

Hướng Dẫn Dành Cho Cơ Sở Giáo Dục và Chăm Sóc Mầm Non Các Yêu Cầu và Biện Pháp Thực Hành Tối Ưu

Thông tin cập nhật:

1/11/2022:

- Tất cả nhân viên hội đủ điều kiện được đặc biệt khuyến nghị chích một liều vắc-xin COVID-19 tăng cường ngoài loạt các liều chính của mình.
- Hiện tại, đeo khẩu trang là yêu cầu bắt buộc khi tham gia tất cả các hoạt động ngoài trời khi không thể thực hiện được việc giãn cách, ngoại trừ khi đang ăn uống.
- Nhân viên bắt buộc phải đeo loại khẩu trang có mức độ bảo vệ cao hơn (khẩu trang phẫu thuật hoặc thiết bị bảo hộ cá nhân (PPE) có mức độ bảo vệ cao hơn).
- Học sinh được đặc biệt khuyến nghị đeo loại khẩu trang vừa vặn, không phải làm bằng vải mà bằng chất liệu không dệt có nhiều lớp và có gọng điều chỉnh độ vừa vặn ở mũi.

Lời mở đầu

Do sự lây truyền COVID-19 trong cộng đồng vẫn đang tiếp diễn và sự lây lan trên diện rộng của biến thể Delta và biến thể Omicron, việc đeo khẩu trang ở những không gian trong nhà và không gian ngoài trời khi không thể thực hiện được việc giãn cách, bất kể tình trạng chích ngừa, là điều thiết yếu để làm chậm sự lây lan của COVID-19 tại các sự kiện, cơ sở kinh doanh và trong cộng đồng. Biến thể Omicron của vi-rút lây lan dễ dàng hơn rất nhiều so với các chủng khác của vi-rút. Để ngăn chặn sự gia tăng đột biến số ca nhiễm COVID-19, điều quan trọng là phải tuân thủ chặt chẽ các yêu cầu và biện pháp thực hành tối ưu được mô tả trong hướng dẫn này.

Theo các báo cáo đã công bố, các yếu tố làm tăng nguy cơ nhiễm bệnh, bao gồm cả lây truyền cho những người ở cách xa hơn 6 feet, bao gồm:

- Không gian khép kín không được thông gió hay xử lý không khí đầy đủ gây tích tụ dịch thở ra từ đường hô hấp trong không khí, đặc biệt là các giọt dịch li ti và hạt khí dung.
- Sự gia tăng lượng dịch thở ra qua đường hô hấp có thể xảy ra khi người nhiễm bệnh có các hoạt động thể lực cường độ cao hay nói lớn tiếng (ví dụ: tập thể dục, la hét, ca hát).
- Ở trong những môi trường này trong khoảng thời gian kéo dài.

Dưới đây là tóm tắt các yêu cầu và biện pháp thực hành tối ưu dành cho các cơ sở giáo dục và chăm sóc mầm non (ECE) nhằm tăng cường sự an toàn, đồng thời giảm bớt nguy cơ lây truyền COVID-19 trong cơ sở ECE của họ khi họ mở cửa lại hoàn toàn. Ngoài thông tin này, cũng xin lưu ý:

- Các cơ sở ECE phải tuân theo [Tiêu chuẩn Khẩn cấp Tạm thời để Phòng ngừa COVID-19 \(ETS\) hiện hành của Cal/OSHA](#) và Lệnh của Viên chức Y tế Quận LA. Xin lưu ý rằng cơ sở ECE phải tuân thủ các chỉ thị trong Lệnh của Viên chức Y tế Quận LA nếu những chỉ thị này nghiêm ngặt hơn các tiêu chuẩn tạm thời (ETS) của Cal/OSHA.
- Các cơ sở ECE cần phải xem xét và tuân theo [hướng dẫn chung dành cho các doanh nghiệp](#). Các biện pháp thực hành tối ưu cho cơ sở ECE được mô tả trong tài liệu này là nhằm bổ sung cho hướng dẫn chung.
- Các cơ sở ECE cần phải xem xét [Hướng dẫn Kế hoạch Quản lý Phơi nhiễm cho các Cơ sở Giáo dục và Chăm sóc Mầm non](#), được mô tả chi tiết hơn bên dưới.

