



## Yêu Cầu và Khuyến Nghị về COVID-19 dành cho Nhà Cung Cấp Dịch Vụ Chăm Sóc Trẻ



Ngày Có Hiệu Lực: Ngày 9 tháng 11 năm 2022

### Khả năng áp dụng

Tài liệu này áp dụng cho các nhà cung cấp dịch vụ chăm sóc trẻ, theo định nghĩa dưới đây, để cung cấp các yêu cầu và khuyến nghị về sức khỏe và an toàn cho các nhà cung cấp dịch vụ này hoạt động một cách an toàn khi có đại dịch COVID-19 trong cộng đồng của chúng ta. Trong trường hợp hướng dẫn này không yêu cầu các nhà cung cấp dịch vụ chăm sóc trẻ phải có hành động cụ thể thì các nhà cung cấp dịch vụ có thể chọn nên áp dụng thông tin tư vấn hay thực hành tối ưu. Các nhà cung cấp dịch vụ có thể xem xét quyền bình đẳng về sức khỏe, cấp độ COVID-19 trong cộng đồng, số lượng người trong chương trình của họ [được cập nhật](#) chủng ngừa, và tình trạng sức khỏe của trẻ em và nhân viên.

### Định nghĩa

Trong phạm vi tài liệu này, các định nghĩa sau đây được áp dụng:

- "Nhà cung cấp dịch vụ chăm sóc trẻ" bao gồm nhưng không giới hạn đối với chương trình chăm sóc trẻ được chứng nhận, chương trình chăm sóc trẻ chăm sóc cho trẻ dưới 13 tuổi do các phân khu chính trị hoặc cơ quan chính phủ điều hành, các chương trình được ghi nhận, nhà cung cấp dịch vụ quy mô gia đình đã đăng ký và nhà cung cấp dịch vụ Giữ Trẻ Khẩn Cấp tạm thời không giấy phép.
- "Chương trình chăm sóc trẻ được chứng nhận" có nghĩa là các chương trình có chứng nhận hoạt động như được định nghĩa trong ORS 329A.250(2).
- "Chương trình được ghi nhận" có nghĩa là các chương trình có hồ sơ hoạt động được ban hành theo ORS 329A.255 hoặc 329A.257.
- "Nhà cung cấp dịch vụ quy mô gia đình đã đăng ký" có nghĩa là các chương trình có đăng ký hoạt động như được định nghĩa trong ORS 329A.250(11).
- "Chương trình chăm sóc trẻ tại trường học" là một nhà cung cấp dịch vụ chăm sóc trẻ như được định nghĩa ở trên, Trung Tâm Chăm Sóc Trẻ Được Chứng Nhận hoặc Chương Trình Được Ghi Nhận giữ trẻ hoặc học sinh tại hoặc trong các cơ sở trường học. Cơ sở trường học bao gồm các trường công lập, tư thục, giáo xứ, bán công hoặc chương trình giáo dục thay thế dạy từ mẫu giáo đến lớp 12 hoặc bất kỳ phần nào từ mẫu giáo đến lớp 12.
  - o Chương trình tại trường học không bao gồm Cơ Sở Chăm Sóc Trẻ Quy Mô Gia Đình Được Chứng Nhận hoặc Cơ Sở Chăm Sóc Trẻ Quy Mô Gia Đình Đã Đăng Ký.

## Yêu Cầu về Chăm Sóc Trẻ

Các phần sau đây được yêu cầu đối với tất cả các nhà cung cấp dịch vụ chăm sóc trẻ như được định nghĩa ở trên. Các nhà cung cấp dịch vụ chăm sóc trẻ có thể chọn áp đặt các yêu cầu nghiêm ngặt hơn.

### Loại Trừ và Thông Báo về COVID-19

#### Nhà cung cấp dịch vụ chăm sóc trẻ được yêu cầu:

- Loại khỏi chương trình bất kỳ trẻ em hoặc nhân viên nào bị mắc COVID-19, bất kể tình trạng chủng ngừa, trong khoảng thời gian được quy định trong các quy tắc được Cơ Quan Y Tế Oregon (Oregon Health Authority, OHA) thông qua trong OAR 333, Điều Khoản 19 (OAR 333-019-0010), và phù hợp với hướng dẫn OHA liên quan đến cách ly nhiễm bệnh hoặc cách ly theo dõi, nếu có.
  - Tất cả các ca nhiễm được xác nhận và giả định, bao gồm cả các ca không có triệu chứng, phải bị loại khỏi chương trình trong năm ngày sau khi bắt đầu khởi phát triệu chứng hoặc có kết quả xét nghiệm dương tính. Các cá nhân có thể trở lại sau năm ngày và khi các triệu chứng đang cải thiện, hết sốt trong 24 giờ mà không cần sử dụng thuốc hạ sốt.
  - Khi trở lại cơ sở, khuyến cáo những người từ 2 tuổi trở lên đeo khẩu trang phù hợp thêm năm ngày sau khi hoàn thành việc cách ly nhiễm bệnh. Những cá nhân không thể hoặc không đeo khẩu trang sẽ tiếp tục bị loại trừ thêm năm ngày, tổng cộng là 10 ngày.
  - Thời gian loại trừ có thể được rút ngắn nếu một người mắc các triệu chứng COVID-19 có kết quả xét nghiệm âm tính bất kỳ lúc nào trong khoảng thời gian năm ngày này. Các chương trình nên tham vấn với Cơ Quan Y Tế Công Cộng Địa Phương để được hướng dẫn thêm.
- Thông báo ngay lập tức cho tất cả các gia đình và các cá nhân khác nếu có ca nhiễm COVID-19 tại cơ sở. Các chương trình phải thông báo cho các gia đình về mức độ phơi nhiễm để họ có thể theo dõi các triệu chứng hoặc xét nghiệm.
- Thông báo cho Cơ Quan Y Tế Công Cộng Địa Phương ngay lập tức về mức độ vắng mặt cao bất thường (vào bất kỳ ngày nào) do các bệnh về đường hô hấp (các triệu chứng có thể bao gồm mới bị ho, sốt, khó thở, nghẹt mũi/chảy nước mũi, mới bị mất vị giác hoặc khứu giác).
  - Trong các chương trình chăm sóc trẻ tại gia, nhà cung cấp dịch vụ phải báo cáo cho Cơ Quan Y Tế Công Cộng Địa Phương khi có từ ba nhân viên hoặc trẻ em trở lên vắng mặt vì mắc bệnh hô hấp.
  - Trong các chương trình chăm sóc trẻ tại trung tâm, được ghi nhận và tại trường học, các nhà cung cấp dịch vụ phải báo cáo cho Cơ Quan Y Tế Công Cộng Địa Phương khi có từ 10 nhân viên hoặc trẻ em trở lên vắng mặt vì mắc bệnh hô hấp.
  - Các chương trình không cần báo cáo tình trạng vắng mặt tăng cao khi không có lý do liên quan đến bệnh tật (tức là ngày trước hoặc sau kỳ nghỉ lễ hoặc cuối tuần dài, trẻ em thuộc cơ sở chăm sóc trẻ đang tham gia một hoạt động ngoại khóa ngoài trường, v.v.).

