

# Vi-rút Corona Mới (COVID-19)

## Sở Y Tế Công Cộng Quận Los Angeles Hướng Dẫn Cho Các Tổ Chức Tôn Giáo

Sở Y Tế Công Cộng Quận Los Angeles (Sở Y Tế Công Cộng) đề nghị quý vị trợ giúp nhằm chuẩn bị và giúp ngăn ngừa sự lây lan của chủng vi-rút Corona mới lạ (mới) tại quận Los Angeles. Trên toàn cầu, số lượng người bị nhiễm chủng vi-rút gây ra "bệnh vi-rút Corona 2019" (được viết tắt là COVID-19) này tiếp tục tăng lên tại Trung Quốc đại lục và các nơi khác. Theo thông tin của Trung Tâm Kiểm Soát và Ngăn Ngừa Bệnh Tật và Tổ Chức Y Tế Thế Giới, các xu hướng khắp toàn cầu hiện tại cho thấy rằng chủng vi-rút này có thể tiếp tục lây lan trên toàn thế giới. Chúng ta cần phải chuẩn bị để ngăn ngừa sự lây lan của bệnh truyền nhiễm này tại địa phương.

Dù cho mức độ rủi ro sức khỏe trực tiếp nhiễm COVID-19 của công chúng nói chung tại Los Angeles vẫn được xem là ở mức thấp, Sở Y Tế Công Cộng đang chủ động thực hiện các bước đi nhằm ngăn ngừa sự lây lan của bệnh truyền nhiễm này. Chúng tôi đặc biệt khuyến nghị tất cả các tổ chức xem xét và cập nhật các kế hoạch khẩn cấp của mình và xem xét các cách giúp tiếp tục các dịch vụ thiết yếu nếu các hoạt động tại chỗ tạm thời phải giảm thiểu.

Chúng tôi lo ngại về việc nếu có một trường hợp nhiễm COVID-19 xuất hiện tại một địa điểm tụ tập đông người như nơi thờ phụng có thể gây ảnh hưởng thế nào lên cộng đồng của quý vị. Chúng tôi muốn cung cấp cho quý vị một vài thông tin tổng quan về COVID-19 cũng như những khuyến nghị nhằm trợ giúp ngăn chặn sự lây lan của các bệnh truyền nhiễm về đường hô hấp, trong đó có COVID-19 tại tổ chức tôn giáo của quý vị. Chúng tôi khuyến khích quý vị ghé thăm trang web về Vi-rút Corona Mới Lạ của DPH để tìm hiểu về các tài nguyên bao gồm Hướng Dẫn dành cho Doanh Nghiệp và Chủ Lao Động, Các Câu Hỏi Thường Gặp và các đồ họa thông tin tại: <http://publichealth.lacounty.gov/media/Coronavirus/>.

### Thông Tin Tổng Quát

#### **Vi-rút Corona mới lạ là gì?**

Vi-rút Corona là một quần thể lớn của vi-rút. Nhiều loại vi-rút của họ này lây nhiễm giữa các loài động vật, nhưng một số loại vi-rút Corona ở động vật có thể tiến hóa (thay đổi) và lây nhiễm sang người, sau đó lây lan từ người sang người. Đây là điều đã xảy ra với loại vi-rút Corona mới lạ hiện hành. Những căn bệnh do vi-rút Corona gây ra ở người thường khiến người nhiễm vi-rút bị ốm ở mức độ nhẹ đến trung bình, giống như bệnh cảm lạnh thông thường. Có những dạng bệnh, giống như vi-rút SARS hoặc vi-rút MERS, thì gây ra bệnh nhiễm trùng nghiêm trọng như viêm phổi.

#### **Các triệu chứng phổ biến của COVID-19 là gì?**

Các thông tin có được vào thời điểm này thể hiện rằng các triệu chứng của chủng vi-rút mới này giống với một bệnh về đường hô hấp, chẳng hạn như ho, sốt, và trong một vài trường hợp, thở ngắn hoặc khó thở.

