

Những Điều Quý Vị Cần Biết (COVID-19)

Tài liệu Câu hỏi Thường gặp (FAQ) về Thuyết giảng Giáo lý này là nhằm để hỗ trợ cho các nơi thờ phụng tổ chức thuyết giảng giáo lý cho trẻ em ngoài giờ học chính khóa hoặc vào cuối tuần tại cơ sở của họ. Tài liệu này không ảnh hưởng hoặc thay thế cho các yêu cầu trong Lệnh của Viên chức Y tế Quận Los Angeles và tách biệt với các yêu cầu đối với các trường công lập và tư thục từ Lớp Mẫu giáo Chuyển tiếp đến Lớp 12 (TK-12). Sở Y tế Công cộng khuyến nghị các cộng đồng đức tin xem xét và tuân theo [Hướng dẫn về các Biện pháp Thực hành Tối ưu dành cho Cộng đồng Đức tin](#) của LACDPH và tài liệu Câu hỏi Thường gặp này để giảm nguy cơ phơi nhiễm và lây truyền COVID-19 cũng như các bệnh khác tương tự bệnh cúm tại cơ sở của họ.

1. COVID-19 lây lan như thế nào?

Giống như các bệnh về đường hô hấp khác, chủng vi-rút gây bệnh COVID-19 lây lan từ người sang người chủ yếu thông qua các giọt nhỏ từ đường hô hấp của người nhiễm COVID-19 được phát tán vào không khí. Các giọt từ đường hô hấp được phát tán vào không khí khi mọi người thở, nói, hát, ho, cười, la hét và tập thể dục. Những giọt này sau đó được người khác hít vô hoặc rơi vào mũi, miệng hay mắt của họ.

COVID-19 dễ lây lan hơn ở một số nơi như:

- Không gian khép kín, trong nhà và có sự thông gió kém
- Những nơi đông người tập trung gần nhau
- Những môi trường nơi mọi người có tiếp xúc gần nhau, đặc biệt là nơi mọi người đang nói chuyện (hoặc thở gấp) ở gần nhau

Nguy cơ nhiễm bệnh của một người càng tăng lên khi họ ở càng gần người nhiễm COVID-19. Những nơi khép kín, có sự thông gió kém cũng có thể làm tăng nguy cơ bị nhiễm bệnh. Điều này là do các giọt dịch nhỏ tập trung nhiều vi-rút có thể lan truyền trong không khí ở khoảng cách xa hơn 6 feet. Chúng thậm chí có thể lơ lửng trong không khí sau khi người nhiễm bệnh đã rời khỏi phòng. Một cách lây truyền khác của vi-rút, tuy ít phổ biến hơn những cũng có thể xảy ra, đó là thông qua việc chạm vào bề mặt có dính giọt dịch trên đó và sau đó chạm vào mắt, mũi hay miệng.

Một số người bị nhiễm và lây truyền COVID-19 mà không bao giờ biểu hiện các triệu chứng.

2. Học sinh nên được phân nhóm như thế nào?

Học sinh nên được phân nhóm trong cùng một không gian và phân thành các nhóm ổn định càng nhỏ và càng ít thay đổi càng tốt để hạn chế sự lây lan phòng trường hợp xác định có người nhiễm bệnh. Học sinh cần phải được ghép nhóm với cùng giáo lý viên tối đa trong khả năng có thể để giảm thiểu sự trộn lẫn. Trong phạm vi có thể, hãy sắp xếp những học sinh của cùng hộ gia đình vào cùng nhóm. Nếu không gian cho phép, hãy cân nhắc duy trì khoảng cách ít nhất là 3 feet giữa các học sinh không cùng hộ gia đình và 6 feet giữa học sinh và giáo lý viên.

3. Có được phép ca hát như một phần của buổi thuyết giảng giáo lý không?

Có, nhưng cần phải thực hiện các biện pháp an toàn bổ sung. Giáo lý viên và học sinh phải tiếp tục đeo khẩu trang ngay cả khi đang hát, đọc kinh hay tham gia các hoạt động tương tự ở các không gian trong nhà. Nếu giáo lý viên hay học sinh sử dụng nhạc cụ hơi hay kèn đồng, thì phần thoát hơi của tất cả các nhạc cụ này đều phải được che kín (như dùng bao chuông bằng vải) để giảm bớt lượng hơi và giọt bắn thoát ra ngoài. Khi hát, đọc kinh hay thổi kèn ở những không gian trong nhà, học sinh và giáo lý viên cần giãn cách và duy trì khoảng cách tối thiểu với nhau là 12 feet. Đảm bảo hệ thống thông gió hoạt động tốt (xem phần [Tăng cường Thông gió](#) của Hướng dẫn về các Biện pháp Thực hành Tối ưu dành cho Cộng đồng Đức tin để biết thêm chi tiết). Nếu cử hành ca hát và đọc kinh ở ngoài trời, học sinh và giáo lý viên cần phải giữ khoảng cách 6 feet với những người khác và luôn phải đeo khẩu trang.