Tuân thủ các quy định về khẩu trang dành cho nhân viên, trẻ em và khách đến cơ sở

[Lệnh hiện hành của Viên chức Y tế](#) Quận Los Angeles yêu cầu tất cả mọi người, bất kể đã được chích ngừa hay chưa, phải đeo khẩu trang ở không gian trong nhà tại tất cả các nơi công cộng và các cơ sở thương mại. Lệnh này

Hướng Dẫn Dành Cho Cơ Sở ECE

và yêu cầu của tiểu bang đối với việc đeo khẩu trang tại các cơ sở chăm sóc trẻ, được áp dụng cho trẻ em từ 2 tuổi (24 tháng tuổi) trở lên, nhân viên, cán bộ viên chức, tình nguyện viên, cha mẹ và tất cả các khách ra vào những địa điểm này. Một số trường hợp ngoại lệ đối với yêu cầu về khẩu trang vẫn được áp dụng như được nêu dưới đây. Căn cứ theo những quy định này, các cơ sở và trung tâm ECE phải:

- **Khách đến cơ sở:** Yêu cầu tất cả khách đến cơ sở bao gồm cả cha mẹ và người chăm sóc, bất kể đã được chích ngừa hay chưa, phải **mang theo và đeo khẩu trang** trong phạm vi cơ sở tại những không gian trong nhà **và không gian ngoài trời khi không thể thực hiện được việc giãn cách**. Chuẩn bị sẵn khẩu trang cho những khách đến mà không mang theo.
- **Trẻ em:** Yêu cầu tất cả trẻ em từ 24 tháng tuổi trở lên phải đeo khẩu trang khi ở tại **cả không gian trong nhà và không gian ngoài trời nơi có đông người của cơ sở ECE**. Trẻ em đặc biệt được khuyến nghị nhưng không bắt buộc phải đeo loại khẩu trang có mức độ bảo vệ cao hơn, tối thiểu là đeo loại khẩu trang vừa vặn, có nhiều lớp, không phải làm bằng vải mà bằng chất liệu không dệt và có gọng điều chỉnh độ vừa vặn ở mũi. Không có quy định nào trong hướng dẫn này yêu cầu cơ sở ECE phải cung cấp loại khẩu trang có mức độ bảo vệ cao hơn cho toàn bộ trẻ em của cơ sở nói chung và ý muốn của phụ huynh muốn con em của họ đeo loại PPE nào phải được tôn trọng. Tuy nhiên, hiện tại vẫn cần phải đeo những loại khẩu trang phù hợp để che mặt trong cả môi trường trong nhà và môi trường ngoài trời có đông người tại các chương trình ECE. Trẻ em có thể tháo khẩu trang trong giờ ngủ trưa hoặc khi đang ăn uống.
- **Nhân viên: Yêu cầu cung cấp loại khẩu trang có mức độ bảo vệ cao hơn cho tất cả nhân viên ECE:** Tại thời điểm này, tất cả nhân viên của ECE phải được cung cấp và đeo khẩu trang phẫu thuật (còn gọi là khẩu trang y tế) hoặc loại PPE có mức độ bảo vệ cao hơn (ví dụ: khẩu trang phòng độc KN95 hoặc N95) khi ở tại những không gian trong nhà. Những người sử dụng khẩu trang phẫu thuật được khuyến nghị đeo khẩu trang kép, tức là đeo thêm một khẩu trang vải bên ngoài khẩu trang phẫu thuật, nhằm tăng cường sự bảo vệ. Chỉ đeo khẩu trang vải không còn được chấp nhận nữa, vì khẩu trang vải không cung cấp mức độ kiểm soát nguồn hay sự bảo vệ cho người đeo như khẩu trang phẫu thuật phù hợp hoặc PPE có mức độ bảo vệ cao hơn. **Việc tuân thủ đầy đủ chỉ thị này dự kiến sẽ đi vào hiệu lực muộn nhất vào ngày 17 tháng 01 năm 2022.**
 - Cũng nên xem xét cung cấp găng tay cho nhân viên khi họ thực hiện những công việc như phục vụ thức ăn, thay tã, xử lý rác thải hoặc sử dụng các sản phẩm vệ sinh và khử trùng.

*Một số nhân viên độc lập làm việc theo hợp đồng được coi là nhân viên chiếu theo Bộ luật Lao động của Tiểu bang. Để biết thêm chi tiết, vui lòng xem trang thông tin [Nhân viên Độc lập Làm việc theo Hợp đồng so sánh với Nhân viên](#) của Sở Quan hệ Công nghiệp California.

