



TỤ HỌP

Các lời Khuyên Để Giữ An Toàn Và Không Lây Nhiễm COVID-19 Trong Mùa Lễ

Trong mùa lễ, có thể quý vị đã tự hỏi không biết việc tụ tập và ăn mừng với người thân đã an toàn chưa. Đây là một số hướng dẫn để bảo vệ cho chính quý vị và người chung quanh không bị lây nhiễm COVID-19.

Cách tụ tập an toàn nhất vẫn là trong nhóm nhỏ, ổn định, ngoài trời, trong thời gian ngắn và có mang khăn che mặt, giữ khoảng cách an toàn và các biện pháp an toàn khác.

Các sinh hoạt với người không sống cùng nhà làm tăng khả năng lây nhiễm siêu vi khuẩn. Hãy chọn lọc và giữ các buổi tụ họp mà quý vị muốn tham dự với người ngoài không quá gần với nhau. Nếu việc gặp gỡ với nhóm nhỏ và ổn định của quý vị quan trọng hơn, hãy tính chuyện từ bỏ hoặc trì hoãn các sinh hoạt khác như cắt tóc hoặc ăn uống bên trong nhà hàng để làm giảm bớt việc tiếp xúc gây lây nhiễm chung và bảo vệ cho nhóm của quý vị.

Nếu có người trong nhà có các triệu chứng của COVID-19 sau khi đã tham dự một cuộc tụ họp:

- Hãy đi xét nghiệm COVID-19
- Báo cho những người đã tham dự càng sớm càng tốt về khả năng có thể nhiễm bệnh
- Hãy ở nhà càng nhiều càng tốt trong 14 ngày sau khi tụ họp hoặc cho tới khi người trong nhà xét nghiệm âm tính
- Tránh ở gần người có rủi ro sẽ bị bệnh nặng hơn vì COVID-19

Nếu tụ họp trực tiếp, hãy giữ cho nhóm an toàn, nhỏ thôi, và ổn định

NGOÀI TRỜI AN TOÀN HƠN hãy nhóm họp ngoài trời và tuân theo các hướng dẫn an toàn.

Rủi ro lây nhiễm COVID-19 cao nhất khi ở bên trong nhà mà không khí không lưu thông đủ. Đó là lý do tại sao không được tụ họp bên trong nhà, ngoại trừ các trường hợp được cho phép theo lệnh y tế của Tiểu Bang. Không gian bên ngoài có mái che cũng được, miễn là có 75% của không gian này được mở ra bên ngoài trời. Mọi người có thể vào dùng nhà vệ sinh, miễn là nhà vệ sinh được lau chùi thường xuyên và mỗi lần chỉ có một người vào dùng.

NHỎ: Giới hạn không quá 3 gia đình khi tụ họp

Khi có người không sống cùng nhà cùng ở một nơi, rủi ro lây nhiễm COVID-19 tăng lên. Đó là lý do tại sao tụ họp với nhiều hơn ba gia đình không được cho phép.

NGẮN: Giới hạn việc tụ họp không kéo dài quá 2 giờ

Càng tụ họp lâu thì rủi ro lan truyền COVID-19 càng nhiều. Đó là lý do tại sao không được phép tụ tập lâu hơn 2 giờ, theo lệnh y tế của Tiểu Bang.

ỔN ĐỊNH: Đừng tham dự nhiều vào các buổi tụ họp có nhiều gia đình khác nhau.

Những điều cần cân nhắc trước khi tổ chức hoặc tham dự :

- Nơi những người tham dự có nhiều trường hợp nhiễm hoặc có số người nhiễm đang tăng cao không?
- Người tham dự đã có biện pháp phòng ngừa COVID-19 chưa?
- Người tham dự có sẽ mang khăn che mặt và giữ khoảng cách an toàn khi tụ họp không?

Đừng tham dự nếu:

- Có người trong gia đình có triệu chứng giống như của COVID-19
- Quý vị có rủi ro cao hơn để bị bệnh nặng vì COVID-19 do tuổi tác hoặc tình trạng sức khỏe

Người tổ chức nên cho khách mời biết là phải triệt để tuân theo các nguyên tắc về an toàn trước khi tụ họp để mọi người đều được biết.