#### Nhà cung cấp dịch vụ chăm sóc trẻ được khuyến cáo:

- Khuyến nghị trẻ hoặc nhân viên, bất kể tình trạng chủng ngừa, ở nhà nếu họ mắc các triệu chứng chính của COVID-19 (sốt, khó thở, mới bị ho hoặc mất vị giác hoặc khứu giác) hoặc về nhà nếu các triệu chứng phát triển trong thời gian ở cơ sở chăm sóc trẻ. Ngoài ra, các nhà cung cấp dịch

vụ chăm sóc trẻ được yêu cầu tuân thủ tất cả các Quy Tắc Hành Chính Oregon hiện hành liên quan đến các bệnh truyền nhiễm và các mốc thời gian loại trừ căn cứ theo triệu chứng.

- Nếu các triệu chứng phát triển trong thời gian ở cơ sở chăm sóc trẻ, khuyến nghị nhân viên và trẻ em (lớn hơn 2 tuổi) cần đeo khẩu trang khi tham gia chương trình và đi xét nghiệm.
- Nếu trẻ hoặc nhân viên có một trong các triệu chứng chính sau đây của COVID-19 (sốt, khó thở hoặc mới bị ho) và có kết quả xét nghiệm COVID-19 âm tính hoặc *chưa* được xét nghiệm, họ có thể trở lại chương trình sau khi đã hết sốt trong 24 giờ và các triệu chứng bệnh đang cải thiện.
- Nếu trẻ hoặc nhân viên có hai triệu chứng COVID-19 chính hoặc mới bị mất khứu giác hoặc vị giác và chưa được xét nghiệm, họ nên ở nhà trong năm ngày kể từ khi khởi phát triệu chứng và cho đến khi hết sốt trong 24 giờ và các triệu chứng bệnh đang cải thiện. Nếu kết quả xét nghiệm âm tính, họ có thể trở lại chương trình sau khi hết sốt trong 24 giờ và đang cải thiện các triệu chứng bệnh.
- "Mới bị ho" có nghĩa là bất thường đối với người này (ví dụ: không phải là hen suyễn, dị ứng thông thường).
- "Sốt" có nghĩa là từ 100,4 độ Fahrenheit trở lên, mà không sử dụng thuốc hạ sốt
- Không nhất thiết phải loại trừ đối với các triệu chứng khác như đau họng, mệt mỏi, nhức đầu, nghẹt mũi, chảy nước mũi, nhức mỏi cơ bắp hoặc cơ thể. Nếu các triệu chứng kéo dài hơn một ngày, hãy cân nhắc tham khảo ý kiến của nhà cung cấp dịch vụ y tế hoặc đi xét nghiệm COVID-19. Các nhà cung cấp dịch vụ chăm sóc trẻ cần tuân thủ theo các quy tắc loại trừ dựa trên các triệu chứng khác, nếu có.
- Không nhất thiết phải loại trừ đối với trẻ em và nhân viên bị phơi nhiễm với COVID-19 nhưng không có triệu chứng. Nếu một trẻ hoặc nhân viên đã bị phơi nhiễm với COVID-19, bất kể tình trạng chủng ngừa hoặc nhiễm bệnh trước đó, cần thực hiện theo khuyến nghị sau:
  - Theo dõi các triệu chứng giống COVID-19 trong 10 ngày sau lần phơi nhiễm cuối cùng.
  - Ở nhà và đi xét nghiệm nếu các triệu chứng phát triển.
  - Đeo khẩu trang phù hợp, an toàn bên cạnh những người khác trong 10 ngày sau lần phơi nhiễm cuối cùng.
  - Tránh thăm khám không cần thiết với những người có nguy cơ cao.
  - Cân nhắc xét nghiệm khoảng năm ngày sau khi bị phơi nhiễm.
  - Tuân thủ theo hướng dẫn ở trên để cách ly nhiễm bệnh nếu người bị phơi nhiễm có kết quả dương tính hoặc phát triển các triệu chứng COVID-19.

