

# Vi-rút Corona Mới (COVID-19)

## Sở Y Tế Công Cộng Quận Los Angeles Hướng dẫn cho các Tổ chức Tôn giáo

Bệnh Vi-rút Corona 2019 (COVID-19) là một bệnh về đường hô hấp do virus SARS-CoV-2 gây ra. Bệnh này đã lây lan từ các trường hợp đầu tiên được xác định ở Trung Quốc sang nhiều quốc gia khác bao gồm cả Hoa Kỳ. Số trường hợp nhiễm COVID-19 tại Quận Los Angeles tiếp tục tăng, bao gồm nhiều trường hợp do lây truyền COVID-19 trong cộng đồng. Với sự gia tăng số trường hợp bị nhiễm, thì cũng xuất hiện sự gia tăng về các ca bệnh nặng trong cư dân quận và tử vong do COVID-19.

Hướng dẫn dành cho các tổ chức tôn giáo sau đây có thể giúp ngăn ngừa phơi nhiễm với COVID-19 và từ đó giúp giảm sự lây lan của bệnh. Điều quan trọng nhất là chúng ta phải ngăn được đỉnh điểm của căn bệnh nghiêm trọng làm quá tải sức chứa của bệnh viện. Hỗ trợ của quý vị trong nỗ lực đó là rất quan trọng.

Để giúp làm chậm sự lây lan của COVID-19, Lệnh Sửa Đổi của Viên Chức Y Tế đã được ban hành vào ngày 21 tháng Ba, năm 2020, yêu cầu tất cả các doanh nghiệp trừ các doanh nghiệp cung cấp dịch vụ thiết yếu phải ngừng hoạt động trực tiếp và tất cả cư dân trong quận không phải là những người cung cấp dịch vụ thiết yếu phải ở nhà. Lệnh này cấm bất kỳ cuộc họp mặt nào dù công khai hoặc riêng tư. Quý vị có thể tìm thấy Lệnh Viên Chức Y tế và các lệnh khác liên quan đến COVID-19 tại:

<http://publichealth.lacounty.gov/media/Coronavirus/>.

Chính sách hiện tại yêu cầu thêm rằng các cá nhân bị nhiễm COVID-19 phải tự cách ly tại nhà trong ÍT NHẤT 10 NGÀY sau khi xuất hiện triệu chứng VÀ ít nhất 3 ngày sau khi các triệu chứng được cải thiện và người bệnh không còn bị sốt, mà không cần sử dụng thuốc hạ sốt. Bất cứ ai đã tiếp xúc gần gũi với một người được xác nhận hoặc nghi nhiễm bệnh đều phải ở nhà cách ly trong 14 ngày sau khi bị phơi nhiễm, kể cả khi việc phơi nhiễm xảy ra 2 ngày (48 giờ) trước khi các triệu chứng thể hiện rõ ràng. Khoảng thời gian này được đánh giá là đủ để xác định tình trạng nhiễm bệnh của người bị phơi nhiễm và cho phép thực hiện các bước thích hợp nếu họ phát triển các triệu chứng.

Sau đây là các khuyến nghị để giúp ngăn ngừa sự lây lan của các bệnh nhiễm trùng đường hô hấp, bao gồm COVID-19 trong tổ chức tôn giáo của quý vị, trong bối cảnh các Lệnh của Viên chức Y tế. Chúng tôi khuyến khích quý vị truy cập vào trang web về Vi-rút Corona Mới của Sở Y tế Công cộng để xem các nguồn tài liệu bao gồm Những câu hỏi thường gặp về COVID-19, Hướng dẫn dành cho Người quản lý, và các sơ đồ:

<http://publichealth.lacounty.gov/media/Coronavirus/>. Hướng dẫn này sẽ được cập nhật khi cần thiết để phản ánh các điều kiện thay đổi.

