

Bệnh Do Vi-rút Corona (COVID-19)

Sở Y Tế Công Cộng Quận Los Angeles
Hướng Dẫn dành cho Cá Nhân và Hộ Gia Đình

Cập Nhật Gần Đây

30/12/20: Bổ sung các nguồn lực hỗ trợ để đối phó với căng thẳng và nhận trợ giúp.

30/11/20: Các cuộc tụ họp với những người không cùng hộ gia đình đều bị nghiêm cấm.

Sở Y Tế Công Cộng Quận Los Angeles cảnh báo rằng bệnh do vi-rút Corona 2019 (COVID-19) đang lây lan rộng khắp trên toàn quận và đề nghị mọi người thực hiện phần trách nhiệm của mình để bảo vệ bản thân và cộng đồng chung. Chúng tôi khuyến khích quý vị cập nhật các thông tin và chuẩn bị một kế hoạch cho hộ gia đình của mình để giúp bảo vệ sức khỏe của chính quý vị và kiểm soát sự lây lan của COVID-19. Dưới đây là những điều cơ bản quý vị cần biết và làm.

Hiểu về cách lây lan của COVID-19

Bệnh COVID-19 lây truyền sang người khác từ một người bị nhiễm bệnh thông qua:

- Các giọt bắn ra khi ho, hắt hơi và nói chuyện
- Tiếp xúc gần trực tiếp, như khi chăm sóc cho người bị nhiễm bệnh

1/3 trong số những người bị nhiễm COVID-19 không xuất hiện bất kỳ triệu chứng nào nhưng vẫn có thể lây truyền vi-rút. Điều đó có nghĩa là quý vị phải coi tất cả những người quý vị tiếp xúc như thể là họ bị nhiễm bệnh và có thể truyền vi-rút cho quý vị. Điều đó cũng có nghĩa là quý vị có thể bị nhiễm bệnh mà không biết. COVID-19 cũng có thể lây lan bằng cách chạm vào bề mặt hoặc đồ vật có vi-rút trên đó và sau đó chạm vào miệng, mũi hoặc mắt, tuy nhiên đây không được cho cách lây lan chính của vi-rút.

Nhận biết các triệu chứng của COVID-19

Những người bị nhiễm COVID-19 và có các triệu chứng đã báo cáo một loạt các triệu chứng từ triệu chứng nhẹ đến bệnh nặng có thể phải nhập viện hoặc thậm chí dẫn đến tử vong. Các triệu chứng bao gồm:

- Sốt
- Ho
- Thở hụt hơi/khó thở
- Mệt mỏi
- Ớn lạnh
- Nghẹt mũi hoặc chảy nước mũi
- Đau cơ hoặc đau toàn thân
- Đau đầu
- Đau họng
- Buồn nôn hoặc nôn mửa
- Tiêu chảy
- Đột ngột mất đi vị giác hoặc khứu giác

Giữ an toàn: Tránh các cuộc tụ họp

Kể từ ngày 18 tháng 12 năm 2020, các cuộc tụ họp riêng tư và công cộng với những người không cùng trong hộ gia đình của quý vị đều bị cấm (ngoại trừ các dịch vụ tín ngưỡng hoặc các cuộc biểu tình). Các cuộc tụ họp riêng với những người từ các hộ gia đình khác nhau làm tăng nguy cơ lây truyền COVID-19. Do đó, việc tụ tập với những người không cùng trong hộ gia đình của quý vị tạm thời là không được phép. Quý vị có thể tìm hiểu những hoạt động nào được phép và không được phép tại bất kỳ thời điểm nào bằng cách truy cập: [Ví Dụ về Những Nơi Được Phép Mở Cửa tại Quận Los Angeles \(LAC\)](#).

