

## COVID-19: Câu Hỏi Thường Gặp (FAQ) dành cho Cha Mẹ và Người Chăm Sóc của Trẻ Mầm Non và Trẻ Ở Tuổi Đến Trường Học

Những Điều Cơ Bản về COVID-19 .....	1
Chăm Sóc Trẻ và Trại.....	2
Lời Khuyên và Câu Hỏi về Mùa Hè .....	3
Đối Phó và Sức Khỏe Tâm Thần .....	5
Tài Nguyên Gia Đình .....	6

### Những Điều Cơ Bản về COVID-19

#### Làm cách nào để ngăn chặn sự lây lan của COVID-19?

- Ở nhà nếu bị bệnh. Chỉ ra ngoài để nhận chăm sóc y tế cần thiết và [xét nghiệm](#) hoặc để chạy những việc vặt cần thiết khác.
- Giữ khoảng cách vật lý. Tránh xa người khác ít nhất 6 feet khi ra khỏi nhà.
- Đeo [khăn che mặt](#). Quý vị có thể truyền bệnh cho người khác mà không có triệu chứng và làm lây lan bệnh khi ho, hắt hơi hoặc thậm chí nói chuyện. Hãy bảo vệ những người xung quanh bằng cách đeo khăn che mặt. Trẻ em trên 2 tuổi cũng nên đeo khăn che mặt.
- Thực hành vệ sinh cá nhân lành mạnh. [Rửa tay của bạn](#) thường xuyên bằng xà phòng và nước trong ít nhất 20 giây. Sử dụng chất khử trùng tay chứa cồn nếu không có xà phòng và nước. Làm sạch thường xuyên các bề mặt hay chạm vào. Đừng chạm vào mặt khi chưa rửa sạch tay. Che miệng và mũi bằng khăn giấy hoặc tay của bạn khi hắt hơi hoặc ho; không dùng tay.

#### Trẻ em có nguy cơ phát triển các biến chứng từ bệnh COVID-19 không?

- [Hội chứng viêm đa hệ thống ở trẻ em](#) (Multisystem inflammatory syndrome in children, MIS-C) là một tình trạng sức khỏe mới liên quan đến COVID-19 xuất hiện ở trẻ em thành phố New York (NYC) và các nơi khác. Mặc dù rất hiếm, trẻ em mắc MIS-C có thể gặp vấn đề với tim và các cơ quan khác và có thể cần được chăm sóc y tế trong bệnh viện.
- Các triệu chứng phổ biến của MIS-C bao gồm sốt kéo dài vài ngày, đau bụng, viêm kết mạc và phát ban.
- Nếu quý vị cho rằng con quý vị có thể mắc MIS-C, hãy gọi cho bác sĩ của con quý vị. Nếu con quý vị bị bệnh nặng, hãy đến phòng cấp cứu gần nhất hoặc gọi **911** ngay lập tức.

#### Khăn che mặt là gì và khi nào tôi phải đeo?

- [Khăn che mặt](#) là bất kỳ loại giấy hoặc vải kín như là khăn bản vuông (bandana) hoặc khăn choàng cổ mà có thể che mũi và miệng của quý vị.
- Một số người không có triệu chứng vẫn có thể làm lây lan COVID-19. Đeo khăn che mặt có thể giúp quý vị không lây truyền COVID-19 cho người khác, vì vậy quý vị phải đeo khăn bất cứ khi nào rời khỏi nhà và duy trì khoảng cách ít nhất 6 feet với người khác.
- NYC sẽ phân phát khăn che mặt tại các công viên, [Grab-and-Go](#) (các điểm phát suất ăn Mang Đi) của Sở Giáo dục (DOE), các tòa nhà của Cơ quan Trợ Cấp Gia Cư NYC (NYCHA), một số tòa nhà của chương trình Mitchell-Lama, cửa hàng tạp hóa và trong khoảng thời gian thực hiện giãn cách vật lý.

