài tầm với của trẻ.

Quý vị nên ký tên khi đăng nhập (sign-in) và đăng xuất (sign-out) cho trẻ. Bằng cách đó, phụ huynh không chạm vào bút hoặc giấy, và có khả năng lây lan vi-rút.

Nói chuyện với các gia đình về những người có nguy cơ cao bị lây COVID-19 không nên được chỉ định để đưa hoặc đón trẻ. Những người có tình trạng sức khỏe tiềm ẩn nghiêm trọng có nhiều nguy cơ mắc bệnh nặng từ COVID-19: <https://www.cdc.gov/coronavirus/2019-ncov/need-extra-precautions/people-with-medical-conditions.html>

2. Kiểm Tra Sức Khỏe Hàng Ngày

Kiểm tra sức khỏe của bất kỳ đứa trẻ hoặc người nào khác (phụ huynh, người bảo trì, v.v.) vào nhà của quý vị. Các câu hỏi cần hỏi:

- Họ có bị sốt (100.4 F hoặc cao hơn) hay không? Hoặc, đo nhiệt độ của họ. Nếu họ bị sốt, nên cho họ về nhà.
- Họ có bị phơi nhiễm với một người bị COVID-19 hoặc một trường hợp bị nghi ngờ nhiễm COVID-19 trong 14 ngày qua không? Nếu có, họ không nên vào nhà của quý vị và cách ly trong 10 ngày kể từ ngày họ tiếp xúc lần cuối với người nhiễm COVID-19.
- Đứa trẻ này có mới bị mất vị giác hoặc khứu giác, ho bất thường, thở hụt hơi hoặc sốt không? Nếu có, đứa trẻ này không nên vào nhà của quý vị. Đứa trẻ này nên tránh xa trong 10 ngày, và 24 tiếng mà không có triệu chứng. Nếu chỉ bị sốt (không ho hoặc thở hụt hơi) thì đứa trẻ này có thể trở lại nếu trẻ đến khám với chuyên gia y tế hoặc bác sĩ và họ nói rằng không bị COVID-19. Quý vị có thể yêu cầu giấy xác nhận của bác sĩ.

*Hãy nhớ rằng: Sẽ tiếp tục xuất hiện các bệnh trong những thời điểm thông thường (không có COVID). Biết khi nào nên cho trẻ về nhà, chẳng hạn như các triệu chứng tiêu chảy, nôn mửa, đau đầu kèm theo cổ cứng, "mắt hồng", phát ban, v.v. Sau đó, trẻ có thể trở lại 24 tiếng sau khi hết các triệu chứng (48 tiếng đối với nôn mửa hoặc tiêu chảy), hoặc được sự chấp thuận của chuyên gia y tế.

3. Trao Đổi Thông Tin với Gia Đình

Cho các gia đình biết những đề nghị về việc hoạt động trong giai đoạn COVID-19, cơ sở giữ trẻ của quý vị hoạt động khác ra sao trong thời gian này.

Cho các gia đình biết yêu cầu của quý vị bao gồm thủ tục đưa và đón trẻ.

Quý vị nên hạn chế những người vào nhà của quý vị – ngay cả phụ huynh.

- Giữ khoảng cách là một trong những cách hiệu quả nhất để giúp giảm sự lây lan của COVID-19. Không phải lúc nào cũng có thể giữ khoảng cách trong khi giữ trẻ. Nên hạn chế tiếp xúc khi có thể, đeo khẩu trang, duy trì các nhóm người lớn và trẻ em ổn định, thường xuyên rửa tay, làm sạch, và vệ sinh.
- Luôn luôn cho phép các thành viên trong gia đình vào nhà của quý vị nếu họ lo ngại về sức khỏe hoặc sự an toàn của con họ.
- Cho phép phụ huynh cho con bú sữa mẹ hoặc con em có nhu cầu ăn uống đặc biệt vào nhà trẻ để cho con họ ăn uống. Cho họ một không gian phù hợp nơi những đứa trẻ khác không có mặt. Làm sạch và khử trùng khu vực đó giữa các lần ghé thăm.

4. Đề Nghị Đeo Khẩu Trang

Khẩu trang bảo vệ một cách đáng kể và là cách tốt nhất để ngăn chặn người nhiễm COVID-19 lây lan cho người khác. Khẩu trang có ba dạng: khẩu trang vải, tấm nhựa che mặt và khẩu trang y tế. Khẩu trang vải có lợi thế là gần như che toàn bộ hai bên mặt. Gần đây, Cơ Quan Y Tế Oregon đề nghị không nên đeo tấm nhựa che mặt trừ khi cần thiết cho các tình huống như những người lãng tai/khó nghe và những người giao tiếp với họ.