Kiểm tra sàng lọc và ứng phó với các ca nhiễm bệnh

- **Kiểm tra sàng lọc tại cửa vào** được **đặc biệt** khuyến nghị thực hiện trước khi nhân viên bước vào cơ sở ECE.
 - Kiểm tra sàng lọc tại cửa vào cần phải bao gồm kiểm tra triệu chứng liên quan đến ho, thở hụt hơi, khó thở, sốt hoặc ớn lạnh và liệu nhân viên hiện có đang chịu lệnh cách ly hoặc lệnh kiểm dịch hay không. Kiểm tra nhiệt độ cũng được khuyến nghị nếu khả thi.
 - Việc kiểm tra sàng lọc này có thể được thực hiện trực tiếp khi đến nơi tại cơ sở hoặc từ xa trước khi đến cơ sở thông qua ứng dụng trực tuyến hay phương pháp khác có thể kiểm chứng được.
- Dán **bảng chỉ dẫn** để nhắc nhở mọi người bước vào cơ sở rằng họ **KHÔNG ĐƯỢC** vào nếu có các triệu chứng của COVID-19 hoặc nếu họ đang chịu lệnh cách ly hoặc lệnh kiểm dịch.
- Không cho vào hoặc cách ly những trẻ em hoặc nhân viên có các triệu chứng của bệnh truyền nhiễm hoặc ốm (bệnh) cho đến khi họ được đưa về nhà, theo yêu cầu của Cơ quan Cấp phép Dịch vụ Chăm sóc Cộng đồng (CCLD) của Bộ Dịch vụ Xã hội (CDSS) và căn cứ theo **Tiêu đề 22 của CCR các mục 101216(h), 101226.1(a)(1) và 102417(e)**.
 - Cách ly và chăm sóc những trẻ bắt đầu có các triệu chứng của COVID-19 khỏi những trẻ khác và nhân viên.
 - Đảm bảo rằng những trẻ được cách ly tiếp tục được giám sát đầy đủ và sức khỏe của trẻ liên tục được theo dõi trong suốt ngày theo các yêu cầu của cơ quan cấp phép.

Hướng Dẫn Dành Cho Cơ Sở ECE

- Tuân theo các hướng dẫn của cơ quan y tế công cộng về [kiểm dịch](#) hoặc [cách ly](#) nếu một người sống trong nhà giữ trẻ gia đình biểu lộ các triệu chứng của COVID-19.
- Các cơ sở ECE phải thông báo cho viên chức của DPH Quận LA, nhân viên của CCLD và các gia đình về mọi ca nhiễm COVID-19 được xác nhận.
- Tuân theo [Hướng dẫn về Kế hoạch Quản lý Phơi nhiễm COVID-19 tại các Cơ sở Giáo dục và Chăm sóc Mầm non](#) để báo cáo các ca nhiễm COVID-19 cho DPH.
 - Các trường hợp nhiễm bệnh riêng lẻ (1 ca nhiễm) phải được báo cáo trong vòng 1 ngày làm việc.
 - Các cụm ca nhiễm từ 3 trường hợp trở lên xảy ra trong vòng 14 ngày phải được báo cáo ngay lập tức cho DPH. Các đợt bùng phát dịch phải được báo cáo cho Cơ quan Cấp phép Dịch vụ Chăm sóc Cộng đồng (CCLD) của CDSS thông qua Văn phòng Khu vực tại địa phương của họ theo yêu cầu tại [Tiêu đề 22, CCR mục 101212\(d\)](#).
 - Các nhà giữ trẻ gia đình phải báo cáo đợt bùng phát bệnh truyền nhiễm khi được xác định bởi cơ quan y tế địa phương cho CCLD, thông qua Văn phòng Khu vực tại địa phương của họ, căn cứ theo [Tiêu đề 22, CCR mục 102416.2\(c\)\(3\)](#).
- Tham khảo [Thông tin Tổng hợp về COVID-19 dành cho các Cơ sở ECE](#) để biết thêm thông tin về báo cáo và quản lý ca nhiễm và ca phơi nhiễm tại nơi làm việc.