Thực Hành Giữ Khoảng Cách Vật Lý

Để ngăn chặn COVID-19 trong cộng đồng của chúng ta, mọi người đều phải thực hành giữ khoảng cách vật lý (còn được gọi là khoảng cách xã hội). Điều này có nghĩa là giữ khoảng cách tối thiểu 6 feet với những người khác bất cứ khi nào có thể. Hướng dẫn về duy trì khoảng cách vật lý bao gồm:

- Cố gắng duy trì khoảng cách ít nhất là 6 feet với những người không cùng hộ gia đình của quý vị vào mọi lúc.

Bệnh Do Vi-rút Corona (COVID-19)

Sở Y Tế Công Cộng Quận Los Angeles Hướng Dẫn dành cho Cá Nhân và Hộ Gia Đình

- Ở nhà ở mức tối đa có thể! Chỉ rời khỏi nhà cho các hoạt động thiết yếu như đi khám bệnh hoặc mua sắm hàng tạp hóa. Nếu quý vị là nhân viên phụ trách công việc thiết yếu và không thể làm việc từ nhà, hãy đến nơi làm việc nhưng phải thực hành duy trì khoảng cách vật lý trong khi ở tại nơi làm việc.
- Trao đổi với chủ lao động của quý vị về các phương án để làm việc tại nhà.
- Tránh những nơi tập trung đông người (phương tiện giao thông công cộng, cửa hàng, đường phố đông đúc).
- Nếu quý vị cần được chăm sóc sức khỏe, hãy gọi cho bác sĩ hoặc nha sĩ của quý vị để hỏi xem họ có cung cấp dịch vụ y tế từ xa hoặc tư vấn qua điện thoại hay không. Tuy nhiên, nếu quý vị hoặc thành viên gia đình đến hạn chủng ngừa định kỳ, hãy liên hệ với bác sĩ của quý vị để lên lịch với họ. Nếu quý vị cần được chăm sóc khẩn cấp, hãy gọi 911.
- Hủy tất cả các chuyến đi không thiết yếu, bao gồm cả chuyến đi cho kỳ nghỉ, du lịch hoặc giải trí.
- Tránh sử dụng phương tiện giao thông công cộng, nếu có thể.
- Tránh mọi tiếp xúc vật lý với những người không phải là thành viên trong hộ gia đình của quý vị. Hãy nghĩ ra cách khác để chào hỏi những người không cùng hộ gia đình mà không cần phải lại gần hơn 6 feet.

Tránh làm lây lan bệnh

- Đeo khăn che mặt mọi lúc khi quý vị ra ngoài và ở xung quanh những người khác. Đảm bảo khăn che mặt che cả mũi và miệng - xem [Hướng Dẫn về Khăn Che Mặt Bằng Vải](#) của Sở Y Tế Công Cộng để biết thêm thông tin.
 - Trẻ sơ sinh không nên đeo khăn che mặt, trẻ trong độ tuổi từ 2-8 nên đeo khăn che mặt nhưng phải dưới sự giám sát của người lớn.
 - Những người được bác sĩ của họ hướng dẫn không nên đeo khăn che mặt thay vào đó nên đeo tấm che mặt có rèm phủ ở mép dưới, để tuân thủ các chỉ thị của Tiểu Bang, miễn là tình trạng sức khỏe của họ cho phép. Ưu tiên tấm che mặt có phần rèm ôm vừa vặn dưới cằm.
 - Không được sử dụng khẩu trang có van thở một chiều.
- Giáo dục người thân trong gia đình của quý vị về tầm quan trọng của việc thực hiện các bước để ngăn ngừa nhiễm bệnh tại nhà:
 - Rửa tay thường xuyên và kỹ lưỡng. Rửa tay bằng 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.
 - Không dùng chung các đồ dùng như dụng cụ ăn, cốc uống, đồ ăn và thức uống.
- Vệ sinh và khử trùng định kỳ tất cả bề mặt và vật dụng thường xuyên chạm vào, như tay nắm cửa, tay vịn cầu thang, mặt bàn, đồ chơi, điều khiển từ xa, tay nắm vòi nước và điện thoại. Sử dụng các chất vệ sinh thông thường và làm theo hướng dẫn trên nhãn sản phẩm.
 - Vệ sinh các bề mặt và vật dụng để loại bỏ bụi bẩn có thể nhìn thấy và khử trùng để diệt vi trùng.
 - Làm theo hướng dẫn trên nhãn sản phẩm, bao gồm đeo găng tay và có hệ thống thông gió tốt. Sử dụng chất tẩy rửa gia dụng và chất khử trùng đã đăng ký với Cục Bảo Vệ Môi Sinh (EPA) và phù hợp để sử dụng cho bề mặt.
 - Để biết một sản phẩm có hiệu quả chống lại vi-rút hay không, hãy đọc nhãn sản phẩm, gọi đến số 1-800 in trên nhãn hoặc tham khảo trang web www.epa.gov.
 - Dung dịch thuốc tẩy cũng có thể được sử dụng làm chất khử trùng - pha 4 muỗng cà phê thuốc tẩy với 1 lít (4 cốc) nước, hoặc để có được lượng dung dịch lớn hơn, thêm 1/3 cốc thuốc tẩy vào 1 ga-lông (16 cốc) nước.
- Để có thêm thông tin, hãy xem Hướng Dẫn của Sở Y Tế Công Cộng về [Ngăn Ngừa Sự Lây Lan của Bệnh Đường Hô Hấp tại Nhà](#).

