

# Hướng Dẫn về Sức Khỏe và An Toàn



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

Hướng dẫn này là một nỗ lực chung của Bộ Dịch Vụ Nhân Sinh Oregon (Oregon Department of Human Services, ODHS) và Ban Giáo Dục Mầm Non (Early Learning Division, ELD), Bộ Giáo Dục Oregon



## GIỚI THIỆU

Hướng Dẫn về Sức Khỏe và An Toàn dành cho người giữ trẻ là Gia Đình, Bạn Bè và Hàng Xóm (Family, Friend, and Neighbor, FFN) được miễn giấy phép, 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 khuyến nghị và không bắt buộc, trừ khi được ghi chú.

Việc giữ trẻ an toàn là rất 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>

## LÂY LAN COVID-19

Theo Tổ Chức Y Tế Thế Giới, COVID-19 lây lan theo những cách sau: From person to person, mainly by droplet and contact transmission.

- Từ người này sang người khác, chủ yếu qua giọt bắn và lây truyền qua tiếp xúc. Lây qua giọt bắn từ miệng hoặc mũi khi người nhiễm bệnh nói, ho, hát hoặc hắt hơi.
- Một người cũng có thể nhiễm bệnh khi chạm vào bề mặt hoặc đồ vật có vi-rút trên đó, sau đó chạm vào mắt, mũi hoặc miệng trước khi họ rửa tay.

Ngoài ra, một người nhiễm bệnh có thể truyền vi-rút cho người khác 2 ngày trước khi các triệu chứng bắt đầu và sớm hơn trong quá trình 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>

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

## ỨNG PHÓ VỚI CÁC CA CÓ THỂ HOẶC ĐÃ NHIỄM COVID-19

1. Có kế hoạch cho một ca COVID-19 và khả năng nhà trẻ của quý vị có thể cần phải đóng cửa. Quý vị sẽ cần tuân theo chỉ đạo của Cơ Quan Y Tế Công Cộng địa phương.
2. Quý vị không nên cho phép trẻ em hoặc người lớn ở nhà trẻ 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 hạ sốt (như Tylenol).

Người này nên tránh xa nhà trẻ 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 hạ sốt.

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

- Nếu người đó có kết quả xét nghiệm âm tính với COVID-19 thì họ có thể trở lại 24 tiếng sau khi đã hết ho và sốt (mà không sử dụng thuốc hạ sốt).
- Nếu chỉ bị sốt (không ho hoặc thở hụt hơi) miễn là họ chưa có kết quả xét nghiệm dương tính thì họ có thể trở lại nhà trẻ nếu bác sĩ hoặc chuyên gia y tế bảo là họ có thể trở lại. Quý vị có thể xin giấy xác nhận từ bác sĩ.

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

Điều này có nghĩa là người đó đã bị phơi nhiễm với trường hợp hiện nghi bị nhiễm hoặc đã bị nhiễm COVID-19.

- "Phơi nhiễm" có nghĩa là tiếp xúc gần (dưới sáu feet) lâu hơn 15 phút, trong khoảng thời gian 24 tiếng, với người nhiễm COVID-19.
- "Trường hợp nghi bị nhiễm" có nghĩa là một người đã bị phơi nhiễm với một trường hợp dương tính với COVID-19 và phát triển các triệu chứng nhưng chưa làm xét nghiệm.

Liên hệ 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 14 ngày, bắt đầu từ lần cuối họ tiếp xúc với người nhiễm COVID-19.

Nếu một người biết rằng họ đã bị phơi nhiễm với COVID-19 khi họ đang ở nhà trẻ của quý vị thì hãy cho họ về nhà càng sớm càng tốt. Cố gắng luôn tách biệt họ với người khác – trong khi vẫn giám sát họ, cho đến khi họ có thể rời đi.

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

Lưu ý: Nhà trẻ không mất các khoản tiền 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 nhà trẻ và các gia đình, 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 lợi ích.