## Chủng Ngừa

Ban Giáo Dục Mầm Non và Cơ Quan Y Tế Oregon khuyến khích tất cả những ai đủ điều kiện chủng ngừa COVID-19 và cập nhật các liều tăng cường, bao gồm tất cả trẻ em từ 6 tháng tuổi trở lên. Luôn cập nhật vắc-xin chủng ngừa COVID-19 là cách tốt nhất để bảo vệ bản thân và cộng đồng khỏi bị bệnh nặng. Tìm hiểu thêm về cách chủng ngừa tại [đây](#).



Mọi người được coi là đã [cập nhật](#) chủng ngừa khi họ đã hoàn thành các liều cơ bản và đã tiêm tất cả các liều tăng cường được khuyến nghị. Tìm hiểu thêm về các [khuyến nghị về liều tăng cường](#) trên trang web của CDC.

### Yêu cầu chủng ngừa đối với chương trình chăm sóc trẻ tại trường học:

“Chương trình chăm sóc trẻ tại trường học”, như được mô tả ở trên, phải đảm bảo rằng tất cả nhân viên và tình nguyện viên từ 16 tuổi trở lên tham gia chương trình được chủng ngừa vắc-xin COVID-19 đầy đủ và tuân thủ tất cả các quy tắc khác có liên quan của Cơ Quan Y Tế Oregon trong OAR 333, Điều Khoản 19 (OAR 333-019-1030).

- “Đã chủng ngừa đầy đủ” nghĩa là đã nhận được cả hai liều vắc-xin COVID-19 loại 2 liều hoặc một liều vắc-xin COVID-19 loại một liều và đã qua ít nhất 14 ngày kể từ liều vắc-xin COVID-19 cuối cùng.
- Nhân viên và tình nguyện viên không được dạy, làm việc, học tập, nghiên cứu, hỗ trợ, quan sát hoặc tình nguyện tại chương trình trừ khi họ được chủng ngừa đầy đủ hoặc đã cung cấp tài liệu về ngoại lệ y tế hoặc tôn giáo và ngoại lệ này đã được phê duyệt hoặc chấp nhận.
- Yêu cầu này không áp dụng cho khách ra vào ngắn hạn hoặc những người giao hàng.

Nhân viên và tình nguyện viên phải cung cấp cho chương trình bằng chứng chủng ngừa COVID-19 hoặc tài liệu về ngoại lệ y tế hoặc tôn giáo.

- Một ngoại lệ y tế phải bao gồm tài liệu có chữ ký của nhà cung cấp dịch vụ y tế, nhà cung cấp này không phải là người xin ngoại lệ, có xác nhận rằng người này bị suy giảm về thể chất hoặc tinh thần làm hạn chế khả năng chủng ngừa vắc-xin COVID-19 của người này. Các tài liệu y tế phải chỉ ra một chẩn đoán y tế cụ thể, và có xét đến sự suy giảm này về bản chất là tạm thời hay vĩnh viễn.
- Một ngoại lệ tôn giáo phải bao gồm một tài liệu, trên một mẫu đơn theo quy định của Cơ Quan Y Tế Oregon, được ký bởi người này, cho biết rằng người này đang yêu cầu một ngoại lệ đối với yêu cầu chủng ngừa COVID-19 trên cơ sở niềm tin tôn giáo chân thành và một bản trình bày trong đó mô tả cách thức mà yêu cầu chủng ngừa mâu thuẫn với việc tuân thủ tôn giáo, thực hành, hoặc niềm tin của người này.

## Kế Hoạch về Bệnh Truyền Nhiễm

### Nhà cung cấp dịch vụ chăm sóc trẻ được yêu cầu:

Xây dựng và tuân thủ kế hoạch kiểm soát bệnh truyền nhiễm bằng văn bản để ngăn ngừa và kiểm soát bệnh truyền nhiễm tuân thủ các quy tắc được Cơ Quan Y Tế Oregon thông qua trong OAR 333, Điều Khoản 19 (OAR 333-019-1005) và bao gồm:

- Các chính sách và thủ tục để thông báo cho Cơ Quan Y Tế Công Cộng Địa Phương, gia đình và các cá nhân có liên quan khác về trường hợp phơi nhiễm tiềm ẩn, nếu cần phải thông báo;
- Một quy ước loại trừ đối với các cá nhân nhất quán với các quy tắc của Cơ Quan Y Tế Oregon trong OAR 333, Điều Khoản 19 (OAR 333-019-0010);
- Một quy ước để kết thúc các hoạt động của chương trình nếu ca nhiễm bắt buộc phải kết thúc hoặc nếu được Cơ Quan Y Tế Oregon hoặc Cơ Quan Y Tế Công Cộng Địa phương đề nghị;
- Một Điểm Liên Lạc về COVID-19 được chỉ định để tạo điều kiện giao tiếp, duy trì hoạt động lành mạnh và trả lời các câu hỏi về COVID-19 từ các Cơ Quan Y Tế Công Cộng Địa Phương hoặc tiểu bang, các cơ quan quản lý của tiểu bang hoặc địa phương, gia đình và nhân viên.
- Phải cung cấp thông tin liên lạc của điểm liên lạc về COVID-19 cho tất cả nhân viên và gia đình.

## Các Chiến Lược Phòng Ngừa Được Đề Xuất

Khuyến nghị các chương trình chăm sóc trẻ áp dụng nguyên tắc thực hành tối ưu sau đây để ngăn ngừa việc lây lan COVID-19. Mỗi chương trình chăm sóc trẻ nên xem xét các chính sách và nguyên tắc thực hành để hỗ trợ tốt nhất đảm bảo sức khỏe và phúc lợi của mọi trẻ em và nhân viên. Với mỗi nỗ lực giảm thiểu được thực hiện, cơ hội lây truyền dịch bệnh giảm dần. Khi [mức độ COVID-19 trong cộng đồng](#) tăng lên, đặc biệt nếu mức độ là trung bình hoặc cao, các chương trình nên xem xét thêm các chiến lược phòng ngừa, theo mô tả dưới đây, để duy trì hoạt động học tập trực tiếp an toàn và duy trì việc mở cửa các chương trình một cách an toàn.