## HÃY CẨN TRỌNG CHO BẢN THÂN VÀ CHO CỘNG ĐỒNG ĐỨC TIN CỦA QUÝ VỊ

**Khuyến khích các thành viên trong cộng đồng của quý vị tuân thủ cẩn thận các hướng dẫn để ngăn chặn sự lây lan của COVID-19.**

Hiện tại không có vắc-xin hay thuốc chữa COVID-19. Tuy nhiên, vẫn có các bước phòng ngừa để ngăn ngừa sự lây lan của các bệnh nhiễm vi-rút như COVID-19:

- Rửa tay thường xuyên và kỹ lưỡng. Dùng xà phòng và nước trong ít nhất 20 giây. Nếu không có xà phòng và nước, hãy sử dụng chất khử trùng tay có chứa ít nhất 60% cồn trong ít nhất 20 giây.
- Hạn chế tiếp xúc gần với người khác. Cố gắng giữ khoảng cách ít nhất 6 feet giữa quý vị và những người

# Vi-rút Corona Mới (COVID-19)

## Sở Y Tế Công Cộng Quận Los Angeles Hướng dẫn cho các Tổ chức Tôn giáo

khác bất cứ khi nào có thể. Và giữ thời gian đối mặt với người khác dưới 10 phút.

- Thường xuyên làm sạch và khử trùng các đồ vật và bề mặt thường xuyên chạm vào. Sử dụng chất tẩy rửa gia dụng và chất khử trùng có đăng ký EPA phù hợp với bề mặt, làm theo hướng dẫn trên nhãn để sử dụng an toàn và hiệu quả. Quý vị có thể tìm thấy các lời khuyên về cách khử trùng thân thiện với môi trường của các Trung tâm Kiểm soát Dịch bệnh (CDC) tại <https://www.cdc.gov/coronavirus/2019-ncov/community/home/cleaning-disinfection.html>
- Không dùng chung vật dụng, cốc, thức ăn và đồ uống.
- Hạn chế tiếp xúc da kề da (bắt tay, ôm, v.v.) với người khác.

**Thực hiện các bước để giữ sức khỏe.** Hãy đảm bảo rằng quý vị không bị phơi nhiễm với COVID-19 một cách không cần thiết hoặc lây nhiễm cho người khác. Đặc biệt cẩn thận để làm theo các hướng dẫn ở trên khi tương tác với những người trong nhóm có nguy cơ mắc bệnh cao:

- Người từ 65 tuổi trở lên,
- Người bị ức chế miễn dịch hoặc có hệ thống miễn dịch yếu (như HIV hoặc ung thư),
- Người mắc các bệnh mãn tính như tiểu đường, bệnh phổi hoặc bệnh tim,
- Người đang mang thai.

**Nếu quý vị, giáo dân hay nhân viên bị bệnh, hãy thực hiện các bước** để ngăn ngừa lây nhiễm cho người khác:

- Ở nhà hoặc về nhà càng sớm càng tốt. Nếu các triệu chứng của quý vị nhẹ và quý vị không có nguy cơ cao, quý vị không cần liên hệ với bác sĩ của mình mà tránh tiếp xúc với người khác cho đến khi quý vị có thể về nhà và tự cách ly.
- Khi về nhà, theo dõi các dấu hiệu của tình trạng xấu đi, chẳng hạn như thở gấp, khó thở hoặc mất nước (không thể giữ nước), nếu những điều này xảy ra, hãy liên hệ với nhà cung cấp dịch vụ chăm sóc sức khỏe của quý vị ngay lập tức.
- **Ở yên tại nhà (tự cách ly) và tránh xa những người khác trong ÍT NHẤT 10 ngày sau khi các triệu chứng bắt đầu VÀ 3 ngày (72 giờ) sau khi các triệu chứng được cải thiện và hết sốt mà không cần sử dụng thuốc hạ sốt.**
  - Điều này có nghĩa là nếu quý vị cảm thấy các triệu chứng chỉ trong 1 ngày, quý vị phải ở nhà trong 10 ngày bắt buộc đó. Trong khi ở nhà, hãy cẩn thận về việc thực hành kiểm soát lây nhiễm để tránh lây cho các thành viên trong gia đình.
- **Tất cả các thành viên trong gia đình quý vị và bất kỳ ai mà quý vị đã tiếp xúc gần (dưới 6 feet) bất cứ lúc nào, bắt đầu hai ngày trước khi quý vị có các triệu chứng, trong 10 phút trở lên, được xem là bị phơi nhiễm. Tiếp xúc gần gũi cũng được định nghĩa là bao gồm tiếp xúc trực tiếp với chất lỏng cơ thể (ví dụ, từ hắt hơi hoặc ho hoặc sử dụng các dụng cụ dùng chung). Lệnh của Viên Chức Y Tế hiện thời yêu cầu họ phải cách ly tại nhà trong 14 ngày. Khoảng thời gian này bao gồm khung thời gian trong đó các triệu chứng có khả năng xuất hiện nếu người đó bị nhiễm bệnh.**
  - Quý vị có thể truy cập xem hướng dẫn cách ly tại nhà ở [Hướng dẫn cách ly COVID-19](#). Nếu người ta bắt đầu có triệu chứng trong thời gian cách ly 14 ngày, họ phải bắt đầu cách ly và duy trì việc cách ly, như nói ở trên, trong tối thiểu 10 ngày sau khi bắt đầu các triệu chứng. Những người tiếp xúc gần gũi với họ bắt buộc phải bắt đầu cách ly tại nhà.

