

# Vi-rút Corona Mới Lạ (COVID-19)

Sở Y Tế Công Cộng Quận Los Angeles

## Nghi Thức về việc Mở Cửa Đường Mòn Trở Lại cho Công Chúng Sử Dụng

Cập nhật Gần đây: (Các thay đổi được bôi màu vàng)

18/7/20: Đã điều chỉnh một chút cách diễn đạt về khăn che mặt

Sở Y Tế Công Cộng Quận Los Angeles đang thực hiện những phương hướng giải quyết theo từng giai đoạn, dựa theo sự giám định của các chuyên gia khoa học và viên chức y tế công cộng, để cho phép mọi người bắt đầu sử dụng trở lại các khuôn viên công cộng theo những phương thức nhằm hạn chế phơi nhiễm COVID-19. Theo đó, Quận Los Angeles đang mở cửa trở lại những đường mòn và trạm nghỉ nơi đầu đường mòn để cho phép cư dân có thêm các lựa chọn giải trí ngoài trời. Giữ cho thân thể luôn linh hoạt là một trong những cách tốt nhất giúp cho tinh thần và cơ thể quý vị được khỏe mạnh. Sử dụng những đường mòn giải trí và dã dụng đóng vai trò quan trọng để giúp giảm căng thẳng, được hít thở không khí trong lành và lượng vitamin D, luôn năng động, và được an toàn gần gũi với thiên nhiên. Trong thời điểm của đại dịch COVID-19, điểm tối quan trọng là quý vị phải tuân theo những lời khuyên **NÊN** và **KHÔNG NÊN** làm như được liệt kê dưới đây khi sử dụng các đường mòn công cộng để giúp quý vị và những người chung quanh được khỏe mạnh.

### Những điều **NÊN** làm

- Chuẩn bị sẵn sàng trước khi quý vị đến một đường mòn.
  - Kiểm tra với công viên trước đó để mà quý vị biết chắc được khu vực hoặc dịch vụ nào đang được mở (chẳng hạn những nhà tắm công cộng và khuôn viên thuộc nhà nước), và mang theo những thứ quý vị cần. Hãy tìm thông tin về 600 dặm đường mòn thuộc về địa phương, tiểu bang, và liên bang tại Quận Los Angeles ở [www.trails.lacounty.gov](http://www.trails.lacounty.gov). Hãy tìm đọc các hướng dẫn quy ước và an toàn khi sử dụng đường mòn tại <https://trails.lacounty.gov/Prepare>. Ngoài ra, chúng tôi khuyến khích quý vị ghé thăm website thuộc quyền hạn pháp lý của địa phương để có thông tin bổ sung về những đường mòn trong khu vực của quý vị.
- Thực thi theo các quy ước của tất cả các công viên, đường mòn hoặc khu bảo tồn thiên nhiên, cũng như các bản quy định cho lui tới được niêm yết.
- Giữ khoảng cách tối thiểu là sáu (6) feet với những người khác chung quanh bất cứ thời điểm nào, trừ phi họ là thành viên trong hộ gia đình của quý vị. Điều này có thể giúp cho một số khu vực, đường mòn, và lối đi ngoài trời trở nên hữu hiệu hơn so với những nơi khác. Tránh những khu vực đông người. Mọi người cần đeo khăn che mặt khi có mặt tại đầu con đường/bãi đậu xe và trên bất cứ đường mòn nào có những nhóm người khác đang ở gần đó. Trẻ sơ sinh và trẻ dưới 2 tuổi **không** nên đeo khăn che mặt bằng vải. **Những người đã được nhà cung cấp y tế hướng dẫn rằng họ không nên đeo khăn che mặt cũng được miễn không phải thực hiện yêu cầu này.**
- Thường xuyên rửa tay bằng xà-phòng và nước trong thời gian tối thiểu là 20 giây, đặc biệt là sau khi đi vệ sinh; trước khi ăn; và sau khi xì mũi, ho, hoặc hắt hơi.
- Bỏ tất cả rác thải vào túi.

### Lời Khuyến Nghị (Không Phải Yêu Cầu):

- Hãy cẩn trọng và quan sát xung quanh khi sử dụng đường mòn.
- Làm quen với những quy định như theo sau đây khi muốn vượt qua người đang đi trên đường mòn:
  - Cố tìm được và giữ sự tiếp xúc qua ánh mắt.