Các chiến lược phòng ngừa tốt nhất là:

- Chủng ngừa và liều tăng cường cho những người đáp ứng tiêu chuẩn
- Ở nhà nếu bị ốm
- Đeo khẩu trang (xem chi tiết bên dưới)
- Thông gió và thoáng khí
- Quy ước về đường hô hấp, vệ sinh tay
- Vệ sinh

## Thực Hành Tối Ưu về việc Xét Nghiệm

Cơ Quan Y Tế Oregon khuyến cáo các cá nhân nên xét nghiệm COVID-19 nếu có các triệu chứng hoặc có nguy cơ cao mắc COVID-19 nghiêm trọng và đã bị phơi nhiễm. Khuyến cáo nên xét nghiệm khoảng năm ngày sau khi bị phơi nhiễm. Xác định địa điểm xét nghiệm và tìm hiểu thêm bằng cách truy cập trang web này:

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

## Thực Hành Tối Ưu về việc Đeo Khẩu Trang

Khẩu trang không còn là quy định bắt buộc của tiểu bang trong môi trường chăm sóc trẻ em. Các cá nhân và chương trình cần đánh giá mức độ rủi ro cá nhân và cộng đồng khi xác định xem có nên đeo khẩu trang hay không. Các chương trình có thể tự chọn lựa thực thi các yêu cầu riêng về việc đeo khẩu trang. Ban Giáo Dục Mầm Non (Early Learning Division, ELD) và Cơ Quan Y Tế Oregon (OHA) khuyến khích các chương trình hỗ trợ quyền tự do lựa chọn của cá nhân trong việc đeo khẩu trang. ELD và OHA cùng thống nhất mục tiêu với Trung Tâm Kiểm Soát Dịch Bệnh, **đặc biệt khuyến cáo** rằng tất cả các cá nhân từ 2 tuổi trở lên đều phải đeo khẩu trang trong nhà khi:

- Ghi nhận [mức độ COVID-19 trong cộng đồng](#) cao,
- Ghi nhận [mức độ COVID-19 trong cộng đồng](#) trung bình và các cá nhân thuộc diện:
  - Chưa được chủng ngừa,
  - Suy giảm miễn dịch,
  - Có khuyết tật,
  - Có tình trạng sức khỏe tiềm ẩn dẫn đến tăng nguy cơ mắc COVID-19 nghiêm trọng,
  - 65 tuổi trở lên,
  - Sống cùng với những người có tình trạng sức khỏe tiềm ẩn.
- Một số chương trình có thể chọn tiếp tục đeo khẩu trang toàn diện khi các mức độ COVID-19 trong cộng đồng thấp hơn vì điều này thúc đẩy một môi trường hỗ trợ và hòa nhập đối với những trẻ em và nhân viên có nguy cơ cao mắc COVID-19 nghiêm trọng.

Do chưa khuyến khích đeo khẩu trang cho những trẻ dưới 2 tuổi và khẩu trang có thể gây khó khăn đối với trẻ rất nhỏ tuổi hoặc đối với một số trẻ khuyết tật không thể đeo khẩu trang một cách an toàn, các chương trình chăm sóc trẻ có thể cần xem xét thêm các chiến lược phòng ngừa khác khi mức độ COVID-19 trong cộng đồng cao. Một chiến lược phòng ngừa quan trọng đó là đẩy nhanh tiến độ chủng ngừa cho những người đủ điều kiện vì nguy cơ đối với những người chưa được chủng ngừa sẽ thấp hơn khi những người xung quanh đều đã được chủng ngừa.

Khuyến cáo rằng những cá nhân từ 2 tuổi trở lên trở lại cơ sở chăm sóc sau khi cách ly nhiễm bệnh COVID-19 nên đeo loại khẩu trang phù hợp thêm 5 ngày sau khi hoàn thành cách ly nhiễm bệnh.

### Làm thế nào để giúp con quý vị đeo khăn

Có thể hiểu rằng ban đầu trẻ em có thể sợ đeo khăn che mặt. Dưới đây là một số ý tưởng để giúp trẻ cảm thấy ít đáng sợ hơn:

- Để trẻ tự lựa chọn và trang trí khăn che mặt của mình.
- Thử các kiểu dáng khác nhau để tìm một kiểu vừa vặn.
- Đeo khăn che mặt lên thú nhồi bông yêu thích hoặc vẽ khăn che mặt lên nhân vật yêu thích trong sách.
- Giới thiệu khẩu trang khi mọi người đang thư giãn và thoải mái nhưng không quá buồn ngủ.
- Thực hành đeo khăn che mặt ở nhà để giúp trẻ quen với việc này.
- Chơi một số trò chơi "giả vờ" với các nhân vật đeo khẩu trang.
- Chỉ ra những người khác đeo khẩu trang khi quý vị ra ngoài.



Trẻ em dưới hai tuổi hoặc những người không thể tháo khăn che mặt không nên đeo khăn che mặt.

Để biết thêm thông tin,  
[healthoregon.org/coronavirus](https://healthoregon.org/coronavirus) or call 211

**Health**  
Oregon  
Authority

## Thực Hành Tối Ưu về Thực Phẩm Và Dinh Dưỡng

1. Nếu có thể, hãy tạo các nhóm nhỏ có giờ ăn ổn định.
2. Cố gắng giữ khoảng cách 3 foot giữa các cá nhân trong khi ăn.
3. Giám sát chặt chẽ tất cả giờ ăn, kể cả việc cho trẻ sơ sinh bú và bữa ăn cho trẻ mới biết đi, để ngăn trẻ dùng chung và/hoặc chạm vào đồ ăn của nhau.

