

Cách giúp cộng đồng của bạn phòng ngừa COVID-19 lây lan

Bạn là người có vai trò then chốt trong việc đảm bảo sự an toàn cho những người thân yêu của mình! Tài liệu này đề xuất những biện pháp chủ yếu để cộng đồng của bạn đảm bảo sự an toàn và làm chậm sự lây lan của COVID-19, đặc biệt trong bối cảnh mà chính quyền địa phương yêu cầu người dân thực hiện giãn cách xã hội hoặc ở nhà.

Tùy theo tình hình địa phương, hãy thực hiện 3 biện pháp cơ bản sau:

1) Tìm hiểu

2) Hành động

3) Trợ giúp

1) Tìm hiểu

- Hãy cập nhật** thông tin mới nhất về COVID-19 từ trang web của chính quyền quốc gia và địa phương, [Tổ chức Y tế Thế giới \(WHO\)](#), [Quỹ Nhi đồng Liên Hợp quốc \(UNICEF\)](#), [Hiệp hội Chữ thập đỏ và Trăng lưỡi liềm đỏ quốc tế \(IFRC\)](#) và Hội Chữ thập đỏ hoặc Trăng lưỡi liềm đỏ [địa phương](#) hoặc [từ truyền thông xã hội](#) (bao gồm Twitter, Instagram và TikTok). Nếu dùng [ứng dụng WhatsApp](#), hãy sử dụng Chatbot (công cụ trò chuyện tự động) của [WHO](#) và [UNICEF](#) để truy cập thông tin về COVID-19.

- Hãy chia sẻ các thông tin đã được kiểm chứng** với bạn bè, đồng nghiệp, gia đình và cộng đồng. Người thu thập thông tin từ nhiều nguồn thường gặp phải khó khăn trong việc xác định thông tin nào là xác thực và đáng tin cậy. Tin đồn và thông tin sai lệch có thể ngăn người dân thực hiện những hành động phòng ngừa hoặc khiến họ có những hành động tăng nguy cơ bị lây nhiễm.

Hãy đặt câu hỏi:

- Thông tin này** đến từ đâu? Cá nhân hay kênh chia sẻ thông tin này có chứng cứ khoa học hay không? Bộ Y tế quốc gia của bạn, WHO, UNICEF và Hội Chữ thập đỏ và Trăng lưỡi liềm quốc gia là những nguồn đáng tin cậy để bạn thu thập thông tin liên quan.
 - Thời gian** thông tin này được công bố hoặc chia sẻ lần đầu là khi nào? Đôi khi thông tin cũ vẫn tiếp tục lưu hành.
 - Hãy đính chính các quan niệm sai lầm bằng cách cung cấp các thông tin đã được kiểm chứng và sẵn lòng trả lời các câu hỏi.
- Biết cách bảo vệ những người dễ bị tổn thương nhất.** COVID-19 đặc biệt nguy hiểm với người cao tuổi và người đã mắc bệnh hoặc đang có bệnh lý nền khác. Nếu bị nhiễm COVID-19 những người này dễ phát bệnh nặng hoặc thậm chí tử vong.
 - Biết phải làm gì và chuẩn bị sẵn sàng khi có người thân bị bệnh (và bị cách ly)** hoặc có thể bị nhiễm COVID-19 (xem bên dưới).

2) Hành động

- Hãy bảo đảm là bạn và người thân trong gia đình biết cần phải làm gì để đối phó với các rủi ro của COVID-19:**
 - Hãy thường xuyên rửa tay đúng cách bằng xà phòng và tránh chạm tay lên mặt.
 - Che miệng khi ho và hắt hơi (với khăn giấy hoặc khuỷu tay).
 - Tránh bắt tay và tiếp xúc gần. Hãy tìm cách chào hỏi mới mà không cần chạm vào nhau.
 - Giữ vệ sinh nhà cửa bằng cách thường xuyên khử trùng các bề mặt bằng chất tẩy rửa gia dụng tiêu chuẩn.