- 5. Thông báo về trường hợp bị nhiễm (với sự giúp đỡ từ Cơ Quan Y Tế Công Cộng ở Địa Phương của quý vị) với tất cả các gia đình và các cá nhân khác đã ở trong nhà trẻ của quý vị trong 14 ngày qua. Điều này giúp truy tìm dấu vết, 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://govstatus.egov.com/OR-OHA-COVID-19>.**

## HƯỚNG DẪN/KHUYẾN NGHỊ

### 1. Đưa và đón

- Cho phép đưa và đón ở lối vào hoặc ngay trong nhà trẻ của quý vị.
- Yêu cầu phụ huynh đeo khẩu trang.
- Yêu cầu phụ huynh giữ khoảng cách tối thiểu sáu (6) feet với những người khác khi không trực tiếp giao trẻ cho quý vị / đón trẻ từ quý vị.
- Yêu cầu trẻ rửa tay hoặc sử dụng dung dịch sát trùng tay ngay khi vào.

Nếu quý vị sử dụng dung dịch sát trùng tay, nó phải có nồng độ cồn từ 60%-95%. Luôn giám sát trẻ khi trẻ sử dụng dung dịch sát trùng tay và cất giữ ngoài tầm với của trẻ.

Quý vị nên hoàn thành việc đăng nhập và đăng xuất cho trẻ. Bằng cách đó, phụ huynh không phải chạm vào bút hoặc giấy và có khả năng lây lan vi-rút.

Nói chuyện với các gia đình và không nên chỉ định những người có nguy cơ cao mắc COVID-19 phụ trách việc đưa hoặc đón. Những người mắc bệnh nền nghiêm trọng có nhiều nguy cơ mắc bệnh nghiêm trọng 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 ai (trẻ em, phụ huynh, người bảo trì, v.v.) đến nhà trẻ của quý vị. Cần phải hỏi:

- Họ có bị sốt (100.4 F trở lên) không? Hoặc, đo nhiệt độ của họ. Nếu họ bị sốt, nên cho họ về nhà.
- Họ có bị phơi nhiễm với người nhiễm hoặc nghi bị nhiễm COVID-19 trong 14 ngày qua không? Nếu có, họ không nên vào nhà trẻ của quý vị và cách ly trong 14 ngày, kể từ ngày họ tiếp xúc lần cuối với người nhiễm COVID-19.
- Người đó có mới bị mất vị giác hoặc khứu giác, ho bất thường, thở hụt hơi hoặc sốt không? Nếu có, người đó không nên vào nhà trẻ của quý vị. Họ nên tránh xa nhà trẻ trong 10 ngày, và 24 tiếng mà không có triệu chứng. Nếu chỉ bị sốt (không ho hoặc thở hụt hơi) thì họ có thể trở lại nhà trẻ nếu họ đi khám với chuyên gia y tế hoặc bác sĩ và được cho biết là không bị COVID-19. Quý vị có thể xin giấy xác nhận của bác sĩ.

\*Hãy nhớ rằng: Các bệnh thông thường (không phải COVID) sẽ tiếp tục xuất hiện. 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. Trẻ có thể trở lại 24 tiếng sau khi hết các triệu chứng hoặc được sự chấp thuận của chuyên gia y tế.

### 3. Trao đổi với gia đình

Thông báo cho các gia đình về các khuyến nghị hoạt động trong giai đoạn COVID-19 và nhà trẻ của quý vị hoạt động khác ra sao trong thời gian này.

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

Quý vị nên hạn chế những người vào nhà trẻ của quý vị, ngoại trừ phụ huynh..

- Giữ khoảng cách là một trong những chiến lược hiệu quả nhất để 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, rửa tay thường xuyên, làm sạch và làm vệ sinh.
- Luôn cho phép các thành viên trong gia đình vào nhà trẻ của quý vị nếu họ lo ngại đến sức khỏe hoặc sự an toàn của con họ.
- Cho phép phụ huynh đang cho con bú hoặc những người cần hỗ trợ con em với nhu cầu ăn đặc biệt cần phải vào nhà trẻ để cho con ăn. Cung cấp cho họ một không gian thích hợp nơi không có mặt những đứa trẻ khác, nếu được yêu cầu. Làm sạch và làm vệ sinh khu vực đó giữa các lần ghé thăm.