## Thực Hành Tối Ưu về việc Thông Gió và Thông Khí

Thông gió là một công cụ chính để giảm sự lây lan của vi-rút trong nhà và thúc đẩy môi trường học tập lành mạnh. Cần lưu ý đặc biệt tới không khí trong nhà vì khả năng lây lan COVID-19 tiềm ẩn từ sự tích tụ các vi hạt và aerosol trong không khí được tạo ra từ hơi thở, nói chuyện, cười, la hét, ca hát, ho và hắt hơi. Ngoài ra, chất lượng không khí trong nhà được cải thiện sẽ khiến sự tham dự, tham gia và sức khỏe thể chất và tinh thần của trẻ và nhân viên được tốt hơn, cũng như các kết quả khác liên quan đến sức khỏe, bao gồm giảm hen suyễn và dị ứng. Tối ưu hóa chất lượng không khí trong nhà có thể mang lại lợi ích ngoài việc giảm thiểu sự lây lan bệnh truyền nhiễm.

Cải thiện chất lượng không khí trong nhà bằng cách:

1. Tăng sự lưu thông không khí ngoài trời càng nhiều càng tốt bằng cách mở cửa sổ và cửa ra vào, sử dụng quạt và thực hiện các phương pháp khác. Xem [các lưu ý về không khí trong nhà của OHA đối với COVID-19 dành cho không gian nhỏ hơn](#) và [khuyến nghị thông gió của CDC](#);
2. Thải khí từ trong nhà ra ngoài trời;
3. Làm sạch không khí được tuần hoàn lại trong nhà bằng cách sử dụng các phương pháp lọc hiệu quả (ví dụ: bộ lọc HEPA) để loại bỏ các vi hạt có chứa vi rút khỏi không khí; và
4. Nếu có thể, hãy đảm bảo rằng hệ thống thông gió (ví dụ: hệ thống HVAC) hoạt động đúng cách.

Tất cả các chiến lược thông gió nên bao gồm các biện pháp phòng ngừa an toàn và sức khỏe, bao gồm hạn chế mức độ mở cửa sổ, đặt màn chắn trong cửa sổ và bọc quạt, giảm thiểu tiếp xúc với phần hoa hoặc khói và điều chỉnh bộ điều nhiệt để duy trì nhiệt độ tạo cảm giác thoải mái.

## Thực Hành Tối Ưu về việc Rửa Tay và Quy Ước về Hô Hấp

Rửa tay thường xuyên là một trong những cách tốt nhất để loại bỏ vi trùng, tránh khỏi bệnh tật và ngăn ngừa sự lây lan của vi trùng sang người khác. Rửa tay có thể giúp quý vị khỏe mạnh và ngăn ngừa sự lây lan của nhiễm trùng đường hô hấp và tiêu chảy từ người này sang người khác.

Vi trùng có thể lây lan từ người khác hoặc các bề mặt khi quý vị:

- Chạm vào mắt, mũi và miệng bằng tay chưa rửa.
- Chuẩn bị hoặc ăn thức ăn và dùng đồ uống bằng tay chưa rửa.
- Chạm vào bề mặt hoặc đồ vật bị ô nhiễm.
- Xì mũi, ho hoặc hắt hơi vào tay và sau đó chạm vào bàn tay người khác hoặc đồ vật chung.

Nên kêu gọi và khuyến khích mọi người thường xuyên rửa tay hoặc sử dụng nước rửa tay diệt khuẩn. Nhắc trẻ qua bảng chỉ dẫn có hình minh họa và nhắc nhở thường xuyên bằng lời nói từ nhân viên về tầm quan trọng của hoạt động vệ sinh tay.

Nhắc nhở trẻ (kèm theo bảng chỉ dẫn và nhắc nhở thường xuyên bằng lời nói từ nhân viên) về tầm quan trọng

của quy ước về hô hấp. Quy ước về hô hấp có nghĩa là che miệng khi ho và hắt hơi bằng khuỷu tay hoặc khăn giấy. Nếu sử dụng khăn giấy, hãy vứt khăn giấy vào thùng rác, sau đó rửa tay hoặc khử trùng ngay lập tức.

## Thực Hành Tối Ưu về việc Chuyên Chở

1. Không cho các cá nhân đi xe căn cứ theo hướng dẫn loại trừ được nêu ở trên.
2. Đảm bảo trẻ nào bị bệnh trong khi tham gia vào chương trình được đưa về nhà càng sớm càng tốt. Nếu chương trình chịu trách nhiệm chuyên chở trẻ về nhà thì trẻ đó nên được tách ra, đeo khẩu trang nếu từ 2 tuổi trở lên nếu có thể, và duy trì khoảng cách sáu foot với những đứa trẻ khác trong xe.
3. Làm sạch và vệ sinh toàn bộ phương tiện chuyên chở hàng ngày, đặc biệt chú ý đến các bề mặt thường xuyên tiếp xúc, chạm vào, chẳng hạn như ghế ngồi, vô lăng, tay nắm cửa, tay vịn, lỗ thông hơi và mặt trên của ghế. Các sản phẩm khử trùng phải được EPA chấp thuận để sử dụng chống lại SARS-CoV-2: <https://www.epa.gov/pesticide-registration/list-n-disinfectants-use-against-sars-cov-2-covid-19>. Nên làm sạch ghế an toàn cho xe hơi và dây đai an toàn bằng chất tẩy rửa nhẹ và nước. Các lỗ thông hơi phải luôn ở vị trí mở cho phép lưu thông không khí bên ngoài. Nếu xét thấy điều kiện an toàn và thời tiết cho phép, hãy mở hé cửa sổ để thông gió.