### **Trẻ em có cần đeo khăn che mặt không?**

Có, bất kỳ trẻ em từ 2 tuổi trở lên phải đeo khăn che mặt ở những nơi công cộng khác, những nơi mà không thể duy trì khoảng cách vật lý ít nhất 6 feet với những người khác. Trẻ em từ 2 tuổi trở lên không cần phải đeo khăn che mặt khi tham gia chương trình chăm sóc trẻ em. Trẻ em dưới 2 tuổi **không** nên đeo khăn che mặt vì có nguy cơ cao bị nghẹt thở. Trẻ nhỏ hay chạm vào khăn che mặt, vì vậy cha mẹ và người chăm sóc nên rửa tay cho trẻ hoặc dùng nước sát trùng tay chứa cồn thường xuyên.

### **Con tôi hay tôi có nên đi xét nghiệm COVID-19 hay không?**

Tất cả người dân New York có thể được xét nghiệm chẩn đoán COVID-19, bất kể họ có triệu chứng hay có nguy cơ cao mắc bệnh. Xét nghiệm miễn phí tại các địa điểm xét nghiệm của NYC Health + Hospitals. Truy cập [nyc.gov/covidtest](https://nyc.gov/covidtest) để tìm một địa điểm xét nghiệm gần quý vị. Tham khảo ý kiến bác sĩ nhi khoa để xem quý vị có cần xét nghiệm COVID-19 không.

Quý vị sẽ không bị hỏi về tình trạng nhập cư. Các dịch vụ chăm sóc và xét nghiệm COVID-19 không được coi là phúc lợi công cộng theo [nguyên tắc gánh nặng xã hội](#).

## **Chăm Sóc Trẻ và Trại Hè**

### **Tôi có thể làm gì nếu tôi cần chăm sóc trẻ?**

- Quý vị có thể tìm kiếm [tại đây](#) các Trung tâm chăm sóc trẻ trong ngày dành cho gia đình theo nhóm, Trung tâm chăm sóc trẻ trong ngày dành cho gia đình và các Chương trình chăm sóc trẻ ở tuổi đến trường học được giám sát bởi Văn phòng Dịch vụ Trẻ em và Gia đình NYS, được coi là cơ sở kinh doanh dịch vụ thiết yếu và vẫn được mở cửa.
- Vào thời điểm này, các chương trình chăm sóc trẻ em tại trung tâm và trường học được giám sát bởi Sở Y tế NYC chỉ có thể chăm sóc con em của các nhân viên thiết yếu đang ứng phó với tình trạng khẩn cấp về sức khỏe cộng đồng do COVID-19.
- Nếu quý vị cần chăm sóc không chính thức, hãy tìm kiếm sự chăm sóc từ một thành viên gia đình hoặc bạn bè đáng tin cậy, người mà không bị bệnh. Tránh nhờ cậy ông bà, người lớn tuổi khác hoặc những người có bệnh nền (như bệnh phổi mãn tính, hen suyễn từ trung bình đến nặng, bệnh tim, béo phì, tiểu đường, bệnh thận, bệnh gan, ung thư hoặc có hệ thống miễn dịch yếu), vì họ rất dễ có nguy cơ diễn biến nặng khi mắc COVID-19.

- Con em của một số nhân viên thiết yếu, chẳng hạn như những người ứng phó đầu tiên, các chuyên gia chăm sóc sức khỏe và những người khác làm việc để đáp ứng nhu cầu về an toàn và sức khỏe cộng đồng của Thành phố có thể đưa trẻ vào các Trung tâm Bồi dưỡng Khu vực (Regional Enrichment Center) của DOE. Để biết thêm thông tin, hãy truy cập [schools.nyc.gov](https://schools.nyc.gov) và tìm kiếm **REC**.
- Nếu quý vị là một nhân viên thiết yếu, quý vị cũng có thể đủ điều kiện để [đăng ký xin trợ cấp từ NYS](#) để giúp chi trả cho việc sắp xếp chăm sóc trẻ vào thời điểm hiện tại.