Bệnh Do Vi-rút Corona (COVID-19)

Sở Y Tế Công Cộng Quận Los Angeles
Hướng Dẫn dành cho Cá Nhân và Hộ Gia Đình

Nhận thực phẩm và các nhu yếu phẩm khác

- Để một người trong gia đình đảm nhận công việc đi đến cửa hàng. Hãy đến khi cửa hàng bớt đông đúc và tích trữ đồ dùng thiết yếu để quý vị không phải ra ngoài thường xuyên. Giữ khoảng cách tối thiểu 6 feet với người khác ở mức tối đa khi quý vị ở trong cửa hàng.
- Sử dụng dịch vụ giao đồ ăn, lái xe qua hoặc mua mang về cho cả nhà hàng và nhiều cửa hàng tạp hóa. Đảm bảo rằng tất cả mọi người đeo khăn che mặt và thực hành giữ khoảng cách vật lý.
- Nếu quý vị đặt hàng để giao tận nhà, hãy thanh toán và cho tiền bo bằng hình thức điện tử và yêu cầu đặt đồ ăn bên ngoài cửa nhà quý vị, nếu có thể. Lấy thực phẩm ra khỏi túi và hộp giao hàng, sau đó vứt bỏ vỏ hộp đóng gói. Rửa tay sau khi xử lý gói hàng.
- Nếu quý vị có nguy cơ cao bị bệnh do COVID-19 do tuổi cao hoặc có tình trạng bệnh lý, hãy yêu cầu thức ăn, đồ dùng y tế và các vật dụng thiết yếu khác được mang đến tận cửa cho quý vị thông qua người thân trong gia đình, hàng xóm hoặc dịch vụ giao hàng. Gọi số 2-1-1 hoặc truy cập [trang web về nguồn lực hỗ trợ](http://trang.web.về.nguồn.lực.hỗ.trợ) của Sở Y Tế Công Cộng (ph.lacounty.gov/media/Coronavirus/resources.htm) nếu quý vị cần trợ giúp để nhận thức ăn và các vật dụng thiết yếu khác.
- Nếu gia đình quý vị có trẻ theo học tại các trường trong Khu Học Chánh Thống Nhất Los Angeles (LAUSD), thì trẻ có thể đủ điều kiện để nhận các bữa ăn miễn phí. LAUSD, kết hợp với Hội Chữ Thập Đỏ, cung cấp bữa ăn cho học sinh qua các Trung Tâm Thực Phẩm Grab & Go vào các ngày trong tuần, từ 8 giờ sáng đến 11 giờ sáng. Hãy tìm một địa điểm gần quý vị trên trang [Nguồn Lực Dành Cho Gia Đình Trong Giai Đoạn Đóng Cửa Trường Học của LAUSD](#).
- Cũng có các địa điểm phân phát bữa ăn do các khu học chánh khác trên khắp Quận Los Angeles cung cấp. Vui lòng tìm kiếm các Địa Điểm Phân Phát Bữa Ăn Cho Học Sinh [tại đây](#) để biết địa chỉ và thời gian hoạt động của địa điểm gần quý vị.