#### **Vi-rút Corona lây truyền như thế nào?**

Giống như những bệnh về đường hô hấp khác, chẳng hạn như bệnh cúm, vi-rút Corona ở người thường được lây phổ biến nhất là từ một người bị nhiễm xuất hiện các triệu chứng, và rời lan sang những người khác thông qua:

- Các nhiễm giọt văng ra khi một người bị nhiễm ho hoặc hắt hơi
- Tiếp xúc gần người, chẳng hạn như chăm sóc một người bị nhiễm
- Chạm vào một vật thể hoặc bề mặt có chứa vi-rút, sau đó sờ vào miệng, mũi, hoặc mắt của ai đó

Vi-rút Corona mới lạ hoàn toàn mới, và chúng tôi đang tìm hiểu thêm từng ngày về mức độ dễ dàng lây lan của vi-rút và khoảng thời gian người bị nhiễm sẽ mắc bệnh.

# Vi-rút Corona Mới (COVID-19)

## Sở Y Tế Công Cộng Quận Los Angeles Hướng Dẫn Cho Các Tổ Chức Tôn Giáo

**Tôi có thể làm gì để bảo vệ bản thân và những người khác để không bị mắc những bệnh nhiễm trùng hô hấp giống như vi-rút Corona mới lạ?**

Có những bước thực hiện mà mọi người có thể làm để ngăn ngừa sự lây lan của bệnh nhiễm trùng đường hô hấp, trong đó bao gồm vi-rút Corona mới lạ.

*Những hành động phòng ngừa mà các cá nhân có thể thực hiện hàng ngày:*

- Ở nhà khi quý vị bị ốm. Ở nhà trong thời gian tối thiểu là 24 giờ sau khi quý vị không còn bị sốt hoặc các triệu chứng của sốt mà không cần sử dụng thuốc hạ sốt.
- Thường xuyên rửa tay bằng xà-phòng và nước trong thời gian tối thiểu là 20 giây. Nếu không có sẵn xà-phòng và nước, sử dụng một chất khử trùng rửa tay bằng cồn có tối thiểu 60% là cồn.
- Dùng một khăn giấy để che miệng khi quý vị ho và hít hơi, và sau đó ném khăn giấy đi và ngay lập tức rửa tay. Nếu quý vị không có khăn giấy, hãy dùng tay áo của mình (không dùng tay).
- Hạn chế tiếp xúc gần với người bị ốm.
- Vệ sinh và khử trùng các đồ vật và bề mặt thường chạm vào bằng một loại nước xịt vệ sinh hoặc khăn lau thường dùng trong nhà.

### [Các Tổ Chức Tôn Giáo]

**Ở mức độ tổ chức, có các biện pháp phòng ngừa nào nên được thực hiện để giảm thiểu sự lây lan của các loại vi-rút về đường hô hấp, giống như chủng vi-rút gây ra COVID-19?**

- Giáo dục và nhấn mạnh tầm quan trọng của những hành động phòng ngừa mà các cá nhân có thể thực hiện hàng ngày.
- Khuyến khích và hỗ trợ nhân viên, tình nguyện viên, và các thành viên trong giáo đoàn của mình ở nhà khi họ bị ốm. Nhắc nhở họ ở nhà và không đến nơi làm việc cho đến khi họ không còn bị sốt trong khoảng thời gian tối thiểu là 24 giờ khi không cần sử dụng thuốc hạ sốt.
- Cung cấp đủ trang thiết bị để thực hiện vệ sinh tốt, bao gồm để dành tiếp cận với các khu vực vệ sinh sạch sẽ và đúng chức năng, xà phòng, khăn giấy, và chất khử trùng rửa tay bằng cồn.
- Giảm thiểu tối đa, nếu có thể, tiếp xúc gần và dùng chung các đồ vật như thức ăn, và đồ uống. Điều này bao gồm việc điều chỉnh các thực hành như dùng chung cốc và bánh thánh, hoặc các thực hành bao gồm bắt tay với các thành viên của giáo đoàn và ôm nhau khi chào hỏi.
- Định kỳ vệ sinh và khử trùng tất cả các bề mặt và vật dụng thường chạm vào, chẳng hạn như tay nắm cửa, tay vịn cầu thang, mặt bàn, tay nắm vòi, và điện thoại. Sử dụng các chổi tẩy rửa thường dùng và thực hiện đúng theo các hướng dẫn trên nhãn sản phẩm.