# Vi-rút Corona Mới Lạ (COVID-19)

Sở Y Tế Công Cộng Quận Los Angeles

## Nghi Thức về việc Mở Cửa Đường Mòn Trở Lại cho Công Chúng Sử Dụng

- b. Tạo ra khoảng cách vừa đủ thích ứng khi muốn vượt qua những người khác.
  - c. Khi có cơ hội thì bước né khỏi đường mòn ở những nơi mình cảm thấy an toàn để nhường cho những người khác vượt qua.
  - d. Nên gọi để báo hiệu chú ý của quý vị trước khi vượt qua mặt những người khác cùng sử dụng chung đường mòn nhưng lại đi chậm hơn, để mà họ có cơ hội bước né đến một nơi an toàn (né ra khỏi đường mòn nếu có cơ hội).
3. Trong lúc đạp xe trên đường mòn, duy trì tốc độ an toàn, sử dụng chuông xe đạp, và giảm tốc độ và/hoặc dừng lại khi muốn vượt qua những người khác thì tuân theo những khuyến nghị khi vượt qua mặt được liệt kê ở trên.
  4. Di chuyển sang bên cạnh, ở chỗ nào mình cảm thấy an toàn, nếu đang đứng yên để nghỉ mệt trên đường mòn.
  5. Mang theo nước và chất khử trùng rửa tay hoặc khăn khử trùng để rửa hoặc khử trùng tay thường xuyên.

### Những điều KHÔNG NÊN làm

1. Không nên dùng những đường mòn mà quý vị biết là đang đông người. Nếu quý vị không thể giữ khoảng cách 6 feet với những người chung quanh, trừ những người trong cùng hộ gia đình với mình, hãy lựa chọn một đường mòn khác.
  - a. Nếu quý vị đang đi trên một con đường mòn, và để ý thấy có một đám đông ở đằng trước thì hãy quay đầu trở lại.
  - b. Nếu thấy như không thể tránh khỏi mà quý vị cần phải vượt qua một nhóm khác, thì đừng quên là phải đeo khăn che mặt bằng vải khi mình muốn vượt qua và không nên dừng lại để tụ tập hoặc trò chuyện với các nhóm khác.
2. Đừng rời khỏi nhà nếu quý vị đang bị ốm bệnh với triệu chứng sốt hoặc các triệu chứng về đường hô hấp, hoặc hiện đang thực hiện cách ly hoặc kiểm dịch.
3. Không nên tụ tập thành nhóm hoặc la cà ở bất cứ nơi đâu, trừ khi cần phải nghỉ mệt một lúc.
4. Không được dùng chung thức ăn hoặc nước trong khi ở ngoài trời trên đường mòn.

### Cần nên biết tìm ở đâu để có được thông tin đáng tin cậy

Hãy cảnh giác với các trò gian lận, tin giả và lừa bịp liên quan đến vi-rút Corona mới lạ. Các thông tin chính xác, bao gồm thông báo về các ca nhiễm mới tại quận Los Angeles, sẽ luôn được Sở Y Tế Công Cộng cung cấp thông qua thông cáo báo chí, truyền thông xã hội, và website của chúng tôi. Website có thêm nhiều thông tin khác về COVID-19, bao gồm Các Câu Hỏi Thường Gặp (FAQ), các đề họa thông tin, và hướng dẫn đối diện với căng thẳng, cũng như các lời khuyên về rửa tay.

- Sở Y Tế Công Cộng Quận Los Angeles (LACDPH, cấp Quận)
  - <http://publichealth.lacounty.gov/media/Coronavirus/>
  - Truyền thông xã hội: @lapublichealth

Các nguồn thông tin đáng tin cậy khác về vi-rút Corona mới lạ bao gồm:

- Sở Y Tế Công Cộng California (CDPH, cấp Tiểu Bang)

# Vi-rút Corona Mới Lạ (COVID-19)

Sở Y Tế Công Cộng Quận Los Angeles

## Nghi Thức về việc Mở Cửa Đường Mòn Trở Lại cho Công Chúng Sử Dụng

- <https://www.cdph.ca.gov/Programs/CID/DCDC/Pages/Immunization/nCOV2019.aspx>
- Các Trung Tâm Kiểm Soát và Ngăn Ngừa Bệnh Tật (CDC, cấp Quốc Gia)
  - <http://www.cdc.gov/coronavirus/novel-coronavirus-2019.html>

Nếu quý vị có thắc mắc và muốn trò chuyện với ai đó, hãy gọi đường dây Thông Tin của Quận Los Angeles theo số điện thoại 2-1-1, đường dây liên tục hoạt động 24 giờ mỗi ngày.