



# Phòng Ngừa COVID-19 Ở Các Trường Học Từ Lớp Mẫu Giáo Chuyển Tiếp Đến Lớp 12 (TK-12) Thông Tin Dành Cho Học Sinh, Cha Mẹ & Người Giám Hộ

Các trường tiểu học, trung học cơ sở và trung học phổ thông có thể mở cửa trở lại tại Quận Los Angeles tuân theo [Quy định Hướng dẫn Tái mở cửa Trường học từ Lớp Mẫu giáo đến Lớp 12 \(K-12\)](#). Hướng dẫn này tóm tắt các quy định và khuyến nghị để các trường tuân theo để tăng cường sự bảo vệ nhằm ngăn chặn sự lây lan của COVID-19 và cho phép đưa trở lại toàn bộ việc giảng dạy trực tiếp tại trường một cách an toàn. Các trường đã và đang phối hợp chặt chẽ với Sở Y tế Công cộng Quận Los Angeles để tạo ra môi trường học tập an toàn. Bên cạnh đó, [Lệnh của Viên chức Y tế](#) được Bang California ban hành vào ngày 11 tháng 8 năm 2021 cũng yêu cầu rằng tất cả nhân viên của nhà trường phải xuất trình bằng chứng về việc đã được chích ngừa đầy đủ hoặc phải được xét nghiệm tối thiểu mỗi tuần một lần.

Cha mẹ và người giám hộ có thể chuẩn bị cho con em mình đến trường bằng cách giúp trẻ hiểu các quy định và khuyến nghị an toàn về COVID-19. Hãy giải thích cho trẻ về những điều cần phải làm khi trở lại trường học. Điều này sẽ giúp đảm bảo cho trẻ có được một năm học an toàn và thành công.

## Vì sự an toàn của mọi người, các trường học sẽ yêu cầu:

**Tất cả mọi người, bất kể đã được chích ngừa hay chưa, bắt buộc phải đeo khẩu trang ở những không gian trong nhà.**

- Điều này bao gồm phải đeo khẩu trang tại tất cả các tòa nhà của trường học, khi đi trên phương tiện giao thông công cộng và của trường học (ví dụ: xe buýt và xe van của trường), và trong các giờ học Thể dục (PE) trong nhà.
- Học sinh được phép tháo khẩu trang khi đang:
  - Ăn, uống, tắm, bơi, hoặc ngủ trưa.
- **Những người sau đây không nên đeo khẩu trang.** Trẻ nhỏ dưới 2 tuổi (24 tháng tuổi) không nên đeo khẩu trang. Những người mắc một số bệnh lý hay, có vấn đề về sức khỏe tâm thần hoặc người bị khuyết tật không nên đeo khẩu trang nếu được bác sĩ chỉ định như vậy. Các trường học được miễn đeo khẩu trang tại trường học do có bệnh lý về sức khỏe thể chất hoặc tâm thần, bị khuyết tật, hay bị suy giảm thính giác phải được quyết định bởi bác sĩ có chứng chỉ hành nghề hoặc chuyên gia y tế khác làm việc theo giấy phép hành nghề của một bác sĩ. Việc tự chứng nhận và có xác nhận của cha mẹ để được miễn đeo khẩu trang sẽ không được chấp nhận. Những người được miễn đeo khẩu trang vì lý do y khoa phải đeo tấm che mặt có rèm phủ phía dưới để che vùng cổ, nếu tình trạng sức khỏe của họ cho phép.
- Để biết thêm thông tin về việc đeo khẩu trang, hãy truy cập vào trang [ph.lacounty.gov/masks](http://ph.lacounty.gov/masks).