Nếu quý vị phải sử dụng phương tiện vận chuyển công cộng, đi mua sắm, đi làm hoặc tham gia các hoạt động khác tại nơi công cộng, hãy thực hiện các biện pháp phòng ngừa để giảm thiểu rủi ro, như:

- Hạn chế thời gian quý vị tiếp xúc gần với người khác.
- Hạn chế số người khác nhau mà quý vị dành thời gian cùng.
- Giữ khoảng cách xa nhất có thể với người khác, đặc biệt nếu họ đang ho hoặc hắt hơi.
- Chọn các hoạt động ngoài trời thay vì các hoạt động trong nhà. Tham gia các hoạt động trong nhà có thể làm tăng nguy cơ phơi nhiễm với COVID-19, đặc biệt là trong những không gian có hệ thống thông gió kém.
- Cố gắng đến các địa điểm vào thời điểm bớt đông người hơn.
- Tránh chạm vào các bề mặt ở nơi công cộng nếu có thể.
- Thường xuyên vệ sinh và khử trùng các bề mặt thường được chạm vào.
- Thường xuyên rửa tay, đặc biệt là sau khi chạm vào các bề mặt ở nơi công cộng và trước khi ăn, đồng thời tránh chạm vào mặt bằng tay chưa rửa sạch.

Nếu quý vị có con nhỏ

- Nếu trẻ phải ở cùng quý vị ở nơi công cộng, hãy giữ trẻ ở gần quý vị và nhắc chúng cách xa người khác, kể cả những trẻ khác ít nhất là 6 feet. Lưu ý rằng trẻ không chia sẻ đồ vật, chẳng hạn như đồ chơi hoặc trò chơi. Mang theo đồ chơi hoặc các hoạt động giúp trẻ giải trí mà không đòi hỏi phải tiếp xúc gần với người khác khi chúng ra ngoài với quý vị.

Bệnh Do Vi-rút Corona (COVID-19)

Sở Y Tế Công Cộng Quận Los Angeles Hướng Dẫn dành cho Cá Nhân và Hộ Gia Đình

- Giải thích cho trẻ rằng rửa tay có thể giúp trẻ khỏe mạnh và ngăn chặn vi-rút lây lan sang người khác. Là một tấm gương tốt—nếu quý vị rửa tay thường xuyên, trẻ sẽ có xu hướng làm tương tự. Vui lòng xem hướng dẫn của CDC: [Rửa Tay: Một Hoạt động Gia Đình](#).
- Giúp trẻ luôn kết nối với xã hội. Liên hệ với bạn bè và gia đình qua điện thoại hoặc trò chuyện qua video. Viết thiệp hoặc thư cho người thân trong gia đình mà trẻ không thể tới thăm.
- Giúp trẻ luôn có hoạt động thể chất. Khuyến khích trẻ chơi ngoài trời trong khi thực hành giữ khoảng cách vật lý. Đi bộ hoặc đạp xe với trẻ. Hãy thử các giờ nghỉ hoạt động trong nhà để kéo căng cơ hoặc di chuyển trong cả ngày để giúp trẻ luôn khỏe mạnh và tập trung và tận dụng các hoạt động giải trí ngoài trời hiện đã được mở cửa. Sở Công Viên và Giải Trí Quận LA có mở các lớp giáo dục thể chất [học từ xa miễn phí](#) cho học sinh ở mọi lứa tuổi.
- Học tại nhà:
 - Ôn lại các bài tập từ trường và giúp trẻ thiết lập một tốc độ học vừa phải để hoàn thành bài tập. Nếu quý vị gặp vấn đề về công nghệ hay kết nối hoặc nếu trẻ gặp khó khăn khi hoàn thành bài tập, hãy thông báo cho trường học.
 - Luôn đi ngủ và thức giấc vào cùng một thời gian, từ thứ Hai đến thứ Sáu.
 - Thiết kế thời gian biểu một ngày cho các hoạt động học tập, giải trí, các bữa ăn chính và bữa phụ lành mạnh cũng như hoạt động thể chất.
 - Cho phép một thời gian biểu linh hoạt – có thể điều chỉnh tùy theo hoạt động trong ngày.
 - Tìm ra các phương pháp để khiến việc học tập trở nên thú vị bằng các hoạt động thực hành như ghép hình và vẽ tranh.
 - Bắt đầu viết nhật ký với trẻ để ghi lại khoảng thời gian này và thảo luận về kinh nghiệm được chia sẻ.
 - Tham khảo các tài nguyên trên [Thư Viện Quận LA](#) để có thể truy cập thư viện tại nhà hoặc sử dụng các dịch vụ nhận đồ tại lề đường nếu có cung cấp. Có các loại sách điện tử, sách âm thanh và sự kiện trực tuyến.
 - Nói với trẻ về các kỳ vọng và cách trẻ đang điều chỉnh để học tại nhà so với học tại trường.