- ✓ Hạn chế các hoạt động phải ra khỏi nhà càng nhiều càng tốt.
- ✓ Hãy ở yên trong nhà nếu bạn bị sốt hoặc ho hoặc cảm thấy không khỏe trong người và nếu cần, hãy tìm cách để được khám chữa.
- ✓ Nếu buộc phải đi ra ngoài, hãy giữ khoảng cách tối thiểu là 1 mét (3 feet) và tránh nơi đông người. **Khi duy trì khoảng cách tối thiểu 1 mét với người khác, nguy cơ bị phơi nhiễm virus sẽ giảm đáng kể.**
- ✓ Hãy chia sẻ thông tin này với hàng xóm và bạn bè.
- ✓ In các khuyến cáo của các cơ quan y tế và đề nghị người phụ trách các khu vực công cộng dán treo dán lên nơi mọi người đọc được.

❑ **Lập kế hoạch ứng phó của bản thân bạn với dịch COVID-19**

- ✓ Lên kế hoạch về các nhu cầu cơ bản. Đảm bảo có đủ nguồn thực phẩm, nước uống và thuốc men trong khoảng từ 1 đến 2 tuần phòng khi có yêu cầu ở trong nhà hoặc bị đi cách ly. Bạn cũng cần có người giúp bạn tìm nước hoặc đi mua tạp hóa nếu bạn không thể tự đi mua nhu yếu phẩm hoặc không thể ra khỏi nhà do bị bệnh. Hãy liên hệ với các dịch vụ hỗ trợ địa phương (như dịch vụ có tổ chức của cơ quan quốc gia hoặc hội Chữ Thập Đỏ, Trăng lưỡi liềm Đỏ) để hỏi xem liệu họ có thể giúp được gì và cách thức hỗ trợ ra sao.
- ✓ Tiên liệu các tác động có thể xảy ra với bạn và những người khác khi có hạn chế đi lại hoặc khi các cơ sở kinh doanh đóng cửa. Lập kế hoạch giải quyết các tác động đó.
- ✓ Giữ liên lạc với người khác qua điện thoại hoặc mạng xã hội, đặc biệt khi bạn sống một mình.
- ✓ Tiếp cận người không có điện thoại thông qua hàng xóm hoặc tình nguyện viên địa phương trong khu phố của họ.
- ✓ Lên kế hoạch chăm sóc người thân mắc bệnh trong nhà và tính trước việc ai sẽ chăm sóc bạn, đặc biệt khi bạn hoặc họ sống một mình.

Những khuyến nghị sau của WHO sẽ giúp bạn và gia đình chuẩn bị khi có người thân mắc bệnh (các khuyến nghị này được bổ sung vào các biện pháp được khuyến cáo về việc rửa tay, hắt hơi, ho và giữ khoảng cách khi tiếp xúc được nêu trong tài liệu này):