### **Trại hè có được phép không?**

- Có, theo lệnh của tiểu bang, các trại hè sẽ được mở bắt đầu từ ngày 29 tháng Sáu. Tiểu bang sẽ đưa ra quyết định về các trại hè qua đêm trong một vài tuần tới.
- Các trại sẽ phải tuân theo những hướng dẫn mới về sức khỏe và an toàn và có thể sẽ giảm số lượng đăng ký để duy trì giãn cách vật lý. Những cha mẹ nào muốn tham gia nên liên hệ sớm với các khu cắm trại để hỏi về kế hoạch và quy trình đăng ký của họ. Quý vị có thể tìm kiếm các địa điểm được Sở Y tế NYC chấp thuận bằng cách truy cập [nyc.gov/health](https://nyc.gov/health) và tìm kiếm “**Child Care Connect**” (Kết nối với trung tâm chăm sóc trẻ em).

## **Lời Khuyên và Câu Hỏi về Mùa Hè**

### **Chương trình suất ăn miễn phí có tiếp tục diễn ra trong mùa hè không?**

Có. Người lớn và trẻ em có thể nhận các suất ăn miễn phí tại hơn 400 Trung tâm phân phát suất ăn trên toàn thành phố. Tìm hiểu thêm về thực phẩm và các tài nguyên khác dành cho người dân New York bằng cách truy cập [nyc.gov/coronavirus](https://nyc.gov/coronavirus).

### **Con tôi có thể đi chơi hay đến nhà bạn bè nếu không có người bệnh không?**

- Cố gắng hạn chế [tụ họp xã hội](#) với những người bên ngoài gia đình hoặc nhóm bạn bè thân thiết. Những ngày đi chơi nên được sắp xếp cẩn trọng và không thể có hơn 10 người.
- Để giảm thiểu rủi ro, hãy tụ họp ngoài trời, đeo khăn che mặt và duy trì khoảng cách vật lý ít nhất 6 feet với những thành viên của các hộ gia đình khác.
- Nếu đi ăn, tránh các bữa ăn theo kiểu gia đình với thức ăn được chia sẻ giữa những thành viên của các hộ gia đình khác.

### **Có thể dành thời gian ở ngoài trời không?**

- Có. Hãy ra ngoài trời với lũ trẻ. Không khí trong lành và thay đổi cảnh quan tốt cho cả người lớn và trẻ em. Tránh các hoạt động liên quan đến các nhóm lớn, vì rất khó để trẻ giữ khoảng cách an toàn vì chúng thích ôm, chơi đùa với bạn bè.
  - Nhớ mặc quần áo mỏng nếu trời nóng, uống nhiều nước và thoa kem chống nắng.
  - Nếu đến khu vực nhiều cây cối, hãy mặc quần áo sáng màu và [để ý lũ bọ ve](#).
- Điều quan trọng là dành thời gian hoạt động mỗi ngày để giúp gia đình quý vị khỏe mạnh cả về thể chất lẫn tinh thần. Dưới đây là một số bước quý vị có thể thực hiện để giúp cho trẻ em và người lớn hoạt động mà vẫn giữ an toàn:
  - Thực hiện theo [bốn cách phòng ngừa](#) ở phần đầu của Câu hỏi thường gặp.

- Tránh các môn thể thao đồng đội và sân chơi đông đúc. Tham gia vào các hoạt động như đi bộ và đi xe đạp.
- Mang theo chất khử trùng tay chứa cồn để làm sạch tay nếu quý vị hoặc các thành viên khác trong gia đình chạm vào các bề mặt chung như tay nắm cửa và lan can. Khi trở về nhà, hãy nhớ rửa tay kỹ bằng xà phòng và nước trong ít nhất 20 giây.