# Vi-rút Corona Mới (COVID-19)

Sở Y Tế Công Cộng Quận Los Angeles  
Hướng dẫn cho các Tổ chức Tôn giáo

## HƯỚNG DẪN CHỦ YẾU CHO CÁC NHÀ LÃNH ĐẠO TÔN GIÁO TRONG THỜI GIAN DIỄN RA COVID-19

TẤT CẢ các cuộc hội họp gặp mặt trực tiếp ngoại trừ các đám tang và đám cưới có hạn chế người tham dự, như được mô tả dưới đây, đều bị cấm cho đến khi có thông báo mới.

1. Tìm đọc hướng dẫn của chúng tôi về việc tiến hành đám cưới bằng cách ghé thăm <http://publichealth.lacounty.gov/media/Coronavirus/docs/business/GuidanceConductingWeddings.pdf> và đám tang bằng cách ghé thăm <http://publichealth.lacounty.gov/media/Coronavirus/docs/business/GuidanceConductingFunerals.pdf>
2. Các dịch vụ thờ cúng, bao gồm cả các dịch vụ diễn ra vào các ngày lễ tôn giáo hoặc các dịp đặc biệt khác, phải được phát trực tiếp, quay lại hoặc ghi âm.
3. Tất cả các lễ rửa tội, lễ thành nhân (bar mitzvah và bat mitzvah), lễ kiên tín, và các sự kiện vòng đời khác ngoài đám tang và đám cưới hạn chế người tham dự phải được tiến hành qua mạng hoặc phải hoãn lại.
4. Các hoạt động của tổ chức của quý vị liên quan đến các dịch vụ thiết yếu, chẳng hạn như cung cấp thực phẩm, phải được thực hiện tuân theo các quy trình duy trì khoảng cách xã hội và vệ sinh.

## CÁC QUAN TÂM KHÁC CỦA CỘNG ĐỒNG TÔN GIÁO

1. **Dịch vụ thờ cúng phải được phát trực tiếp, quay lại hoặc ghi âm.** Tuyệt đối KHÔNG được họp mặt trực tiếp. Lãnh đạo cộng đồng có thể xác định cách thức thực hiện nhiệm vụ thờ phượng, bao gồm cả nhiệm vụ truyền hình hoặc ghi âm kỹ thuật. Quý vị có thể muốn sắp xếp cho giáo dân am hiểu công nghệ cung cấp hỗ trợ kỹ thuật trực tuyến hoặc qua điện thoại cho giáo dân ít biết về công nghệ hơn, để nhóm người thứ hai có thể truy cập trực tuyến và sử dụng các tùy chọn qua mạng. Đây có thể là một cách hay để tạo điều kiện cho giáo dân trẻ tuổi đóng góp cho phúc lợi cộng đồng.
2. **Các bộ phận tu phân phối thực phẩm và quần áo, nếu người đại diện của quý vị thực hiện chúng,** phải là “đến lấy và đi ngay”, không có người trực tiếp giao cho. Việc chuẩn bị và lắp ráp các hộp/túi thực phẩm, quần áo, đồ dùng cho trẻ sơ sinh và trẻ nhỏ, v.v ... phải tuân thủ quy trình duy trì khoảng cách xã hội (vật lý) với sáu feet. Quý vị có thể tìm thêm thông tin tại [Hướng dẫn Giao và Nhận thực phẩm và COVID-19](#) để được hướng dẫn thêm về phân phối thực phẩm.
3. **Bộ phận tu lo về Nhà ở và Nơi trú ẩn** - Có nguy cơ cao là một trường hợp nhiễm COVID-19 trong nhà tạm trú vô gia cư có thể dẫn đến sự lây lan nhanh chóng của bệnh trong cộng đồng dễ bị tổn thương và gây nguy hiểm cho sức khỏe và sự an toàn của cư dân và nhân viên của quý vị. Quý vị có thể tìm thấy thông tin quan trọng tại [Hướng dẫn cho người Vô gia cư COVID-19](#) về các hành động cụ thể cần có của các nhà cung cấp dịch vụ cho người vô gia cư để ngăn chặn sự lây lan của các bệnh nhiễm trùng đường hô hấp, bao gồm cả COVID-19.