<p>Người nghi nhiễm COVID-19 nên:</p>	<ul style="list-style-type: none"> - Ở trong một phòng riêng biệt với các thành viên khác trong gia đình hoặc ngăn rèm nếu ở chung phòng. - Giữ khoảng cách ít nhất 1 mét với người khác và đeo khẩu trang y tế khi ở cùng phòng với bất kỳ thành viên nào khác trong gia đình. - Tốt nhất là sử dụng phòng tắm riêng, nếu được. Nếu không, hãy là người cuối cùng sử dụng phòng tắm, sau đó vệ sinh kỹ lưỡng mọi bề mặt thường hay chạm vào như tay nắm cửa, vòi và bồn rửa. - Dùng riêng đĩa, tách, dụng cụ ăn uống với người trong nhà. - Dùng khăn tắm và ra trải giường riêng và tự giặt chúng nếu có thể. - Nghỉ ngơi, uống đủ nước và ăn thực phẩm bổ dưỡng.
<p>Người chăm sóc bệnh nhân nghi nhiễm COVID-19 nên:</p> <p>Tuân thủ hướng dẫn về việc chăm sóc tại gia cho bệnh nhân nghi nhiễm vi-rút corona chủng mới (nCoV) kèm theo các triệu chứng nhẹ và chú ý về việc tiếp xúc</p>	<ul style="list-style-type: none"> - Đeo khẩu trang y tế khi ở cùng phòng với người mắc bệnh. Không chạm vào khẩu trang trong quá trình sử dụng. Vứt bỏ khẩu trang ngay sau khi dùng vào thùng rác kín - Rửa sạch tay bằng xà phòng và nước hoặc dung dịch rửa tay có chứa cồn sau bất kỳ hình thức tiếp xúc nào với người bệnh hoặc môi trường xung quanh người bệnh, trước và sau khi nấu ăn, trước khi ăn và sau khi đi vệ sinh. - Rửa bát đĩa, tách chén, dụng cụ ăn uống cá nhân mà người bệnh đã sử dụng bằng xà phòng với nước hoặc bằng máy rửa bát. - Giặt khăn tắm hoặc ra trải giường bằng xà phòng với nước hoặc với máy giặt, nếu được không giặt chung với khăn tắm, ra trải giường của những thành viên khác trong hộ gia đình. - Thường xuyên vệ sinh và khử trùng các bề mặt mà các thành viên trong gia đình hay chạm vào (như quầy kệ, mặt bàn, tay nắm cửa, tay vịn, vật cố định trong phòng tắm, trang thiết bị vệ sinh, điện thoại, bàn phím, máy tính bảng, ấm đun nước và bàn cạnh giường ngủ). - Dùng bao đôi để chứa rác từ người bệnh. - Liên hệ với đường dây nóng quốc gia dành riêng cho dịch bệnh, cơ sở chăm sóc y tế hoặc bác sĩ nếu người bệnh có các triệu chứng nghiêm trọng hơn hoặc nếu họ bị khó thở.

Các thành viên khác trong gia đình nên:	<ul style="list-style-type: none"> - Không dùng chung khăn trải giường, khăn tắm, khăn mặt, đồ ly tách và đồ dùng cá nhân. - Theo dõi kỹ các triệu chứng như sốt và ho. Nếu một thành viên trong gia đình bị khó thở, hãy liên lạc ngay lập tức với đường dây nóng về COVID-19, các cơ sở y tế hoặc bác sỹ. - Tránh tiếp xúc cơ thể trực tiếp với bệnh nhân lây nhiễm, kể cả việc ôm hôn. Hãy tìm cách biểu lộ tình cảm mà không cần tiếp xúc. - Hãy giặt riêng quần áo của bạn (khi có thể).
--	---

3) Trợ giúp

Giữ liên lạc với cộng đồng/khu phố của bạn; tìm hiểu xem cộng đồng cần chuẩn bị thêm những gì; thảo luận với hàng xóm về cách hỗ trợ cộng đồng và chia sẻ với người thân và hàng xóm về các thông tin quan trọng từ chính quyền địa phương về cách chuẩn bị và ứng phó với dịch COVID-19. Cụ thể:

- Nói về các nguy cơ và phương án xử lý với **người cao tuổi trong gia đình**, bạn bè, hàng xóm, hoặc người đang có bệnh nền.
 - ✓ Họ là những người có nguy cơ cao hơn và có lẽ đang lo lắng. Tuy 40% người mắc COVID-19 có các triệu chứng nhẹ (như sốt, mệt mỏi, ho khan) hoặc không có triệu chứng, sẽ có một số người gặp tình trạng khó thở, chảy nước mũi, đau nhức cơ thể và đau họng. Bệnh có thể trầm trọng hơn ở một số người (20%) và có thể gây viêm phổi hoặc khó thở. Chẳng hạn như người cao tuổi, người có hệ miễn dịch kém hoặc đang có các bệnh lý nền (như tiểu đường, huyết áp cao, bệnh tim hay phổi) sẽ dễ bị bệnh nghiêm trọng và phải thở máy trong bệnh viện.
 - ✓ Đối với hầu hết mọi người, COVID-19 chỉ gây các triệu chứng nhẹ giống cảm, như sốt, mệt mỏi và ho khan. Một số người có thể bị khó thở, chảy nước mũi, đau nhức cơ thể và đau họng. Một số người khác có khả năng bị bệnh trầm trọng hơn và có thể dẫn đến viêm phổi hoặc khó thở. Chẳng hạn như người cao tuổi, người có hệ miễn dịch kém hoặc hiện đang mắc các bệnh lý nền (như tiểu đường, huyết áp cao và bệnh tim, phổi) sẽ dễ trở bệnh nặng hơn.
 - ✓ Hãy trò chuyện với họ. Trước tiên, hãy nghe họ chia sẻ để hiểu được sự âu lo và các thắc mắc của họ. Hỏi họ về những gì họ đã biết và muốn biết về COVID-19.
 - ✓ Nếu bạn không biết cách trả lời một số thắc mắc của họ, hãy tìm hiểu các tài liệu trực tuyến để biết thêm thông tin (xem 'Tìm hiểu'). Thường sẽ có nhiều câu hỏi-đáp thường gặp để bạn tham khảo.
 - ✓ Đáp ứng các nhu cầu của họ và kiểm tra xem họ có cần giúp đỡ thêm trong hoạt động thường ngày như mua sắm hay không.
 - ✓ Khuyến họ không nên ra khỏi nhà và tránh xa các chỗ đông người.
 - ✓ Không nên trực tiếp đến thăm họ nếu bạn cảm thấy không khỏe hoặc bạn đã từng tiếp xúc với người có các triệu chứng của COVID-19. Thường xuyên thăm hỏi qua điện thoại hoặc trên mạng.
 - ✓ Bảo đảm họ nhận được thuốc men họ cần trong 1 đến 2 tuần.
 - ✓ Liên hệ với các tổ chức về phòng chống bạo lực gia đình để tìm cách hỗ trợ hoạt động của họ. Đối với một số người, nhà không phải là một nơi an toàn. Nếu cộng đồng của bạn dự kiến sẽ phải ở trong nhà, hãy chú ý về nguy cơ gia tăng bạo lực gia đình ở một vài hộ.
- Khuyến khích các thói quen giúp ngừa COVID-19 tốt.** Đừng phê phán khi người khác có kiến thức hạn chế. Thay vào đó, hãy chia sẻ và thực hành các khuyến nghị cụ thể, đính chính những thông tin chưa rõ ràng và tạo cơ hội để người khác chia sẻ thắc mắc nếu họ chưa rõ.
- Lập nhóm tình nguyện cộng đồng¹** với hàng xóm để điều phối và giải quyết các nhu cầu của khu phố. Nếu có quy định hạn chế về đi lại, cần lên kế hoạch về cách giữ liên lạc (như qua ứng dụng WhatsApp hay Zalo). Tìm hiểu xem những thành viên trong cộng đồng có sẵn các kỹ năng và nguồn lực gì. Xác định xem người nào trong cộng đồng hay khu phố có thể cần trợ giúp đặc biệt để chuẩn bị cho tình trạng khẩn cấp và bảo đảm có người trong nhóm để mắt đến họ. Tìm hiểu các biện pháp cần thiết để bảo vệ các tình nguyện viên

¹ Đây là hướng dẫn mẫu của chương trình "Good and Ready" (Tốt bụng và Sẵn sàng) của hội Chữ thập đỏ New Zealand: https://www.redcross.org.nz/documents/217/NZRC_Good_and_Ready_Members_Guide.pdf.

và thảo luận cách bảo đảm không để người khác và bản thân bạn gặp nguy hiểm. Liên hệ chi nhánh Hội Chữ thập đỏ/Trăng lưỡi liềm đỏ để kết nối với các tình nguyện viên khác tại địa phương.

Bảo vệ trường học

- Tìm hiểu kế hoạch khẩn cấp của trường bạn, đối chiếu với hướng dẫn của các cơ quan quản lý giáo dục quốc gia và địa phương. Tìm hiểu về [các hướng dẫn mới nhất cho trường học](#):
- Đề nghị tham gia hỗ trợ liên lạc với các phụ huynh khác về thông tin COVID-19 mới nhất và các kế hoạch về trường học.
- Nếu trường học vẫn mở, đừng đưa con bạn đến lớp nếu cháu bị cảm, không khỏe hoặc đã tiếp xúc với người có các triệu chứng giống với COVID- 19.
- Lên kế hoạch cho gia đình bạn nếu trường học địa phương đóng cửa và chia sẻ các lời khuyên, nguồn thông tin về các hoạt động làm cùng trẻ em ở nhà.