## Thực Hành Tối Ưu về việc Hướng Dẫn, Đào Tạo và Trao Đổi Thông Tin Y Tế

Tất cả nhân viên và gia đình cần được hướng dẫn để duy trì vệ sinh tốt và hành xử theo cách ngăn ngừa việc lây lan COVID-19. Điều này bao gồm các thực hành tối ưu sau đây:

1. Có phương pháp đào tạo nhân viên và thông báo cho các gia đình về biện pháp phòng ngừa an toàn COVID-19 và thông tin về dấu hiệu nhận biết và triệu chứng COVID-19.
2. Đào tạo nhân viên khi cập nhật các biện pháp phòng ngừa an toàn và đào tạo nhân viên mới trước ngày làm việc đầu tiên hoặc trong quá trình định hướng nhân viên.

## Thực Hành Tối Ưu về việc Vệ Sinh và Bảo Trì Tòa Nhà

\* Lưu ý: Nhận biết sự khác biệt giữa vệ sinh, diệt khuẩn và khử trùng và Phương Pháp 3 Bước:

1. TẮY RỬA
2. RỬA NƯỚC
3. DIỆT KHUẨN hoặc KHỬ TRÙNG

\**Vệ sinh* trước tiên để loại bỏ bụi bẩn và mảnh vụn khỏi các bề mặt bằng chất tẩy rửa hoặc xà phòng và nước trước khi diệt khuẩn hoặc khử trùng.

\**Diệt khuẩn* để làm giảm vi trùng trên bề mặt nhưng không hoàn toàn loại bỏ chúng. Các giải pháp diệt khuẩn làm giảm vi trùng trên bề mặt đến mức được coi là an toàn. Phương Pháp Diệt Khuẩn 3 Bước thường được sử dụng đối với bề mặt thực phẩm, nhà bếp và lớp học

\**Khử trùng* để tiêu diệt hoặc bất hoạt vi trùng và ngăn chúng phát triển. Các giải pháp khử trùng được quy định bởi Cơ Quan Bảo Vệ Môi Trường Hoa Kỳ (Environmental Protection Agency, EPA). Phương Pháp Khử Trùng 3 Bước thường được sử dụng cho dịch cơ thể và nhà vệ sinh/khu vực thay tã



1. Sử dụng các sản phẩm được EPA phê duyệt có tính năng chống lại SARS-CoV-2 cho chất khử trùng gia dụng: <https://www.epa.gov/pesticide-registration/listn-disinfectants-use-against-sars-cov-2-covid-19>. Cũng có thể sử dụng dung dịch thuốc tẩy gia dụng pha loãng cho một số bề mặt. Nếu sử dụng thuốc tẩy, hãy pha loãng thuốc tẩy mới hàng ngày; dán nhãn chai ghi thành phần và ngày trộn.
2. Đối với trẻ em hoặc người lớn bị hen suyễn: ít sử dụng các sản phẩm thuốc tẩy hoặc khi không có mặt trẻ. Sử dụng khăn lau hoặc bôi sản phẩm trực tiếp lên khăn ẩm, thay vì sử dụng bình xịt
3. Vận hành hệ thống thông gió đúng cách và/hoặc tăng lượng lưu thông không khí ngoài trời càng nhiều càng tốt bằng cách mở cửa sổ và cửa ra vào, sử dụng quạt và các phương pháp khác. Chạy hệ thống thông gió liên tục và thay đổi bộ lọc thường xuyên hơn. Không sử dụng quạt nếu chúng gây nguy cơ về an toàn hoặc sức khỏe, chẳng hạn như tăng khả năng tiếp xúc với phấn hoa/dị ứng hoặc làm trầm trọng thêm các triệu chứng hen suyễn. Ví dụ: không sử dụng quạt nếu cửa ra vào và cửa sổ bị đóng và quạt đang tái tuần hoàn không khí
4. Đồ chơi nên được diệt khuẩn khi chúng trở nên bẩn và ít nhất là vệ sinh hàng tuần. Bàn chơi nước nên được làm sạch giữa mỗi lần một nhóm sử dụng. Có thể vệ sinh đồ chơi bằng nước nóng và xà phòng/chất tẩy rửa trong máy giặt, máy rửa chén hoặc bằng tay. Nếu được thì sấy khô đồ chơi hoàn toàn trong máy sấy nóng. Không rửa đồ chơi kèm với bát đĩa, dụng cụ ăn uống bẩn, v.v.

Khi rửa đồ chơi bằng tay:

**Bước 1:** Rửa và chà kỹ đồ chơi bằng xà phòng hoặc chất tẩy rửa và nước ấm để loại bỏ hầu hết bụi bẩn, cát bẩn và nước miếng. Điều quan trọng là phải vệ sinh đồ chơi trước khi diệt khuẩn vì chất diệt khuẩn diệt tốt hơn các vi trùng trên bề mặt sạch.

**Bước 2:** Rửa sạch đồ chơi bằng nước để loại bỏ bụi bẩn, lượng xà phòng dư và vi trùng giúp làm sạch bề mặt.

**Bước 3:** Diệt khuẩn đồ chơi. Diệt khuẩn làm giảm vi trùng trên bề mặt đến mức được coi là an toàn. Nhúng đồ chơi vào dung dịch diệt khuẩn, hoặc xịt vừa đủ lên đồ chơi. Bảo vệ làn da của quý vị bằng cách đeo găng tay cao su gia dụng. Để đồ chơi khô hoàn toàn (tức là qua đêm) hoặc chờ 2 phút rồi lau khô đồ chơi bằng khăn giấy. Khi sử dụng dung dịch thuốc tẩy để vệ sinh, clo từ dung dịch thuốc tẩy diệt khuẩn bay hơi khỏi đồ chơi để không còn dư lượng, và không cần rửa thêm bằng nước.