Lời khuyên để đối phó với sự cô lập trong bối cảnh đại dịch

- Tập thể dục tại nhà hoặc ngoài trời. Có nhiều nguồn tài nguyên trực tuyến miễn phí hoặc chi phí thấp cung cấp nhiều chương trình tập thể dục.
 - Khám phá các [chương trình giải trí trực tuyến miễn phí](#) tại nhà của Sở Công Viên và Giải Trí Quận LA, bao gồm các lớp tập thể dục, lớp học về thiên nhiên, nghệ thuật, văn hóa và công nghệ.
 - [Trung Tâm Sức Khỏe](#) nằm trong khuôn viên của Trung Tâm Y Tế LAC+USC cũng cung cấp các lớp tập thể dục miễn phí và các dịch vụ khác có thể truy cập được qua điện thoại, máy tính bảng hoặc máy tính bằng ứng dụng Zoom. Đăng ký [ở đây](#). Vui lòng gọi số 213-784-9191 để biết thêm thông tin.
 - Người cao tuổi có thể muốn tham gia vào các [lớp học và câu lạc bộ xã hội miễn phí](#) trực tuyến do Sở Người Cao Niên Los Angeles cung cấp. Lựa chọn bao gồm các lớp yoga, Khí Công, thiền định và khiêu vũ.
- Tránh bị cô lập bằng cách sử dụng thiết bị công nghệ và điện thoại để liên lạc với bạn bè và gia đình thường xuyên.
- Quan tâm đến người khác – gọi điện thăm hỏi bạn bè, gia đình và những người sống xung quanh để bị tổn thương bởi các bệnh nghiêm trọng hoặc có vấn đề về đi lại. Ngó ý giúp đỡ, nhưng vẫn tuân theo các hướng dẫn về giữ khoảng cách vật lý.
- Luôn cập nhật thông tin qua các nguồn đáng tin cậy để biết thông tin chính xác mới nhất về vi-rút Corona chủng mới.

Quan tâm đến sức khỏe cảm xúc của chính quý vị

Bệnh Do Vi-rút Corona (COVID-19)