# Vi-rút Corona Mới (COVID-19)

## Sở Y Tế Công Cộng Quận Los Angeles Hướng dẫn cho các Tổ chức Tôn giáo

- Nhà, bệnh viện, nhà tế bần, sinh hoạt được hỗ trợ, trung tâm phục hồi chức năng hoặc BẤT KỲ loại thăm viếng nào đến BẤT KỲ cơ sở nào** cũng nên được thực hiện thông qua công nghệ ảo (điện thoại, Zoom, Facetime, Google hang-out, v.v.) trong phạm vi có thể. Các nhà lãnh đạo tôn giáo điều hành các nghi thức cuối cùng hoặc theo nhu cầu của người bệnh phải tuân thủ các quy tắc thăm bệnh viện và tuân thủ tất cả các quy trình vệ sinh phù hợp bao gồm cả việc sử dụng Thiết bị Bảo vệ Cá nhân (PPE). Trong môi trường bệnh viện, hãy kiểm tra với nhân viên y tế thích hợp và làm theo chỉ dẫn của họ trước khi vào và rời khỏi phòng của bệnh nhân. Đối với các chuyến thăm tại nhà, điều này bao gồm rửa tay trước và sau chuyến thăm, đeo găng tay, khẩu trang và áo choàng để che quần áo. Tất cả các thực hành tôn giáo như chia sẻ chén và tấm bí tích chung, hoặc các thực hành như sử dụng dầu xức và nước thánh phải được ngưng lại.
- Rửa tội, lễ dâng con, lễ bar mitzvah và bat mitzvah, và lễ kiên tín** phải được hoãn lại. Khi khả thi, các cuộc họp mặt nghi lễ có thể được tiến hành qua mạng.
- Tang lễ, Dịch Vụ Mai Táng, và Nghi Thức Mai táng.** Tất cả các cuộc họp mặt công cộng liên quan đến các dịch vụ tang lễ, dịch vụ mờ mả, thăm viếng, và cảnh giác đều bắt buộc phải ngưng lại. Các dịch vụ tang lễ và mờ mả phải tuân theo các giới hạn tham dự nghiêm ngặt được cung cấp bởi tài liệu hướng dẫn này. Các nghĩa trang và dịch vụ hỏa táng có thể cung cấp dịch vụ mai táng và hỏa táng trực tiếp nhưng không có sự tập hợp của mọi người. Các thành viên trực tiếp của gia đình sống cùng nhau và một nhà lãnh đạo tôn giáo có thể gặp nhau tại một nghĩa trang nhưng khuyến khích là nên liên lạc trực tiếp đến nhà tang lễ để hiểu các quy trình cụ thể và xem họ có cung cấp dịch vụ trực tiếp hay không. Dịch vụ tưởng niệm phải được hoãn lại và có thể được lên kế hoạch cho một ngày sau này.
- Giáo sĩ và chăm sóc mục vụ** (tư vấn, can thiệp khủng hoảng, tư vấn hôn nhân, v.v.) phải được tiến hành qua mạng (điện thoại, Zoom, Facetime, Google hang-out, v.v.).
- BẤT KỲ và TẤT CẢ các nhóm/ bộ phận tu thường gặp mặt ngoài dịch vụ thờ phượng** phải được tiến hành qua mạng hoặc hoãn lại bao gồm, nhưng không giới hạn:
  - Các nhóm cộng đồng
  - Các nhóm nhỏ như họp mặt của nhóm nam và nhóm nữ
  - Tất cả các nhóm tu trẻ em, người lớn trẻ và người cao tuổi
  - Các nhóm phục hồi và hỗ trợ bao gồm Nhóm Những Người Nghiện Rượu Ẩn danh (AA), mất người thân, ly dị, v.v.
  - Ủy Ban Cộng Đồng
  - Bộ thể thao và nghệ thuật
  - Các nhóm Thực Thiền
- Tuần Thánh và Lễ Vượt Qua.** Chúng ta đang đến vào thời điểm thiêng liêng của nhiều tổ chức tôn giáo (như là Lễ Vượt qua và Phục sinh). Những lễ kỷ niệm có ý nghĩa, truyền thống lâu đời có thể đặc biệt quan trọng đối với các gia đình vào lúc này. Chúng tôi khuyến khích quý vị ăn mừng qua internet và