## Học sinh không được đến trường nếu bị ốm (bệnh) hoặc đang chịu lệnh cách ly hay lệnh kiểm dịch.

- Gia đình không được cho trẻ đang bị sốt hoặc có biểu hiện khác của việc bị ốm (bệnh) đi học. Để biết các triệu chứng của COVID-19, vui lòng xem [ph.lacounty.gov/covidcare](http://ph.lacounty.gov/covidcare).
- Học sinh có thể được kiểm tra sàng lọc các triệu chứng và đo nhiệt độ khi vào trường. Học sinh sẽ không được phép vào trường nếu có biểu hiện bị ốm (bệnh). Nếu một học sinh bắt đầu có các triệu chứng của COVID-19 sau đó trong ngày, học sinh đó sẽ được cách ly khỏi những người khác và có thể được cho về nhà.
- Lên kế hoạch trước. Chuẩn bị sẵn kế hoạch chăm sóc trẻ em khẩn cấp phòng trường hợp trẻ bị ốm (bệnh), để trẻ có thể nghỉ học ở nhà một cách an toàn.



# Phòng Ngừa COVID-19 Ở Các Trường TK-12

## Các trường có thể lựa chọn áp dụng các biện pháp tăng cường an toàn.

Dưới đây là các biện pháp an toàn nhằm để giảm thiểu hơn nữa rủi ro lây truyền COVID-19 bằng cách áp dụng giãn cách xã hội, giảm sự đông đúc và tăng cường sự thông gió. Tất cả mọi người đều phải tuân thủ các quy định do nhà trường đề ra. Hãy nhớ kiểm tra với trường học của con con quý vị để biết rõ hơn về các biện pháp an toàn được áp dụng.

### Các trường có thể lựa chọn:

- **Sửa đổi hoặc xếp xen kẽ lịch học** để giảm bớt việc học sinh tụ tập đông đúc ở hành lang.
- **Chỉ định cùng các nhóm** học sinh và giáo viên làm việc cùng nhau cho hầu hết các hoạt động trong ngày.
- **Mở cửa sổ và cửa ra vào lớp học** để tăng sự lưu thông không khí và thông gió.
- **Xét nghiệm định kỳ COVID-19 cho những học sinh không có triệu chứng (“xét nghiệm sàng lọc”).** Hoặc nhà trường có thể sắp xếp chỉ xét nghiệm những học sinh có các triệu chứng của COVID-19 hay những người tiếp xúc gần với người mắc COVID-19.
- **Tổ chức các lớp học và bữa ăn ở ngoài trời**, đặc biệt là đối với các hoạt động có rủi ro lây truyền COVID-19 cao hơn, bao gồm các lớp học thể dục, âm nhạc, đóng kịch, khiêu vũ và ca hát. Các hoạt động âm nhạc đòi hỏi người tham gia phải tháo khẩu trang (như chơi nhạc cụ hơi) chỉ có thể được tổ chức như một hoạt động nhóm ngoài trời.
- **Tổ chức các buổi biểu diễn, thi đấu thể thao và trò chơi ở ngoài trời.** Các trường học cần tuân theo [Các Biện pháp Thực hành Tối ưu dành cho Sự kiện Quy mô Lớn](#).

## Trẻ em có thể thực hiện các biện pháp an toàn bổ sung để giảm bớt rủi ro bị nhiễm bệnh ở trường.

Ngoài tuân thủ các quy định về an toàn do trường học đề ra, con quý vị có thể làm những điều khác để giúp giảm bớt rủi ro bị nhiễm bệnh khi ở trường.