### **Thanh thiếu niên có thể dành thời gian gặp bạn bè được không?**

- Nói chuyện với con của quý vị để đảm bảo rằng chúng hiểu tầm quan trọng của việc giãn cách vật lý và đeo khăn che mặt. Hãy giải thích rằng việc ở nhà và không dành thời gian gặp nhóm bạn bè sẽ giúp làm chậm sự lây lan của COVID-19, giúp bảo vệ bản thân, gia đình và bạn bè và cộng đồng. Hãy giải thích về việc tiếp tục duy trì giãn cách vật lý và đeo khăn che mặt khi không ở nhà là rất quan trọng, ngay cả khi bản thân và bạn bè không bị bệnh.
- Khuyến khích thanh thiếu niên giữ liên lạc với bạn bè thông qua điện thoại, phương tiện truyền thông xã hội và các ứng dụng trò chuyện video (ứng dụng).
- Khuyến khích thanh thiếu niên không có triệu chứng và không có bệnh nền dành thời gian ra ngoài trời, trong khi vẫn thực hiện giãn cách vật lý.
  - Đi bộ, chạy bộ và đi xe đạp là những ví dụ điển hình về các hoạt động không yêu cầu thiết bị dùng chung hoặc tiếp xúc gần gũi với người khác.
- Tài nguyên về sức khỏe tâm thần dành riêng cho thanh thiếu niên có sẵn trên [trang web của UNICEF](#).

### **Nếu con tôi hoặc tôi muốn tham gia vào các cuộc biểu tình công cộng, cách nào sẽ là cách an toàn để làm điều đó?**

Hành động an toàn nhất để thực hiện bây giờ là ở nhà càng nhiều càng tốt, nhưng nếu quý vị hoặc con quý vị quyết định tham gia một cuộc biểu tình công cộng, hãy sử dụng những mẹo dưới đây để bảo vệ bản thân và những người quý vị quan tâm tốt hơn:

- Ở nhà nếu cảm thấy không khỏe.
- Đeo khăn che mặt đúng cách—hãy chắc chắn rằng khăn che kín mũi, miệng và cằm của quý vị.
- Mang theo và sử dụng chất khử trùng tay chứa cồn.
- Mang theo nước xà phòng và nước máy trong bình dạng xịt để sử dụng nếu quý vị bị tiếp xúc với bình xịt hơi cay.
- Không la hét; thay vào đó hãy sử dụng các bảng hiệu và công cụ tạo âm.
- Đi với một nhóm nhỏ và cách xa các nhóm khác ít nhất 6 feet.
- Giả sử quý vị đã bị phơi nhiễm và [được xét nghiệm](#) COVID-19 năm ngày sau khi phơi nhiễm.
- Để biết thêm thông tin, hãy truy cập [nyc.gov/health/coronavirus](https://www.nyc.gov/health/coronavirus) và tìm kiếm **“Protesting Safely”** (Biểu tình một cách an toàn).

### **Làm thế nào để giữ an toàn khi giành thời gian ở nhà?**

- Thường xuyên làm sạch và khử trùng các bề mặt và đồ vật hay chạm vào (như bàn, mặt bếp, công tắc đèn, tay nắm cửa và tay nắm tủ) bằng chất tẩy rửa gia dụng thông thường như thuốc tẩy, peroxide hoặc sản phẩm có chứa cồn.
- Phải đảm bảo rằng các sản phẩm tẩy rửa và các hóa chất khác (ví dụ: thuốc) được cất giữ ở vị trí cao và tránh xa khỏi tầm với của trẻ em.
- Thường xuyên lau rửa các bề mặt trong nhà, chẳng hạn như sàn nhà và bề mặt cửa sổ, cũng như tay và đồ chơi của trẻ em để hạn chế phơi nhiễm với các mối nguy môi trường khác như chì.
- Mở cửa sổ để cải thiện khả năng thông gió, nhưng phải đảm bảo rằng cửa sổ đã được lắp đặt đúng cách khung chắn cửa sổ. Để biết thêm thông tin, hãy truy cập [nyc.gov/health/healthyhomes](http://nyc.gov/health/healthyhomes).
- Mở điều hòa là cách tốt nhất để giữ mát khi trời nóng ở bên ngoài, nhưng một số người không có điều hòa hoặc không bật khi họ cần. Hãy khuyến khích họ sử dụng điều hòa. Hãy đến một nơi có điều hòa nếu ở nhà không mát mẻ. Để biết thêm thông tin, hãy truy cập [nyc.gov/health/heat](http://nyc.gov/health/heat).