# Vi-rút Corona Mới (COVID-19)

## Sở Y Tế Công Cộng Quận Los Angeles Hướng dẫn cho các Tổ chức Tôn giáo

giúp giáo dân sáng tạo về việc thu hút trẻ em, thanh thiếu niên, người lớn và người cao tuổi trong các dịch vụ và sự kiện truyền thống thông qua việc trực tiếp .

Các nhà lãnh đạo đức tin rõ ràng có một vai trò quan trọng trong việc mang lại sự thoải mái và quan tâm cho Quận Los Angeles vào thời điểm mà bệnh tật, sự cô lập và khó khăn kinh tế cùng nhau gây gánh nặng cho rất nhiều cư dân và cộng đồng. Chúng tôi yêu cầu sự hỗ trợ và lãnh đạo của quý vị trong việc giúp chúng tôi giảm bớt những gánh nặng đó bằng cách giảm sự lây lan của COVID-19, đảm bảo chăm sóc tối ưu cho những người bị bệnh và tăng tốc việc phục hồi của cộng đồng.

### CÁC NGUỒN THÔNG TIN

Nếu quý vị cần trợ giúp trong việc tìm kiếm các dịch vụ xã hội hoặc chăm sóc y tế, hãy gọi cho đường dây Thông tin của Quận Los Angeles ở số 2-1-1, luôn luôn có sẵn 24/7.

- Những Điều Cần Biết (Sơ đồ)
- Cách Đối phó với Căng thẳng (có sẵn bằng nhiều ngôn ngữ)
- Việc Rửa tay
- Điều Gì Xảy Ra Nếu Tôi Bị Phơi Nhiễm
- Hướng dẫn cách ly tại nhà đối với những người tiếp xúc gần với COVID-19
- Hướng dẫn chăm sóc tại nhà cho những người có Triệu Chứng về Hô Hấp
- Phải làm gì nếu quý vị có các triệu chứng của bệnh Vi-rút Corona 2019 (Sơ Đồ/áp phích)

Các nguồn thông tin đáng tin cậy khác bao gồm:

- Sở Y Tế Công Cộng California (CDPH, Tiểu Bang)
  - <https://www.cdph.ca.gov/Programs/CID/DCDC/Pages/Immunization/nCOV2019.aspx>
- Trung Tâm Kiểm Soát và Phòng Ngừa Dịch Bệnh (CDC, Quốc Gia)
  - <http://www.cdc.gov/coronavirus/novel-coronavirus-2019.html>
- Tổ Chức Y Tế Thế Giới (WHO, Quốc Tế)
  - <https://www.who.int/health-topics/coronavirus>
- Hiệp hội Giám đốc Nhà tang lễ Quốc gia
  - <https://nfda.org/covid-19>

**Chúng tôi đánh giá cao sự cam kết và cống hiến của quý vị để giữ cho Quận Los Angeles khỏe mạnh.**