Xem xét thực hiện giãn cách và duy trì các nhóm ổn định

Mặc dù hiện không còn bắt buộc phải giãn cách tại các cơ sở ECE, nhưng đây là một biện pháp tăng cường để kiểm soát lây nhiễm có thể được sử dụng tại các cơ sở ECE nhằm giảm bớt sự lây lan của COVID-19. Nếu có thể, hãy xem xét thực hiện các biện pháp sau:

- **Duy trì các nhóm ổn định được định hình rõ ràng:** Các cơ sở giáo dục và chăm sóc mầm non thường theo mô hình nhóm ổn định với cùng các nhóm nhân viên và trẻ em mỗi ngày. Các cơ sở ECE cần xem xét thực hiện các biện pháp để duy trì sự phân tách rõ ràng giữa các nhóm trong suốt ngày. Nếu thực hiện được, điều này có thể giúp giảm nguy cơ lây lan COVID-19 nếu có trẻ em hoặc nhân viên nhiễm bệnh tại cơ sở.
- **Sắp xếp xen kẽ giờ đưa và đón trẻ để giảm bớt sự đông đúc.** Cân nhắc tạo điều kiện thuận lợi hơn cho cha mẹ và người giám hộ khi đưa trẻ đến và đón về từ cơ sở vào đầu và cuối ngày học để hạn chế số lượng trẻ đến và về cùng một lúc và ngăn chặn tình trạng đông đúc ở lối vào.
- **Sử dụng biện pháp trực quan để nhắc nhở trẻ duy trì khoảng cách với những người khác.** Giúp trẻ thực hành giãn cách trong suốt ngày học bằng cách sử dụng vật đánh dấu trực quan, như dán băng keo trên sàn nhà hoặc tranh ảnh để nhắc trẻ duy trì khoảng cách với những trẻ khác và nhân viên.
- **Thực hiện các biện pháp để tăng cường sự an toàn cho các bữa ăn:**
 - Đối với nhân viên, cán bộ viên chức và tình nguyện viên, hãy duy trì một khu vực giải lao ngoài trời để nhân viên có thể giải lao. Nhân viên phải ăn ngoài trời hoặc một mình trong văn phòng đóng cửa. Nếu nhân viên phải ăn ở không gian trong nhà, họ cần phải cách xa những người khác ít nhất là 6 feet (khoảng 1 sải tay) nếu ở trong khu vực ăn uống chung trong nhà.
 - Đối với trẻ em, hãy cân nhắc cho trẻ dùng bữa ngoài trời nếu không gian và điều kiện thời tiết cho phép. Khi dùng bữa trong nhà, hãy xem xét di chuyển bàn để giãn cách các trẻ hoặc sử dụng băng keo và tranh ảnh để đánh dấu nơi trẻ có thể ngồi và giúp tạo khoảng cách thích hợp giữa các trẻ.
- **Xem xét [sử dụng vách ngăn](#)** và tấm ngăn cách giữa các buồng làm việc để bảo vệ những nhân viên chưa được chích ngừa đầy đủ mà thường xuyên có tiếp xúc gần với những nhân viên khác hoặc khách ra vào cơ sở.

Cải thiện sự thông gió

- Đảm bảo hệ thống HVAC của tòa nhà ở trạng thái hoạt động tốt.

Hướng Dẫn Dành Cho Cơ Sở ECE

- Xem xét lắp đặt máy làm sạch không khí di động hiệu suất cao, nâng cấp bộ lọc không khí của tòa nhà lên mức hiệu suất cao nhất có thể, và thực hiện các sửa đổi khác để tăng lượng không khí từ bên ngoài và thông gió tại tất cả các khu vực làm việc.
- Xem xét phương án an toàn để đưa không khí trong lành vào cơ sở. Khi thời tiết và điều kiện làm việc cho phép, hãy tăng luồng không khí trong lành từ bên ngoài bằng cách mở cửa sổ và cửa ra vào. Cân nhắc sử dụng loại quạt xả an toàn với trẻ em để tăng tính hiệu quả của cửa sổ đang mở – đặt quạt xả của cửa sổ theo hướng thổi không khí ra ngoài chứ không phải hướng vào trong.
- Khi không thể mở cửa sổ vì điều kiện thời tiết bên ngoài, điều quan trọng là phải tuân thủ các biện pháp kiểm soát lây nhiễm để giảm nguy cơ lây lan, như đeo khẩu trang và giãn cách thích hợp.
- Giảm sức chứa ở những khu vực không thể tăng cường sự thông gió từ ngoài trời.
- Nếu cơ sở của quý vị sử dụng phương tiện đưa đón, như xe buýt hoặc xe van, thì nên hạ cửa sổ xe để tăng luồng không khí ngoài trời khi an toàn để làm như vậy, và khi điều kiện thời tiết cho phép.
- Xem [Hướng dẫn Tạm thời về Thông gió, Lọc Không khí và Chất lượng Không khí trong Môi trường Trong nhà](#) của CDPH và trang thông tin [Hệ thống Thông gió tại các Trường học và Trung tâm Trông giữ Trẻ](#) của CDC.