## **Đối Phó và Sức Khỏe Tâm Thần**

### **Chúng ta nên nói chuyện với trẻ em như thế nào về COVID-19?**

- Cố gắng đơn giản hoá thông tin và nhắc chúng rằng nhiều người đang làm việc chăm chỉ để giữ cho mọi người được an toàn và khỏe mạnh.
- Cung cấp cho trẻ thông tin đúng sự thật và chính xác theo cách mà phù hợp với độ tuổi và trình độ phát triển của trẻ.
- Giữ bình tĩnh và trấn an trẻ. Hãy nhớ trẻ phản ứng với cả những gì quý vị nói lẫn cách quý vị nói. Trẻ nhận ra tín hiệu từ các cuộc trò chuyện giữa quý vị với chúng và với những người khác.
- Hãy sẵn sàng lắng nghe và nói chuyện. Cho trẻ biết rằng chúng có thể tìm đến quý vị khi có chuyện cần hỏi.
- Tránh sử dụng ngôn từ mang tính đổ lỗi cho người khác và dẫn đến kỳ thị. Vi-rút có thể làm cho bất cứ ai bị bệnh, bất kể tuổi tác, chủng tộc, dân tộc hoặc quốc gia gốc. Tránh đưa ra các giả định về người có thể mắc COVID-19. Thông tin sai lệch về COVID-19 có thể tạo ra nỗi sợ hãi và thù hận gây hại cho mọi người và khiến mọi người khó giữ sức khỏe hơn.
- Giảm thời lượng xem những tin tức về COVID-19. Quá nhiều thông tin về một chủ đề có thể gây lo lắng.
- Nói với trẻ em về việc một số câu chuyện liên quan đến COVID-19 trên Internet và phương tiện truyền thông xã hội có thể xuất phát từ tin đồn và thông tin không chính xác.

### **Làm thế nào quý vị có thể giúp gia đình mình đối phó với sự căng thẳng của đại dịch COVID-19?**

- Đại dịch COVID-19 có thể gây căng thẳng cho quý vị hoặc gia đình quý vị. Sự sợ hãi và lo lắng về một căn bệnh có thể gây ra cảm xúc mạnh mẽ ở người lớn và trẻ em. Đó là lẽ tự nhiên khi quý vị và gia đình quý vị cảm thấy choáng ngợp, buồn bã, lo lắng và sợ hãi hoặc trải qua các biểu hiện của sự căng thẳng, chẳng hạn như khó HỖ trợ và bảo vệ sức khỏe cảm xúc của trẻ em là rất quan trọng.

- Mỗi người có cách phản ứng khác nhau với các tình huống căng thẳng và sự khác nhau này phụ thuộc phần lớn vào độ tuổi của quý vị. Cung cấp sự hỗ trợ là cách hiệu quả nhất để giúp trẻ em đối phó với căng thẳng này. Sức khỏe của trẻ em phụ thuộc vào sức khỏe của quý vị, vì vậy cách quý vị chăm sóc bản thân là rất quan trọng. Để giảm căng thẳng và quản lý tình huống, hãy cố gắng duy trì trạng thái tích cực, nhắc nhở bản thân về những điểm mạnh của mình, kết nối với bạn bè và người thân bằng công nghệ (như phương tiện truyền thông xã hội, nhắn tin và ứng dụng trò chuyện video) và sử dụng các kỹ năng đối phó lành mạnh.
- Tài nguyên về đối phó và sức khỏe cảm xúc có sẵn tại [nyc.gov/health/coronavirus](https://nyc.gov/health/coronavirus).
- Nếu các triệu chứng căng thẳng trở nên quá sức đối với quý vị, quý vị có thể kết nối với các cố vấn được đào tạo tại NYC Well, một dịch vụ hỗ trợ sức khỏe tâm thần miễn phí và bảo mật giúp người dân New York đối phó với căng thẳng. Nhân viên của NYC Well luôn sẵn sàng hỗ trợ 24/7 và có thể đưa ra lời tư vấn ngắn gọn và giới thiệu đến dịch vụ chăm sóc bằng hơn 200 ngôn ngữ. Để được hỗ trợ, hãy gọi **888-692-9355**, hoặc trò chuyện trực tuyến bằng cách truy cập [nyc.gov/nycwell](https://nyc.gov/nycwell).
- Quý vị cũng có thể truy cập [nyc.gov/nycwell](https://nyc.gov/nycwell) và nhấp vào [App Library \(Thư viện ứng dụng\)](#) để tìm ứng dụng và các công cụ trực tuyến để giúp quản lý sức khỏe và sức khỏe cảm xúc của quý vị ở nhà.
- Nếu quý vị đang nghĩ đến việc làm hại chính mình hoặc người khác, hãy liên hệ [NYC Well](#) hoặc gọi **911** ngay lập tức.