Những Điều Quý Vị Cần Biết (COVID-19)

4. Các tổ chức thuyết giảng giáo lý nên tiếp tục thực hiện những biện pháp phòng ngừa kiểm soát lây nhiễm nào?

Dưới đây là các bước phòng ngừa mà các tổ chức thuyết giảng giáo lý cần phải thực hiện nhằm [giảm bớt nguy cơ](#) lây truyền COVID-19 cho giáo lý viên và học sinh.

Tất cả những người tham dự cần phải:

- **Đi chích ngừa**, nếu từ 5 tuổi trở lên. Chích ngừa là cách tốt nhất để bảo vệ chống lại COVID-19.
- **Đeo khẩu trang vừa vặn và có khả năng lọc tốt**. Khẩu trang là một trong những công cụ bảo vệ hiệu quả nhất cho quý vị để bảo vệ bản thân và những người khác khỏi COVID-19.
- **Tránh những nơi đông người**. Việc ở tại những nơi đông người, đặc biệt là ở không gian trong nhà, khiến quý vị có nguy cơ bị mắc bệnh cao hơn. Hãy gặp gỡ ở ngoài trời bất cứ khi nào có thể.
- **Thực hiện giãn cách**. Duy trì khoảng cách ít nhất là 3 feet giữa các học sinh với nhau và 6 feet giữa giáo lý viên với học sinh và những người khác, càng nhiều càng tốt, và xa hơn nữa khi hát, đọc kinh hay chơi nhạc cụ hơi.
- **Thường xuyên rửa tay bằng xà bông và nước và/hoặc sử dụng chất khử trùng tay**, đặc biệt là sau khi đã ở nơi công cộng, nơi có nhiều người chạm vào các bề mặt. Tránh ăn và chạm tay vào mặt khi chưa rửa sạch tay.
- **Ở nhà khi bị ốm (bệnh), ngay cả khi có các triệu chứng nhẹ**. Nếu quý vị có các triệu chứng của COVID-19¹, hãy tham khảo ý kiến của bác sĩ và làm xét nghiệm. Quý vị cần phải ở nhà và tránh xa những người khác cho đến khi có kết quả xét nghiệm COVID-19 hoặc cho đến khi được bác sĩ thông báo rằng quý vị không bị nhiễm COVID-19. Nếu xét nghiệm COVID-19 cho kết quả dương tính, quý vị phải [cách ly](#) (ở nhà và tránh xa những người khác).

5. Nơi thờ phụng có được tổ chức thuyết giảng giáo lý tại nhà riêng không?

Có. Việc tổ chức thuyết giảng giáo lý tại nhà riêng là được phép và cần phải tuân theo các khuyến nghị trong Tài liệu Câu hỏi Thường gặp này. Đặc biệt khuyến khích tổ chức thuyết giảng giáo lý ở ngoài trời, nếu có thể.

6. Trẻ em có được ăn thức ăn và đồ ăn nhẹ trong buổi thuyết giảng giáo lý không?

Có. Ăn uống được cho phép. Để giảm nguy cơ lây truyền COVID-19 trong bữa ăn khi mọi người tháo khẩu trang, cần phải hạn chế việc ăn uống trong một không gian được chỉ định, tách biệt với tất cả các hoạt động khác, bao gồm cả hoạt động thuyết giảng giáo lý. Nếu có thể, trẻ nên tự mang theo thức ăn và đồ uống của mình và giữ khoảng cách ít nhất là 6 feet với người khác trong khi ăn. Ăn ở ngoài trời an toàn hơn ăn ở trong nhà. Nếu trẻ phải ăn trong nhà, hãy tăng cường thông gió trong không gian đó và hạn chế số lượng trẻ ăn cùng một lúc bằng cách sắp xếp các bữa ăn so le nhau. Học sinh cần phải được nhắc nhở rằng chỉ được tháo khẩu trang trong khoảng thời gian ngắn để ăn uống, sau đó phải đeo lại ngay lập tức.

¹ Các triệu chứng có thể xuất hiện trong vòng 2-14 ngày sau khi bị phơi nhiễm với vi-rút và có thể bao gồm: sốt hoặc ớn lạnh, ho, thờ hực hơi/khó thở, đột ngột mất vị giác hoặc khứu giác, mệt mỏi, chảy nước mũi hoặc nghẹt mũi, đau nhức cơ hay toàn thân, đau đầu, đau cổ họng, buồn ói hay ói mửa, hoặc tiêu chảy. Danh sách này không bao gồm tất cả các triệu chứng có thể có của COVID-19. Một số người mắc COVID-19 không bao giờ có triệu chứng. Truy cập vào trang ph.lacounty.gov/covidcare để tìm hiểu thêm về những việc cần làm nếu quý vị bị ốm (bệnh).