Vệ sinh và khử trùng

Vệ sinh và khử trùng bề mặt có thể giảm thiểu rủi ro nhiễm bệnh. Đào tạo và giám sát nhân viên để tuân theo các thực hành kiểm soát nhiễm bệnh liên quan đến các yêu cầu về vệ sinh và khử trùng, quản lý nội vi cũng như các nguyên tắc vệ sinh được nêu dưới đây:

- Tuân theo các yêu cầu vệ sinh và khử trùng như được nêu trong [CCR các mục 101216\(e\)\(2\), 102416\(c\), 101238\(a\)](#) và [102417\(b\)](#).
- Đồ giặt ủi, như quần áo và bộ trải giường, cần được giặt bằng nước nóng ở nhiệt độ thích hợp và phơi khô hoàn toàn. Khi xử lý đồ giặt bẩn của người bị bệnh, hãy đeo găng tay và khẩu trang.
- Khi chọn các sản phẩm tẩy rửa, hãy cân nhắc lựa chọn những sản phẩm được phê duyệt để sử dụng chống lại COVID-19 trong [danh sách “N” được Cục Bảo vệ Môi sinh \(EPA\) phê chuẩn](#) và làm theo hướng dẫn sử dụng sản phẩm.
- [Đạo luật Trường học Lành mạnh](#) yêu cầu bất kỳ ai sử dụng các chất khử trùng tại các trung tâm chăm sóc trẻ phải hoàn thành khóa đào tạo thường niên do Sở Quản lý Thuốc Kiểm soát Dịch hại California phê chuẩn. Khóa đào tạo trực tuyến có trên trang web [Kiểm soát Côn trùng dịch hại tại Trường học & Nhà trẻ ở California](#). Lưu ý: Điều này không áp dụng cho các nhà giữ trẻ gia đình.
- Để biết thêm thông tin về việc vệ sinh và khử trùng, hãy xem hướng dẫn của CDC về [Vệ sinh và Khử trùng Cơ sở của Quý vị](#).

Khuyến khích việc chích ngừa

Các loại vắc-xin COVID-19 đều [an toàn và hiệu quả](#) và là cách hữu hiệu nhất để ngăn ngừa các đợt bùng phát dịch COVID-19 tại nơi làm việc và trong cộng đồng. Chích ngừa COVID-19 là miễn phí và được [cung cấp rộng rãi](#) trong mọi cộng đồng.

- Cấp nghỉ phép có lương cho nhân viên để họ đi chích ngừa **và chích liều tăng cường**.
- Xem xét cung ứng một [phòng khám chích ngừa](#) tại nơi làm việc của quý vị để tạo điều kiện thuận lợi hơn cho nhân viên để được chích ngừa. Xem xét thực hiện các đãi ngộ để khuyến khích nhân viên đi chích ngừa hoặc tạo điều kiện để việc chích ngừa trở nên dễ dàng hơn. Các đãi ngộ có thể là nghỉ phép có lương hoặc tiền thưởng và/hoặc các chính sách nới lỏng hơn cho những nhân viên [đã chích ngừa COVID-19 đầy đủ](#).

Hướng Dẫn Dành Cho Cơ Sở ECE

Khuyến khích việc rửa tay

- Đặt các trạm rửa tay hoặc dung dịch khử trùng tay ở lối vào và bên ngoài các phòng vệ sinh chung cùng biển chỉ dẫn khuyến khích sử dụng. Đảm bảo dung dịch khử trùng tay phải được để xa tầm tay trẻ em. Giám sát trẻ em dưới 6 tuổi khi chúng sử dụng dung dịch khử trùng tay để tránh nuốt phải cồn hoặc bị rơi cồn vào mắt.
- Khuyến khích trẻ em và nhân viên rửa tay thường xuyên.
- Xem hướng dẫn của CDC về [Khi nào Cần Rửa tay và Cách Rửa tay Đúng cách](#).