Càng tiếp xúc nhiều với người không sống cùng nhà, càng có nhiều rủi ro lây truyền COVID-19. Đó là lý do tại sao việc tham dự nhiều vào các buổi tụ họp có nhiều gia đình khác nhau hoàn toàn không được khuyến khích. Nếu tham dự vào nhiều buổi tụ họp trong mùa lễ, hãy chỉ nên tụ họp với cùng một nhóm người.

Các lời khuyên để giữ an toàn

- *Hãy luôn giữ khoảng cách ít nhất 6 feet* với người không sống cùng nhà, dù là đứng hay ngồi, kể cả khi nói chuyện với người khác. Khoảng cách càng xa càng an toàn.
- *Lúc nào cũng mang khăn che mặt, kể cả khi nói chuyện với người khác.* Quý vị có thể tháo khăn che mặt trong thời gian ăn uống, hoặc uống thuốc miễn là đứng cách xa người không sống cùng nhà ít nhất 6 feet. Khoảng cách càng xa càng an toàn.
- *Hãy ở ngoài trời càng nhiều càng tốt.* Nếu vào bên trong, hãy mở các cửa sổ và làm cho thoáng khí hơn.
- *Hãy rửa tay với xà phòng và nước thường xuyên.* Nếu không có, hãy dùng chất khử trùng tay.
- *Phục vụ thức ăn chung một cách an toàn.* Nếu không thể dùng chén đĩa chỉ dùng một lần rồi bỏ thì phải có người thường xuyên rửa tay hoặc khử trùng tay và có mang khăn che mặt phục vụ. Nếu mang thức ăn được nấu ở nhà hoặc quà đến, hãy nhớ mang khăn che mặt và khử trùng hoặc rửa tay thật sạch.
- *Tránh việc hát, hò, và la hét.* Nếu không thể tránh các sinh hoạt này, hãy giữ khăn che mặt, hạ thấp giọng, và giữ ít nhất khoảng cách 6 feet với người khác. Giữ khoảng cách xa hơn và ở ngoài trời sẽ an toàn hơn.



DU LỊCH

Các lời Khuyên Để Giữ An Toàn Và Không Lây Nhiễm Covid-19 Trong Mùa Lễ

Tránh đi lại trong mùa lễ

COVID-19 đang lây truyền nhanh chóng tại nhiều nơi trong nước. Chúng tôi không khuyến khích việc đi lại khi không cần thiết, kể cả đi du lịch trong mùa lễ. Đi ra khỏi Vùng Vịnh sẽ làm tăng khả năng nhiễm và lây bệnh cho người khác khi trở về. Nên có thêm các biện pháp phòng ngừa khác khi tổ chức gặp mặt hoặc giao tiếp với người ghé đến Vùng Vịnh, nhất là khi họ đến từ các vùng đang lây nhiễm COVID-19 nhiều.

Nếu cần ra khỏi Vùng Vịnh, quý vị nên tự cách ly 14 ngày sau khi trở về nếu đã có các sinh hoạt làm cho quý vị có rủi ro nhiễm COVID-19 cao hơn trong thời gian du lịch. Các sinh hoạt có rủi ro lây nhiễm cao hơn gồm có:

- Có gặp gỡ người không sống cùng nhà ở trong khoảng 6 feet, khi chính quý vị hoặc có người khác ở chung quanh không mang khăn che mặt – nhất là khi ở bên trong nhà.
- Đi máy bay, xe buýt, xe lửa hoặc dùng phương tiện di chuyển công cộng, hoặc các xe đi chung, nếu chính quý vị hoặc người đi chung xe không luôn mang khăn che mặt.

KHÔNG đi du lịch nếu có bệnh. Quý vị có thể lây truyền COVID-19 hoặc một bệnh truyền nhiễm khác.

Nếu có các triệu chứng của COVID-19, hãy đi xét nghiệm và đợi kết quả xét nghiệm âm tính trước khi lên đường. Ngay cả khi xét nghiệm âm tính với COVID-19, quý vị vẫn không nên đi du lịch nếu cảm thấy không khỏe vì có thể lây truyền một bệnh truyền nhiễm khác cho người chung quanh.