**Điều gì tổ chức chúng tôi nên chuẩn bị sẵn sàng thực hiện nếu tình hình lây nhiễm COVID-19 trong cộng đồng tăng lên?**

Tình hình lây nhiễm COVID-19 trong cộng đồng tăng lên sẽ mang lại mức độ rủi ro cao hơn cho công chúng nói chung, và cần thực hiện thêm các biện pháp phòng ngừa bổ sung để ngăn ngừa sự lây lan trong cộng đồng địa phương bất kỳ. Các tổ chức nên có một kế hoạch và chuẩn bị sẵn sàng thực hiện các hành động bổ sung sau đây nếu được Sở Y Tế Công Cộng khuyến nghị:

- Có một kế hoạch trao đổi với nhân viên và giáo đoàn của mình.

# Vi-rút Corona Mới (COVID-19)

## Sở Y Tế Công Cộng Quận Los Angeles Hướng Dẫn Cho Các Tổ Chức Tôn Giáo

- Cho phép bất kỳ nhân viên và tình nguyện viên ở nhà nếu ai đó trong nhà họ bị ốm hoặc xảy ra tình trạng đóng cửa trường học.
- Giảm tần suất tiếp xúc giữa các nhân viên hoặc tình nguyện viên tại tổ chức của quý vị. Cung cấp hình thức trao đổi từ xa nếu khả thi và thay thế các cuộc họp có mặt trực tiếp bằng hội thảo video hoặc truyền hình.
- Áp dụng các cách giúp tiếp tục cung cấp các dịch vụ thiết yếu nếu các hoạt động tại chỗ tạm thời phải giảm thiểu.
- Các nhà nguyện có thể cần xem xét ngưng các dịch vụ nếu có số lượng đáng kể các thành viên đã có tiếp xúc gần với một trường hợp được xác nhận là mắc vi-rút Corona mới; các cá nhân đó (những người tiếp xúc gần) có thể phải chịu kiểm dịch lên tới 14 ngày kể từ ngày phơi nhiễm cuối cùng. Chỉ xảy ra tình trạng yêu cầu đóng cửa số lượng lớn nhiều nơi thờ phụng tôn giáo nếu có tình trạng lây lan đáng kể trong cộng đồng và không thể kiểm soát tốt bằng các chiến lược khác.
- Điều chỉnh, hoãn, hoặc hủy các sự kiện lớn có tụ họp đông người, nơi có người tiếp xúc gần với những người khác trong khoảng thời gian dài. Những sự kiện này có thể cần được hủy bỏ hoặc điều chỉnh nếu có sự lây lan đáng kể trong cộng đồng tại một cộng đồng cụ thể hoặc nhiều cộng đồng khác nhau. Chúng tôi sẽ làm việc với các tổ chức tôn giáo và những nơi thờ phụng để đánh giá rủi ro và xác định các chiến lược giảm thiểu hiệu quả. Nếu chúng ta gặp phải tình trạng gia tăng nhanh số lượng các trường hợp trong quận, chúng tôi có thể yêu cầu hủy bỏ nhiều loại hình sự kiện công cộng khác nhau.

Công chúng nói chung có thể gọi đến số điện thoại 2-1-1 để có thêm thông tin. Chúng tôi có đính kèm một bảng Các Câu Hỏi Thường Gặp (FAQ) liên quan đến COVID-19 và các biện pháp phòng ngừa cá nhân để quý vị chia sẻ với nhân viên và giáo đoàn của mình.