Giao tiếp với công chúng

- Dán [bảng chỉ dẫn](#) để thông báo cho những khách bước vào cơ sở biết về các chính sách của cơ sở, bao gồm cả yêu cầu phải đeo khẩu trang đối với tất cả những khách đến cơ sở, nhân viên và trẻ em từ 24 tháng tuổi trở lên khi ở tại những không gian trong nhà và không gian ngoài trời khi không thể thực hiện được việc giãn cách.
- Cập nhật sổ tay hướng dẫn dành cho phụ huynh và chia sẻ những chính sách mới với phụ huynh học sinh.
- Sử dụng các nền tảng trực tuyến của cơ sở để thông báo các chính sách an toàn về COVID-19 với công chúng.

Đối phó với sự căng thẳng

Ở vào thời điểm cả thế giới vẫn đang tiếp tục chiến đấu chống lại COVID-19, nhiều người đang phải đối mặt với những thách thức có thể gây căng thẳng cho cả người lớn và trẻ em. Nhiều người trong chúng ta và nhiều gia đình mà chúng ta phục vụ có thể cảm thấy lo lắng, bất an và sợ hãi hơn cho sức khỏe của chính mình cũng như sức khỏe của những người thân yêu. Việc cảm thấy căng thẳng, bất an, đau buồn và lo lắng trong đại dịch COVID-19 là điều tự nhiên. Nếu quý vị, gia đình mà quý vị đang chăm sóc hoặc người nào đó mà quý vị quen biết đang gặp khó khăn trong việc đối phó với sự căng thẳng, hãy gọi đến Đường dây Trợ giúp của Sở Sức khỏe Tâm thần Quận LA theo số 1-800-854-7771 để được trợ giúp 24/7. Cách khác để được trợ giúp là nhắn tin “LA” đến số 741741, hay đơn giản là gọi cho bác sĩ gia đình của người cần hỗ trợ. Trang <http://dmh.lacounty.gov/resources> cung cấp lời khuyên, giúp quý vị đối phó với căng thẳng và cải thiện sức khỏe tinh thần.

Dưới đây là một số nguồn lực và khuyến nghị để giúp đối phó với căng thẳng:

- Hướng dẫn tổng hợp của California về cách [Giải tỏa Căng thẳng trong Đại dịch COVID-19](#), cung cấp hướng dẫn về cách nhận biết căng thẳng ở trẻ em và đề xuất các biện pháp và chiến lược để giúp giảm bớt căng thẳng ở trẻ em và người lớn.
- Tăng cường các thói quen ăn uống, ngủ nghỉ, hoạt động thể chất lành mạnh và chăm sóc bản thân.
- Thảo luận và chia sẻ các biện pháp để giải tỏa căng thẳng với đồng nghiệp và gia đình.
- Khuyến khích nhân viên và trẻ em nói chuyện với những người mà họ tin tưởng về mối quan ngại và cảm xúc của họ.
- Trao đổi cởi mở và thường xuyên với nhân viên, trẻ em và các gia đình về các dịch vụ hỗ trợ sức khỏe tâm thần sẵn có trong cộng đồng, bao gồm cả tư vấn sức khỏe tâm thần nếu được cung cấp cho chương trình.
- Cân nhắc đăng bảng chỉ dẫn cho [CalHOPE](#) và Đường dây nóng Quốc gia về Khủng hoảng: 1-800-985-5990, hoặc nhắn tin “TalkWithUs” đến số 66746.
- Khuyến khích nhân viên gọi đến Đường dây quốc gia về Ngăn ngừa Tự tử theo số 1-800-273-TALK (1-800-273-8255), hay 1-888-628-9454 cho người nói tiếng Tây Ban Nha hoặc [Đường dây Trò chuyện về Khủng hoảng](#) nếu họ đang [cảm thấy bị choáng ngợp với những cảm xúc](#) như buồn bã, trầm cảm hay lo lắng; hoặc quay số 911 nếu họ cảm thấy muốn làm hại bản thân hoặc người khác.