Nếu vẫn phải đi, hãy làm những điều sau để làm giảm rủi ro

- Mang khăn che mặt
- Giữ khoảng cách ít nhất là 6 feet với người chung quanh (càng xa càng an toàn)
- Làm thông thoáng không khí chung quanh mình, nếu được (ví dụ, mở cửa sổ trên xe buýt hoặc xe taxi)
- Rửa tay hoặc khử trùng tay thường xuyên
- Tránh đụng vào mắt, mũi hoặc miệng
- Tránh tiếp xúc với người đang bệnh
- Tránh đụng vào các bề mặt có người thường xuyên chạm vào
- Hãy đi xét nghiệm trước và sau khi đi du lịch
- Hãy đi chích ngừa cúm

Đi máy bay

Đa số các siêu vi khuẩn không lan truyền dễ dàng trong các chuyến bay vì cách mà không khí lưu thông và được lọc trên máy bay. Tuy nhiên, quý vị có khả năng chỉ cách nhau trong vòng 6 feet với người khác trong thời gian dài và điều này có thể làm tăng rủi ro nhiễm COVID-19 của quý vị. Đi máy bay cũng đòi hỏi quý vị sẽ xếp hàng dài giờ để được kiểm tra an ninh và khiến quý vị tiếp xúc gần gũi với nhiều người khác và đụng vào các bề mặt được nhiều người luôn chạm vào. Sau cùng, trong các dịp lễ, máy bay và phi trường có thể đông đảo hơn bình thường rất nhiều, và cũng làm tăng các rủi ro lây truyền.

Đi xe hơi

Đừng đi chung với những người không sống cùng nhà. Xe hơi có diện tích nhỏ bít bùng làm COVID-19 dễ lây lan từ người này qua người khác. Nếu phải đi chung xe, cố gắng lúc nào cũng đi với cùng người, và mọi người phải nhớ mang khăn che mặt và mở cửa sổ càng nhiều càng tốt để không khí được lưu thông tối đa.

Nếu phải đi xa, hãy soạn chương trình trước

COVID-19 có đang lây lan nơi quý vị sẽ đến không?

Càng có nhiều người bị nhiễm nơi sẽ đến, thì quý vị càng có nhiều khả năng bị lây trong thời gian đi xa và lây truyền siêu vi khuẩn cho người khác khi trở về. Để biết số trường hợp nhiễm trong 7 ngày vừa qua theo từng tiểu bang, hãy vào xem ở trang mạng https://covid.cdc.gov/covid-data-tracker/#cases_casesper100klast7days

Chính quý vị, bạn đồng hành, hoặc người quý vị sẽ ghé đến có nhiều rủi ro hơn để bị bệnh nặng không?

Người lớn tuổi, và người có bệnh nền sẽ có nhiều khả năng bị bệnh nặng nếu bị nhiễm COVID-19. Siêu vi khuẩn có thể lan truyền giữa những người không hề cảm thấy có triệu chứng.

Quý vị có sẽ giữ được khoảng cách an toàn với người khác trong chuyến đi không?

Khi dùng các phương tiện chuyên chở công cộng như máy bay, xe buýt, xe lửa, và taxi thì rất khó để giữ khoảng cách 6 feet với người chung quanh. Ngay cả khi dùng xe của mình, quý vị cũng có thể sẽ tiếp xúc động chạm với người khác và các bề mặt có nhiều người thường xuyên đụng vào khi dùng xe dọc đường.

Quý vị có thể theo dõi các triệu chứng và đi xét nghiệm không?

Trong trường hợp phải đi xa, điều quan trọng là quý vị phải tự theo dõi các triệu chứng của mình trong vòng 14 ngày sau khi trở về và đi xét nghiệm ngay lập tức nếu thấy có triệu chứng. Ngay cả khi không có triệu chứng, hãy nghĩ đến việc đi xét nghiệm từ 3 – 7 ngày sau khi trở về, nhất là khi trở về từ một khu vực có nhiều lây truyền COVID-19 hơn trong Vùng Vịnh của chúng ta, hoặc nếu quý vị đã có những sinh hoạt có nhiều rủi ro nhiễm COVID-19. Nếu đã có các sinh hoạt khiến quý vị có thể có tiếp xúc với COVID-19, kể cả trong chuyến đi, hãy giảm bớt tiếp xúc với người khác càng nhiều càng tốt trong vòng 14 ngày, giữ khoảng cách an toàn với người khác, và lúc nào cũng phải nhớ mang khăn che mặt khi tiếp xúc với người không sống cùng nhà ở bên ngoài.