5. Nhiệt kế, núm vú giả, đồ chơi cắn khi mọc răng và các vật tương tự nên được vệ sinh và các bộ phận tái sử dụng được diệt khuẩn giữa các lần sử dụng. Không nên dùng chung núm vú giả.
6. Hút bụi sàn trải thảm và các tấm thảm mỗi ngày, và khi chúng bị bẩn, khi trẻ em không có mặt. Nếu bị nhiễm khuẩn, hãy khử trùng bằng chất tẩy rửa thích hợp được chỉ định để sử dụng trên các bề mặt này.
7. Các bề mặt thường chạm vào, chẳng hạn như tay nắm cửa, công tắc đèn, mặt bàn không dùng cho thực phẩm, tay cầm, bàn làm việc, điện thoại, bàn phím và nhà vệ sinh, nên được khử trùng ít nhất hàng ngày, kể cả vào cuối ngày.
8. Các khu vực nhà vệ sinh và thay tã bao gồm nhưng không giới hạn ở bồn rửa tay, quây, nhà vệ sinh, tay cầm nhà vệ sinh, sàn nhà, thùng rác đựng tã và sàn phòng tắm phải được khử trùng hàng ngày, ngoại trừ việc thay bàn cần được khử trùng sau mỗi lần sử dụng.
9. Bàn và khay ghế cao cần được vệ sinh và diệt khuẩn trước và sau mỗi lần sử dụng.
10. Bề mặt chuẩn bị thực phẩm, bàn bếp, dụng cụ ăn uống và bát đĩa và bồn rửa chuẩn bị thực phẩm nên được vệ sinh và diệt khuẩn sau mỗi lần sử dụng. Bàn bếp cũng nên được diệt khuẩn vào cuối ngày.
11. Sàn nhà bếp nên được diệt khuẩn hàng ngày.
12. Tủ lạnh nên được vệ sinh và diệt khuẩn hàng tháng.

13. Bộ ra trải giường, khăn và quần áo nên được diệt khuẩn trong máy giặt bằng nước nóng và máy sấy khô ít nhất hàng tuần và giữa những lần một đứa trẻ khác sử dụng. Đeo găng tay dùng một lần khi xử lý đồ giặt bẩn của người bệnh. Bỏ vào túi tất cả các đồ cần giặt trước khi lấy ra khỏi khu vực. Không lặc đồ giặt bẩn. Đồ giặt bẩn của người bệnh có thể được giặt chung với đồ của người khác.
14. Sử dụng đồ bọc có thể làm sạch được trên thiết bị điện tử, chẳng hạn như máy tính bảng, màn hình cảm ứng, bàn phím và bộ điều khiển từ xa.
15. Trong các chương trình tại gia: sau những lần các thành viên trong gia đình và trẻ em sử dụng khu vực nào thì làm sạch khu vực đó.

## Các Nguồn Tài Liệu Bổ Sung

[Hiệp Hội Y Tá Thời Vụ - Mẫu Quản lý Bệnh Truyền Nhiễm](#)

[Chỉ Dẫn từ CDC: Vệ Sinh và Khử Trùng Cơ Sở của Quý Vị](#)

[Chỉ Dẫn từ CDC: Hướng Dẫn Hoạt Động Cho Các Trường K-12 và Các Chương Trình Giáo Dục và Cởi Sở Mầm Non để Hỗ Trợ Học Tập An Toàn Trực Tiếp](#)

[Cơ Quan Y Tế Oregon - Các Quy Tắc Hành Chính của Oregon 333-019-0010 Các Hạn Chế Về Trường Học, Chăm Sóc Trẻ và Cởi Sở Nhà Trường Liên Quan Đến Bệnh Dịch: Áp Dụng Các Hạn Chế](#)

[Cơ Quan Y Tế Oregon - Các Quy Tắc Hành Chính của Oregon 333-019-1030 Yêu Cầu về Chủng Ngừa đối với Giáo Viên và Nhân Viên Nhà Trường](#)

[Cơ Quan Y Tế Oregon - Các Quy Tắc Hành Chính của Oregon 333-019-1005 Yêu Cầu về An Toàn và Sức Khỏe Cộng Đồng đối với Nhà Cung Cấp Dịch Vụ Chăm Sóc Trẻ và Chương Trình Thanh Thiếu Niên](#)

[Chỉ Dẫn từ CDC: COVID-19 theo Quận](#)

[ELD Nguồn Tài Liệu Bổ Sung về COVID-19 cho Nhà Cung Cấp và Gia Đình](#)

**Khả năng tiếp cận tài liệu:** Đối với cá nhân khuyết tật hoặc cá nhân nói ngôn ngữ không phải tiếng Anh, OHA có thể cung cấp thông tin ở các định dạng thay thế như bản dịch, bản in cỡ lớn hoặc chữ nổi Braille. Liên hệ với Trung Tâm Thông Tin Y Tế theo số 1-971-673-2411, 711 TTY hoặc tại địa chỉ [COVID19.LanguageAccess@dhsosha.state.or.us](mailto:COVID19.LanguageAccess@dhsosha.state.or.us).