### 4. Khuyến Nghị về Khẩu Trang

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

Lưu ý: Khăn che mặt, tấm che mặt và khẩu trang không an toàn cho trẻ em dưới hai tuổi hoặc trẻ em không thể tự cởi khẩu trang. Có thể không thực tế đối với trẻ em ở độ tuổi mẫu giáo hoặc đối với một số trẻ em bị chậm phát triển và khuyết tật.

- Quý vị và bất kỳ khách ghé thăm nào cũng nên đeo khẩu trang khi ở trong khu vực quý vị đang giữ trẻ. Đeo khẩu trang là một trong những cách chính để giảm sự lây lan của vi-rút. Dưới đây là 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 em không nên đeo khẩu trang nếu:
  - dưới 2 tuổi, hoặc
  - đang ngủ/nằm xuống để 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, nhiều vi trùng và bệnh tật khác cũng vậy.

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

Dung dịch sát trùng tay có thể được sử dụng thay cho việc rửa tay nhưng không phải là lựa chọn thay thế tốt khi làm việc với thực phẩm (chuẩn bị, phục vụ trẻ em, ăn uống), sau khi thay tã hoặc đi vệ sinh. Khi quý vị sử dụng dung dịch sát trùng tay:

- Dung dịch sát trùng tay nên chứa 60-95% nồng độ cồn.
- Trẻ em phải được giám sát khi sử dụng dung dịch sát trùng tay và phải được cất giữ ngoài tầm với của trẻ khi không sử dụng.
- Không được sử dụng dung dịch sát trùng tay cho trẻ dưới hai tuổi.

## 6. Thực Phẩm và Dinh Dưỡng

Rửa tay trước và sau khi ăn, và khi hỗ trợ trẻ ăn.

Nếu có các bữa ăn theo phong cách gia đình, quý vị nên phục vụ tất cả mọi người – đừng để trẻ tự phục vụ.

Nếu không gian cho phép, hãy cân nhắc việc cho trẻ giãn cách sáu feet trong các bữa ăn.

## 7. Làm Sạch, Làm Vệ Sinh và Khử Trùng

Hãy nhớ rằng: quý vị phải tuân theo bất kỳ yêu cầu nào trong các quy tắc đối với yêu cầu về sức khỏe và an toàn dành cho nhà trẻ ODHS. Làm sạch, làm vệ sinh và khử trùng là những cách quan trọng để giảm sự lây lan của COVID-19. Mặc dù tương tác giữa người với người là cách lây lan chính của COVID-19, nhưng vi-rút cũng có thể lây lan qua 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/kỹ lưỡng hơn sẽ giúp giảm nguy cơ lây lan COVID-19.

Biết sự khác biệt giữa "làm sạch", "làm vệ sinh" và "khử trùng."

- Làm sạch loại bỏ bụi bẩn, cặn bẩn và vi trùng. Làm sạch có tác dụng bằng cách sử dụng xà phòng / chất tẩy rửa và nước để loại bỏ những thứ đó khỏi bề mặt. Quá

trình này không tiêu diệt vi trùng, nhưng bằng cách loại bỏ chúng, quá trình này làm giảm vi trùng và nguy cơ lây nhiễm. Làm sạch cũng làm cho việc vệ sinh và khử trùng hiệu quả hơn.

- Làm vệ sinh 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 đồ vật.

**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>

**Thắc mắc?**

Hãy gửi email cho ELD tại [ProviderContact@state.or.us](mailto:ProviderContact@state.or.us) hoặc ODHS tại [customerservice.dpu@dhsosha.state.or.us](mailto:customerservice.dpu@dhsosha.state.or.us)

Nếu quý vị cần hỗ trợ bất kỳ phần nào, vui lòng gửi email cho [ProviderContact@state.or.us](mailto:ProviderContact@state.or.us) hoặc gọi 1-800-556-6616.