Sở Y Tế Công Cộng Quận Los Angeles Hướng Dẫn dành cho Cá Nhân và Hộ Gia Đình

- **Quan tâm đến sức khỏe cảm xúc của chính quý vị và các thành viên khác trong gia đình.** Các đợt bùng phát dịch đều khiến mọi người căng thẳng, nhưng trẻ em có thể phản ứng rất khác so với người lớn. Cư dân tại Quận LA có quyền truy cập miễn phí vào [Headspace Plus](#). Đây là một trang tổng hợp các nguồn tài nguyên về chánh niệm và thiền định bằng tiếng Anh và tiếng Tây Ban Nha. Trang web cũng bao gồm các bài tập vận động và giúp ngủ ngon để giúp kiểm soát sự căng thẳng, sợ hãi và lo lắng liên quan đến COVID-19.
- **Cảnh giác với các dấu hiệu căng thẳng ở trẻ:** lo lắng hoặc buồn rầu quá mức, thói quen ăn hoặc ngủ không lành mạnh cho sức khỏe và khó chú ý, tập trung. Để biết thêm thông tin, vui lòng xem phần “Dành cho Cha Mẹ” trên trang web của CDC về [Căng Thẳng và Cách Đối Phó](#).
- **Dành thời gian trò chuyện với trẻ về đợt bùng phát COVID-19.** Trả lời câu hỏi và chia sẻ thông tin thực tế từ hướng dẫn của CDC về [Ngăn Chặn Lan Truyền Tin Đồn](#) về COVID-19 theo cách mà trẻ có thể hiểu được.
- **Truy cập các nguồn tài nguyên của CDC** [Giúp Trẻ Đối Phó với Tình Huống Khẩn Cấp](#) hoặc [Trò Chuyện với Trẻ về COVID-19](#).
- **Nếu quý vị cảm thấy lo lắng hoặc quá tải,** [Trang web về COVID-19](#) của Sở Sức Khỏe Tâm Thần Quận Los Angeles (LACDMH) và trang web 211LA 211la.org/resources/subcategory/mental-health cung cấp các nguồn lực tại địa phương để giải quyết các nhu cầu và mối quan tâm về sức khỏe tâm thần và sức khỏe thể chất.
- **Nếu quý vị muốn trò chuyện với ai đó về sức khỏe tâm thần của mình,** hãy liên hệ với bác sĩ của quý vị hoặc gọi đến Đường Dây Trợ Giúp 24/7 của Trung Tâm Tiếp Cận thuộc Sở Sức Khỏe Tâm Thần Quận Los Angeles theo số 1-800-854-7771. Quý vị cũng có thể gửi tin nhắn “LA” đến số 74174.

Biết điều cần phải làm nếu quý vị bị ốm

Để ý các triệu chứng của COVID-19 như được liệt kê ở Trang 1. Nếu quý vị xuất hiện các triệu chứng, hãy gọi cho bác sĩ của quý vị và tuân theo các hướng dẫn trong [Hướng Dẫn Chăm Sóc Tại Nhà cho Người Có Triệu Chứng Nhiễm Bệnh Đường Hô Hấp](#) của Sở Y Tế Công Cộng, hướng dẫn có thể được truy cập tại địa chỉ ph.lacounty.gov/covidcare.

Chuẩn bị sẵn sàng cho hộ gia đình của quý vị (hoặc xem xét lại kế hoạch cho hộ gia đình nếu quý vị đã có sẵn kế hoạch)

- **Chắc chắn rằng quý vị biết số điện thoại** văn phòng bác sĩ của quý vị, cơ sở chăm sóc khẩn cấp địa phương và các phòng cấp cứu để quý vị có thể gọi cho họ nếu bị ốm, thay vì đến tận nơi. Lưu giữ số điện thoại quan trọng trên tủ lạnh và trong điện thoại của quý vị.
- **Nếu quý vị chưa có bác sĩ,** đường dây thông tin của Quận theo số 2-1-1 có thể hỗ trợ quý vị tìm một bác sĩ.
- **Lập kế hoạch chăm sóc các thành viên gia đình** là người cao tuổi, người khuyết tật hoặc ốm bệnh nếu họ hoặc điều dưỡng viên của họ bị ốm.
- Nếu có thể, **ấn định một thành viên khác trong gia đình** để chịu trách nhiệm chuẩn bị bữa ăn và dọn dẹp.
- **Tạo danh sách liên hệ khẩn cấp.** Đảm bảo rằng hộ gia đình của quý vị có danh sách các số liên hệ khẩn cấp hiện tại của gia đình, bạn bè, hàng xóm, người lái chung xe, giáo viên, chủ lao động và các nguồn lực cộng đồng khác. Hãy nhớ rằng quý vị có thể gọi đến đường dây hỗ trợ thông tin của Quận LA theo số 2-1-1.
- **Biết hàng xóm của quý vị.** Hãy trao đổi với hàng xóm về việc lập kế hoạch khẩn cấp. Nếu khu vực của quý vị có trang web hoặc trang truyền thông xã hội, hãy cân nhắc tham gia các trang này để duy trì liên hệ với người sống xung quanh, thông tin và các nguồn lực.
- **Xác định các tổ chức viện trợ trong cộng đồng của quý vị.** Tạo một danh sách các tổ chức địa phương mà quý vị và hộ gia đình của quý vị có thể liên hệ trong trường hợp quý vị cần truy cập thông tin, dịch vụ chăm sóc y tế, hỗ trợ và các nguồn lực. Hãy cân nhắc đưa vào các tổ chức cung cấp dịch vụ sức khỏe tâm thần hoặc tư vấn, thực

