

COVID-19: Giữ Gìn An Toàn và Ngăn Ngừa Sự Lây Lan cho Cha Mẹ Có Con Dưới 12 Tuổi

Vi-rút COVID-19 vẫn tiếp tục lây lan, đặc biệt là đối với những ai chưa được chích ngừa trọn vẹn. Trẻ em dưới 12 tuổi chưa được chích ngừa đầy đủ tiếp tục có nguy cơ bị nhiễm bệnh. Để tìm hiểu thêm về việc giữ an toàn trong trường học, hãy xem [Phòng ngừa COVID-19 ở các trường từ lớp Mẫu giáo Chuyển tiếp đến lớp 12 \(TK-12\)](#). Dưới đây là một số biện pháp phòng ngừa mà quý vị và gia đình có thể thực hiện để giữ gìn an toàn và ngăn ngừa sự lây lan của COVID-19.



- **Đi chích ngừa.** Chích ngừa là cách tốt nhất để bảo vệ chính quý vị và những người chưa được chích ngừa đầy đủ trong gia đình quý vị. Đừng ngại hỏi người khác về tình trạng chích ngừa của họ nếu con quý vị sẽ đến chơi hoặc đi dự sinh nhật của trẻ khác. Hãy khuyến khích bạn bè, gia đình và những người mà ở gần con của quý vị đi chích ngừa COVID-19.
- **Đeo khẩu trang.** Khẩu trang là một trong những công cụ bảo vệ hiệu quả nhất để bảo vệ chính quý vị và những thành viên chưa được chích ngừa trọn vẹn trong gia đình quý vị. Khẩu trang đặc biệt hữu ích khi quý vị hay con quý vị ở tại những không gian trong nhà hoặc không gian ngoài trời có đông người. Hãy đảm bảo rằng mọi người đeo loại khẩu trang vừa khít với mũi và miệng và khẩu trang phải có ít nhất hai lớp.

- **Chọn không gian ngoài trời** cho các hoạt động xã hội, thể dục và giải trí. Yêu cầu mọi người phải đeo khẩu trang nếu họ cần di chuyển vào những không gian trong nhà. Nếu một sự kiện hay hoạt động xã hội có phục vụ ăn uống, hãy tổ chức những hoạt động này ở ngoài trời. Việc ăn uống cùng với người khác dễ gây rủi ro bị nhiễm bệnh cao hơn vì phải tháo khẩu trang trong khi ăn uống.
- **Cải thiện sự lưu thông không khí.** Tránh tối đa những không gian trong nhà có sự thông gió kém. Mở cửa sổ và cửa ra vào, bật quạt, hay tốt hơn hết là đi ra ngoài.
- **Gặp gỡ/giao lưu với cùng một nhóm bạn bè và người thân.** Cố gắng tránh các buổi tụ họp với nhiều gia đình khác nhau với trẻ nhỏ chưa được chích ngừa.



COVID-19: Giữ Gìn An Toàn và Ngăn Ngừa Sự Lây Lan cho Cha Mẹ Có Con Dưới 12 Tuổi



- **Cố gắng tránh những nơi đông người.** Việc ở tại những nơi đông người, đặc biệt là không gian trong nhà, khiến quý vị và gia đình chịu rủi ro bị nhiễm bệnh cao hơn. Khi quý vị cần phải đến một địa điểm trong nhà có đông người, nếu có thể, hãy để trẻ nhỏ ở nhà. Đeo loại khẩu trang có mức độ bảo vệ cao hơn. Giữ trẻ ở cách xa những người khác. Rút ngắn thời gian quý vị nán lại đó.
- **Ứng biến linh hoạt.** Sẵn sàng thay đổi kế hoạch của gia đình hoặc ra về nếu quý vị nhận thấy mình đang ở nơi dễ bị lây nhiễm COVID-19 hơn. Ví dụ: tại nơi có đông người tụ tập sau khi kết thúc một trận đấu khi có rất nhiều người không đeo khẩu trang.
- **Khuyến khích việc rửa tay sạch sẽ.** Nhắc trẻ không được ăn uống hoặc chạm vào mặt bằng tay chưa rửa sạch.

- **Hoãn các chuyến đi cho đến khi mọi người trong gia đình đã được chích ngừa trọn vẹn.** Nếu con quý vị chưa được chích ngừa đầy đủ và có chuyến đi ra ngoài bang California, trẻ cần phải hoàn thành thời gian kiểm dịch. Trẻ cần phải hoàn thành thời gian kiểm dịch trước khi có thể chơi với những trẻ khác khi chưa được chích ngừa trọn vẹn hoặc là khi trở lại trường học.
- **Cho trẻ ở nhà khi trẻ bị ốm (bệnh).** Trẻ em bị ốm (bệnh) cần phải ở nhà và tránh xa những người khác. Không cho trẻ đi học hoặc đi nhà trẻ. Nếu trẻ có các triệu chứng của COVID-19, hãy xin lời khuyên của bác sĩ và cho trẻ đi xét nghiệm COVID-19.



Giảm rủi ro bị nhiễm bệnh cho CHÍNH MÌNH, ngay cả khi quý vị đã được chích ngừa trọn vẹn. Mặc dù quý vị được bảo vệ không bị bệnh nặng do COVID-19, nhưng quý vị vẫn có thể bị nhiễm và lây truyền vi-rút cho con trẻ trong gia đình mà chúng chưa được chích ngừa. Hãy tiếp tục thực hiện các biện pháp phòng ngừa bổ sung cho đến khi mọi người trong gia đình đã được chích ngừa trọn vẹn. Tìm hiểu thêm tại ph.lacounty.gov/reducerisk.