Lưu ý: Khẩu trang, tấm che mặt và mặt nạ không an toàn cho trẻ em dưới hai tuổi hoặc trẻ em không thể tự tháo ra. Khẩu trang có thể không thực tế đối với trẻ mầm non hoặc đối với một số trẻ em bị chậm phát triển và khuyết tật.

- Quý vị và bất kỳ khách ghé thăm nào cũng đều nên đeo khẩu trang trong khu vực mà quý vị giữ trẻ. Đeo khẩu trang vải, mặt nạ hoặc tấm nhựa che mặt là một trong những cách quan trọng để giảm sự lây lan của vi-rút. Dưới đây là các hướng dẫn của CDC về khẩu trang: <https://www.cdc.gov/corona-virus/2019-ncov/prevent-getting-sick/diy-cloth-face-coverings.html>.
- Cân nhắc việc cho trẻ em trên hai tuổi đeo khẩu trang. Trẻ không nên đeo khẩu trang nếu:
 - dưới 2 tuổi, hoặc
 - đang ngủ/nằm xuống ngủ, hoặc
 - không thể tự tháo khẩu trang.

5. Rửa Tay

Rửa tay thường xuyên là một cách quan trọng để ngăn chặn sự lây lan của COVID-19, cũng như nhiều vi trùng và bệnh tật khác.

Quý vị và trẻ nên rửa tay thường xuyên. Rửa trong ít nhất 20 giây bằng xà phòng và nước.

Có thể dùng chất khử trùng tay thay cho rửa tay đối với một số việc nhưng **không** nên thay thế việc rửa tay khi làm việc với thực phẩm (chuẩn bị đồ ăn, phục vụ đồ ăn, ăn uống), sau khi thay tã hoặc sử dụng nhà vệ sinh. Khi quý vị sử dụng chất khử trùng tay:

- Chất này phải chứa 60-95% lượng cồn.
- Phải giám sát trẻ khi trẻ sử dụng, và nó phải được lưu trữ ngoài tầm với của trẻ khi không sử dụng.

6. Thực Phẩm và Dinh Dưỡng

Rửa tay trước và sau khi ăn, và khi giúp trẻ ăn.

Nếu bữa ăn của quý vị theo phong cách gia đình thì quý vị nên phục vụ tất cả mọi người – không cho trẻ tự phục vụ đồ ăn.

Nếu có đủ không gian, nên cho trẻ cách nhau sáu feet trong bữa ăn.

7. Làm Sạch, Vệ Sinh và Khử Trùng

Hãy nhớ rằng: quý vị phải tuân thủ bất kỳ yêu cầu nào trong những quy tắc về Sức Khỏe và An Toàn dành cho cơ sở giữ trẻ ODHS. Làm sạch, vệ sinh và khử trùng là những phương thức quan trọng để giảm sự lây lan của COVID-19. Mặc dù COVID-19 chủ yếu lây lan khi người này tiếp xúc với người kia, nhưng vi-rút này cũng có thể lây lan qua các bề mặt bị nhiễm. Khi một người khỏe mạnh chạm vào bề mặt bị nhiễm COVID-19 và sau đó chạm vào mặt, mắt hoặc miệng của họ thì họ có nguy cơ bị nhiễm bệnh. Vệ sinh thường xuyên hơn/kỹ lưỡng hơn sẽ giúp giảm nguy cơ lây lan COVID-19.

Sự khác biệt giữa "làm sạch", "vệ sinh" và "khử trùng"

- **Làm sạch** loại bỏ bụi bẩn, cáu bẩn và vi trùng. Làm sạch đem lại hiệu quả bằng cách sử dụng xà phòng / chất tẩy rửa và nước để loại bỏ những thứ này ra khỏi bề mặt. Quá trình này không giết chết vi trùng, nhưng bằng cách loại bỏ những thứ này, nó làm giảm số lượng vi trùng và nguy cơ lây nhiễm. Làm sạch cũng giúp cho việc vệ sinh và khử trùng hiệu quả hơn.
- **Vệ sinh** làm giảm số lượng vi trùng đến mức an toàn, theo đánh giá của các tiêu chuẩn y tế công cộng.
- **Khử trùng** tiêu diệt vi trùng trên bề mặt hoặc vật thể.

Để biết thêm thông tin và cập nhật mới nhất, hãy truy cập

<https://oregonearlylearning.com/COVID-19-Resources>

<https://www.oregon.gov/DHS/assistance/child-care/pages/index.aspx>

Có thắc mắc?

Xin gửi email cho ODHS tại customerservice.dpu@dhsosha.state.or.us hoặc ELD tại

ProviderContact@state.or.us.

Nếu quý vị cần được hỗ trợ bất kỳ mục nào, vui lòng gửi email cho ProviderContact@state.or.us hoặc gọi 1-800-556-6616.