## Tài Nguyên Gia Đình

- Để biết thông tin mới nhất, hãy truy cập [nyc.gov/health/coronavirus](https://nyc.gov/health/coronavirus) hoặc [cdc.gov/covid19](https://cdc.gov/covid19).
- Để có các liên kết đến tài nguyên và thông tin của Thành phố dành cho cha mẹ tại NYC, hãy truy cập [Growing Up NYC \(Lớn lên ở NYC\)](#).
- Để có các tài nguyên dành cho người học đa ngôn ngữ, giáo dục và hoạt động thể chất, chuẩn bị đại học và nghề nghiệp, giáo dục đặc biệt, tài nguyên dành cho mầm non và theo lớp, hãy truy cập [trang Hoạt động dành cho học sinh của DOE](#).
- Để biết thông tin và hoạt động dành cho trẻ nhỏ, bao gồm bài phát biểu tốt nghiệp đặc biệt năm 2020 từ Cookie Monster, hãy truy cập [SesameStreet.org/caring](https://SesameStreet.org/caring).
- Để có các lời khuyên về an toàn thực phẩm và ý tưởng nấu ăn với trẻ em, hãy truy cập [eatright.org](https://eatright.org) và tìm kiếm **“make the most of your time at home”** (tận dụng tối đa thời gian của quý vị ở nhà).
- Để có hướng dẫn dành cho cha mẹ và người chăm sóc để giúp các gia đình đối phó với COVID-19, hãy truy cập [nctsn.org](https://nctsn.org) và tìm kiếm **“helping families cope with COVID-19”** (giúp các gia đình đối phó với COVID-19).
- Để có tài nguyên miễn phí bao gồm Sách điện tử, sách nói, tạp chí điện tử, bài hát, phim, video, kể chuyện ảo và trợ giúp và hướng dẫn làm bài tập về nhà từ xa, truy cập các trang web thư viện NYC khác nhau tại [bklynlibrary.org](https://bklynlibrary.org), [nypl.org](https://nypl.org) và [queenslibrary.org](https://queenslibrary.org).
- Để biết thông tin về cách nói chuyện với trẻ nhỏ về coronavirus và lời khuyên cho cha mẹ về cách tạo thói quen mới tại nhà, hãy truy cập [pbs.org/parents/thrive/schools-closed-how-to-make-a-new-home-routine](https://pbs.org/parents/thrive/schools-closed-how-to-make-a-new-home-routine).

- Để xem video tập thể dục miễn phí, các hoạt động gia đình và lời khuyên về cách chăm sóc sức khỏe, hãy truy cập [ymcanyc.org/ymca-home](https://ymcanyc.org/ymca-home).
- Để biết lời khuyên dành cho các gia đình có trẻ nhỏ (trẻ sơ sinh đến 3 tuổi), hãy truy cập [zerotothree.org](https://zerotothree.org) và tìm kiếm “**tips on coronavirus**” (lời khuyên về coronavirus).

**Sở Y Tế NYC có thể thay đổi các khuyến nghị khi tình hình có chuyển biến.**

6.26.20