Bảo vệ nơi làm việc/kinh doanh

- Tuân thủ hướng dẫn từ cấp trên của bạn, chính quyền và Tổ chức Y tế Thế giới. Bạn có thể tìm thấy hướng dẫn của Tổ chức Y tế Thế giới tại địa chỉ <https://www.who.int/docs/default-source/coronaviruse/getting-workplace-ready-for-covid-19.pdf>
- Cập nhật kế hoạch ứng phó các rủi ro hiện tại và tương lai tại nơi làm việc và phương án duy trì hoặc thay đổi kế hoạch làm việc của bạn. Kế hoạch cần nêu những việc cần làm trong trường hợp có người trở bệnh tại nơi làm việc. Các doanh nghiệp nhỏ có thể sử dụng ứng dụng Atlas để lên kế hoạch: [Khái quát về ứng dụng Atlas](#) | [Tải cho iOS](#) | [Tải cho Android](#)
- Bảo đảm nơi làm việc phải sạch sẽ và vệ sinh. Khuyến khích nhân viên và khách hàng rửa tay cẩn thận và thường xuyên. Giảm phơi nhiễm bằng cách giảm thiểu tiếp xúc giữa nhân viên và khách hàng bao gồm việc thu xếp các hình thức chuyển phát và giao nhận. Bàn bạc với các công ty mà bạn có tiếp xúc công việc để đảm bảo họ cũng áp dụng những biện pháp phòng ngừa.
- Thông tin cho nhân viên, nhà cung cấp và khách hàng về các biện pháp phòng ngừa đang được thực hiện tại nơi làm việc của bạn. Treo dán áp phích có các thông tin đó tại nơi làm việc của bạn.
- Lên kế hoạch để ứng phó với các tác động của việc hạn chế đi lại hoặc đóng cửa kinh doanh tại nơi làm việc của bạn hoặc sự kiện. Tìm các phương thức để hội họp hay làm việc qua mạng hay từ xa. Cập nhật thông tin khuyến cáo mới nhất về đi lại.
- Đừng đi làm khi bạn cảm thấy không được khỏe hoặc đã tiếp xúc với người có các triệu chứng giống với COVID-19.



Dịch và điều chỉnh mẫu thư dưới đây và chia sẻ nó với hàng xóm để cho họ biết về những việc bạn có thể làm giúp họ:

Bảo vệ và tương trợ lẫn nhau²:

Xin chào! Chúng tôi là một nhóm những người hàng xóm của bạn và muốn hỗ trợ lẫn nhau trong những lúc khó khăn.

Nếu bạn ở nhà và không thể ra ngoài (do bị bệnh, gặp nguy cơ cao vì COVID-19, có người thân cần chăm sóc, vv.), tôi có thể giúp đỡ:

Tôi tên là.....

Tôi sống ở (tên đường và khu phố).....

Số điện thoại di động/email của tôi là.....

(điền cách để họ liên hệ với bạn, như nhắn tin, gọi điện, qua WhatsApp/Zalo)

Tôi nói tiếng (thêm ngôn ngữ ở đây):

Tôi, hoặc một thành viên trong nhóm có thể giúp:

<input type="checkbox"/> Đi mua thực phẩm	<input type="checkbox"/> Mua các nhu yếu phẩm cấp thiết
<input type="checkbox"/> Gọi điện trò chuyện	<input type="checkbox"/> Gửi thư
<input type="checkbox"/> Mang rác đi đổ	<input type="checkbox"/>

Hãy gọi hoặc nhắn tin cho tôi, tôi sẽ cố gắng hết sức để giúp bạn (miễn phí).

Nếu bạn có ý định tham gia giúp đỡ những người khác trong khu vực của chúng ta, hãy chia sẻ thông tin về bạn và tôi sẽ đưa bạn vào danh sách của chúng tôi.

² * Đây là một sáng kiến toàn cầu. Tìm kiếm #ViralKindness trực tuyến