# Hướng dẫn Cách ly Y tế và Ngăn chặn Tiếp xúc dành cho Cơ sở Chăm sóc Trẻ em

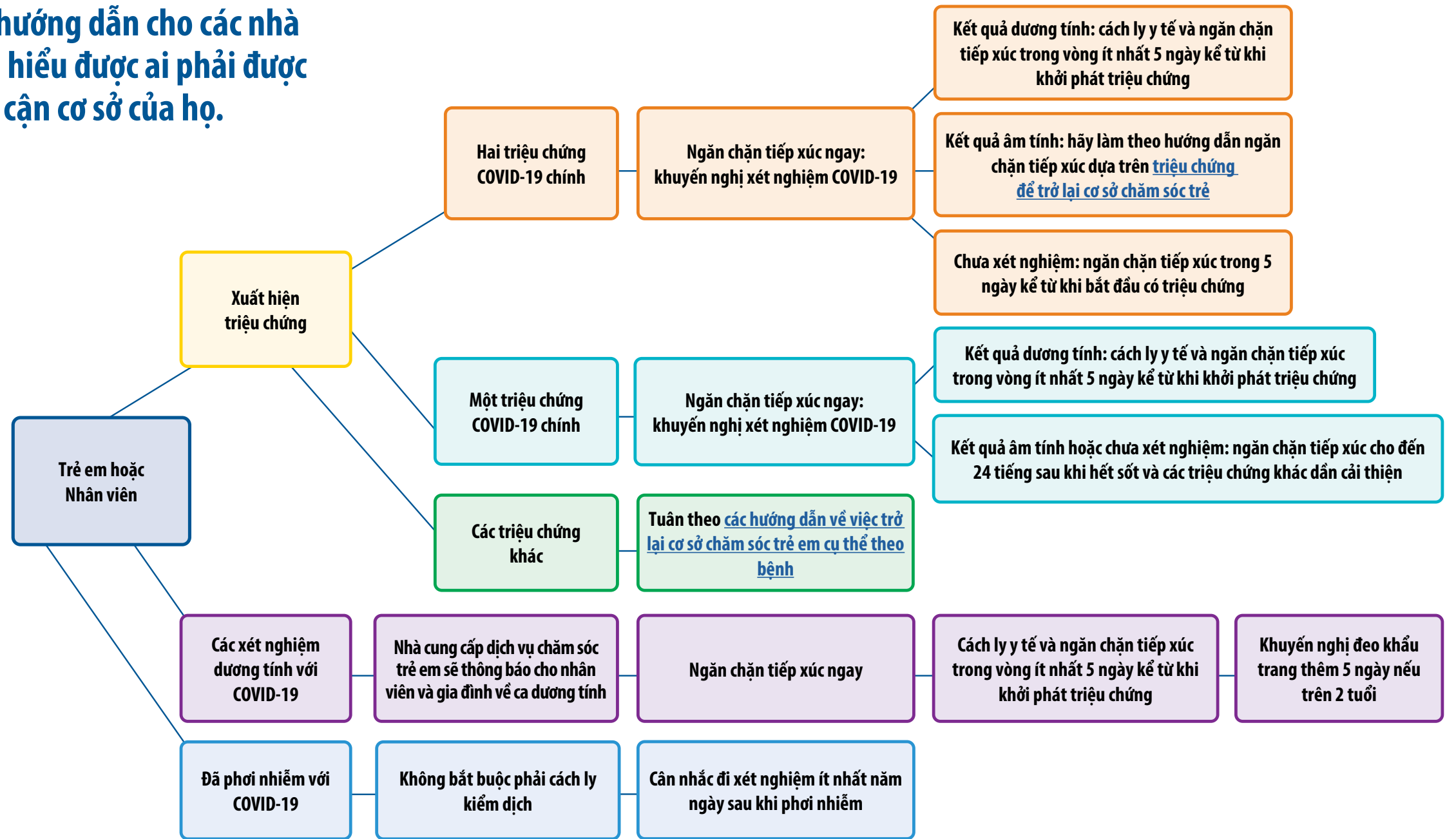
**Cây quyết định này nhằm đưa ra hướng dẫn cho các nhà cung cấp dịch vụ chăm sóc trẻ em hiểu được ai phải được cách ly y tế hoặc không được tiếp cận cơ sở của họ.**

**Cách ly Y tế** có nghĩa là ở nhà và tránh tiếp xúc với người khác trong vòng ít nhất 5 ngày nếu một cá nhân có kết quả xét nghiệm dương tính hoặc có hai triệu chứng chính sau khi tiếp xúc với COVID-19. Những người từ 2 tuổi trở lên được khuyến nghị đeo khẩu trang thêm 5 ngày (từ ngày thứ 6 đến hết ngày 10) sau khi kết thúc thời gian 5 ngày cách ly y tế. Một người cần phải tiếp tục thực hiện cách ly y tế nếu các triệu chứng không cải thiện vào ngày thứ 5.

**Ngăn chặn Tiếp xúc** nghĩa là đưa trẻ hoặc nhân viên ra khỏi môi trường chăm sóc trẻ em nếu họ có các triệu chứng của bệnh truyền nhiễm.

**Các triệu chứng COVID-19 chính** là bất chợt ho dai dẳng (không liên quan đến một bệnh nền đã biết như là hen suyễn hay dị ứng), nhiệt độ cơ thể từ 38°C (100,4°F) trở lên, khó thở và bất chợt bị mất vị giác hoặc mất khứu giác.

**Các triệu chứng khác** bao gồm mệt mỏi, đau nhức cơ thể, ớn lạnh, nhức đầu, đau họng, nghẹt mũi, chảy nước mũi, buồn nôn, nôn mửa, tiêu chảy, phát ban hoặc xuất hiện lở loét trên da, đỏ mắt và vàng da.



**Bạn có thắc mắc?** Vui lòng liên hệ [ProviderContact@ode.oregon.gov](mailto:ProviderContact@ode.oregon.gov) hoặc đường dây trợ giúp If You Test Positive của Cơ quan Y tế Oregon