Bệnh Do Vi-rút Corona (COVID-19)

Sở Y Tế Công Cộng Quận Los Angeles Hướng Dẫn dành cho Cá Nhân và Hộ Gia Đình

phẩm và các vật tư khác. Hãy nhớ rằng quý vị có thể gọi đến đường dây hỗ trợ thông tin của Quận LA theo số 2-1-1.

- **Có đầy đủ thuốc kê đơn** cũng như thuốc không kê đơn để trị các triệu chứng cảm và cúm.
- **Để biết thêm thông tin**, xin hãy truy cập trang web của CDC <https://www.cdc.gov/coronavirus/2019-ncov/community/home/get-your-household-ready-for-COVID-19.html>.

Khai Báo về Tình Trạng Kỳ Thị

Quận cam kết đảm bảo rằng tất cả cư dân bị ảnh hưởng bởi COVID-19 đều được đối xử một cách tôn trọng và nhân ái. Chúng ta phải tách biệt giữa thực tế và nỗi sợ hãi, đồng thời bảo vệ cư dân khỏi sự kỳ thị. Đợt bùng phát không phải là cái cớ để làm lan rộng chủ nghĩa phân biệt chủng tộc và kỳ thị. Nếu quý vị hoặc người nào đó mà quý vị biết đang bị kỳ thị vì lý do chủng tộc, quốc gia xuất thân hoặc các thông tin về danh tính khác, xin vui lòng báo cáo tình trạng này. Quý vị có thể báo cáo tội ác vi thù ghét, hành vi thù ghét và các vụ bắt nạt ở Quận Los Angeles, dù hành vi phạm tội đó có được thực hiện hay không. Hãy gọi cho đường dây Thông Tin của Quận Los Angeles theo số 2-1-1, đường dây hoạt động 24/7, hoặc khai báo trực tuyến tại địa chỉ: <https://www.211la.org/resources/service/hate-crimes-reporting-22>.

Biết nơi để có được thông tin đáng tin cậy

Hãy cảnh giác với những thông tin lừa đảo, thất thiệt và trò lừa bịp xung quanh COVID-19. Truy cập trang web thông tin về các lừa đảo liên quan đến COVID-19 của Cơ Quan Y Tế Công Cộng (ph.lacounty.gov/hccp/covidscams) để biết tin tức và nguồn thông tin về cách [tránh các lừa đảo về chăm sóc y tế liên quan đến COVID-19](#).

Thông tin chính xác, bao gồm thông báo về ca nhiễm mới ở Quận Los Angeles, sẽ luôn được Cơ Quan Y Tế Công Cộng phân phối thông qua các thông cáo báo chí, phương tiện truyền thông xã hội và trang web của chúng tôi. Trang web cung cấp thêm thông tin về COVID-19 bao gồm Câu Hỏi Thường Gặp, đồ họa thông tin và hướng dẫn đối phó với căng thẳng, cũng như lời khuyên về việc rửa tay.

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

Các nguồn thông tin đáng tin cậy khác về vi-rút Corona chủng mới là:

- Sở Y Tế Công Cộng Tiểu Bang 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>