- **Đi chích ngừa** nếu từ 12 tuổi trở lên.
  - Chích ngừa là cách tốt nhất để bảo vệ con quý vị không bị nhiễm COVID-19. Các loại vắc-xin COVID-19 là an toàn, hiệu quả và được cung cấp miễn phí cho tất cả mọi người. Hãy xin lời khuyên của bác sĩ của trẻ nếu quý vị có bất kỳ mối quan ngại nào.
- **Đeo khẩu trang ở những không gian ngoài trời có đông người.**
  - Điều này bao gồm khi đang xếp hàng chờ để ra, vào các không gian, hoặc trong giờ giải lao hay giờ ăn khi không ăn uống.
- **Đeo khẩu trang theo cách có hiệu quả bảo vệ cao nhất**
  - Loại khẩu trang bảo vệ tốt nhất là loại mà trẻ cảm thấy thoải mái khi đeo *trùm kín cả mũi và miệng* vào mọi lúc khi ở tại những không gian trong nhà. Khẩu trang cần phải vừa khít với mũi và cằm, không có khe hở lớn hai bên khuôn mặt của trẻ. Khẩu trang phải có ít nhất hai lớp được làm bằng chất liệu dệt khít và thoáng khí.
  - Có một số loại khẩu trang cung cấp mức độ bảo vệ cao hơn. Tìm hiểu thêm về khẩu trang tại [ph.lacounty.gov/masks](http://ph.lacounty.gov/masks). Hãy lưu ý, khẩu trang càng có mức độ bảo vệ cao hơn càng có thể khiến trẻ không thoải mái khi đeo khẩu trang đó cả ngày.
  - Tốt nhất là cho trẻ đeo thử khẩu trang ở nhà để đảm bảo trẻ có thể thở thoải mái và có thể đeo được loại khẩu trang đó trong cả ngày học. Hãy cho trẻ đeo khẩu trang trong nhà trong ít nhất vài giờ khi thử ở nhà.
  - Chuẩn bị thêm khẩu trang dự phòng cho trẻ khi đến trường để trẻ có thể thay khẩu trang mới nếu khẩu trang đang đeo bị dơ bẩn hoặc ướt.

## Phòng Ngừa COVID-19 Ở Các Trường TK-12

- **Giữ khoảng cách với những người khác.**
  - Nói với trẻ về việc tránh các nhóm đông học sinh tụ tập. Khi ở ngoài lớp học, trẻ cần phải cố gắng giữ khoảng cách ít nhất là 1 sải tay (khoảng 6 feet) với những người khác khi có thể.
  - Bất cứ khi nào trẻ ở gần những người khác và không đeo khẩu trang (như trong giờ ăn), trẻ cần phải giữ khoảng cách với người khác.
- **Thực hành vệ sinh tay kỹ lưỡng.**
  - Học sinh cần phải rửa tay thường xuyên bằng xà bông và nước hoặc sử dụng chất khử trùng tay có ít nhất 60% cồn. Trẻ nhỏ chỉ nên sử dụng chất khử trùng tay có cồn khi có sự giám sát của người lớn. Điều này là để đảm bảo rằng trẻ không nuốt phải hoặc cho tay vào miệng trước khi chất khử trùng tay khô đi.
  - Nhắc học sinh tránh ăn uống và chạm tay chưa rửa sạch vào mặt.

**Để biết những lời khuyên khác, vui lòng xem**

**[Giữ gìn An toàn và Ngăn chặn Sự lây lan của COVID-19 cho Cha mẹ có Con dưới 12 Tuổi.](#)**

**Đối với Cha mẹ và Người giám hộ, để tìm hiểu thêm về cách để giảm bớt rủi ro bị nhiễm bệnh của quý vị và làm chậm sự lây lan của COVID-19, bao gồm thông tin về những trường hợp có nguy cơ rủi ro cao hơn, hãy truy cập vào trang <http://ph.lacounty.gov/reducerrisk>**

### **Đi chích ngừa là cách tốt nhất để bảo vệ không bị nhiễm COVID-19.**

Các loại vắc-xin chích ngừa sẵn có và miễn phí cho tất cả mọi người từ 12 tuổi trở lên, bất kể tình trạng nhập cư, được cung cấp rộng rãi trên toàn Quận LA mà không cần hẹn trước. Có dịch vụ chích ngừa tại nhà cho những người không thể rời khỏi nhà.

Truy cập vào trang [VaccinateLACounty.com](http://VaccinateLACounty.com) và nhấp vào "[Cách để được Chích ngừa](#)" để tìm một điểm chích ngừa gần quý vị hoặc gọi đến

**Tổng đài Hỗ trợ Chích ngừa của Sở Y tế Công cộng**  
theo số **833-540-0473**, hàng ngày từ 8 giờ 00 sáng đến 8 giờ 30 tối.