

## Hướng dẫn Giai đoạn Hai Hướng dẫn cho các Gia đình có Trẻ em về Giãn cách Xã hội

DC Health khuyến nghị các phụ huynh nên giúp con cái họ chơi và tập thể dục theo cách giúp ngăn chặn sự lây lan của COVID-19 trong cộng đồng của chúng ta. Trong Giai đoạn Hai, một số sân chơi có thể mở cửa trở lại với các biện pháp bảo vệ và khuyến nghị giãn cách thân thể được áp dụng. Các biện pháp sau đây nên được thực hiện để giúp giảm nguy cơ lây nhiễm COVID-19 giữa các gia đình và cộng đồng.

### **Chăm dứt sự lây lan của COVID-19**

- Ở nhà nếu quý vị hoặc con của quý vị cảm thấy không khỏe.
- Thực hiện giãn cách xã hội. Giữ khoảng cách 6 feet giữa quý vị và những người khác không thuộc gia đình quý vị.
- Hoạt động ngoài trời được ưu tiên hơn hoạt động trong nhà, tuy nhiên điều quan trọng là phải hiểu rằng **việc tương tác với nhiều người hơn trong bất kỳ môi trường nào đều làm tăng nguy cơ của quý vị**, vì vậy điều quan trọng là phải tuân theo các khuyến nghị về giãn cách xã hội và đeo khẩu trang vải.
- Đeo khẩu trang vải khi ở gần những người khác trong không gian công cộng. Khẩu trang vải không phải là giải pháp thay thế cho việc giãn cách thân thể.
- Nếu quý vị không thể đeo khăn che mặt vải, hãy duy trì khoảng cách 6 feet giữa quý vị và người khác.
  - Khẩu trang không được khuyến nghị sử dụng cho trẻ em dưới hai tuổi và những người bị khó thở khi đeo khẩu trang.
- Rửa tay bằng xà phòng và nước thường xuyên hoặc sử dụng chất khử trùng tay có chứa ít nhất 60% cồn và được mua tại cửa hàng (không tự làm).
- Tránh chạm bàn tay chưa được rửa sạch vào mắt, mũi, và miệng.
- Nếu tới thăm một sân chơi hoặc chơi với thành viên của một hộ gia đình khác (buổi hẹn đi chơi chung):
  - Gặp ngoài trời bất cứ khi nào có thể,
  - Hãy chắc chắn rằng không có ai bị bệnh hoặc ở gần người bị bệnh trong hai tuần qua,
  - Duy trì khoảng cách 6 feet với những người tới từ các hộ gia đình khác nhiều nhất có thể,
  - Đeo khăn che mặt vải,
  - Khuyến khích khách tự mang thức ăn của mình,
  - Tránh chia sẻ thực phẩm, đồ dùng và các vật phẩm khác,
  - Rửa tay hoặc sử dụng dung dịch khử trùng tay gốc cồn thường xuyên và vào cuối chuyến thăm,
  - Rửa tay hoặc sử dụng chất khử trùng tay gốc cồn trước và sau khi sử dụng thiết bị trên sân chơi, và
  - Lưu một danh sách những người mà quý vị đã tương tác.
- Làm sạch và khử trùng các đồ vật và bề mặt mà quý vị thường xuyên chạm vào ít nhất là hàng ngày. Hãy chắc chắn rằng quý vị làm sạch các vết bẩn có thể nhìn thấy bằng xà

phòng và nước trước khi khử trùng. Để biết thêm thông tin, hãy truy cập [cdc.gov/coronavirus/2019-ncov/prepare/cleaning-disinfection.html](https://cdc.gov/coronavirus/2019-ncov/prepare/cleaning-disinfection.html).

### **Những điều cần nói với con của quý vị**

- Giải thích về giãn cách xã hội (giữ khoảng cách 6 feet giữa các em và người khác bất cứ khi nào có thể).
- Nói về tầm quan trọng của việc rửa tay. Sử dụng xà phòng và nước trong 20 giây sau khi rời khỏi nhà hoặc khi sử dụng phòng tắm, và trước khi ăn hoặc chạm vào mặt các em.
- Nói về ho hoặc hắt hơi vào khăn giấy hoặc khuỷu tay của và tránh chạm vào mặt, mắt, miệng và mũi.
- Khuyến khích trẻ đặt câu hỏi và bày tỏ mối quan tâm của các em. Hãy nhớ rằng con quý vị có thể có những phản ứng khác nhau đối với căng thẳng. Hãy kiên nhẫn và thấu hiểu.
- Ngăn chặn sự kỳ thị bằng cách sử dụng sự thật và nhắc nhở con quý vị phải quan tâm đến những trẻ em khác có thể bị bắt nạt hoặc trêu chọc. Nhắc nhở các em rằng virus không tuân theo ranh giới địa lý, dân tộc, tuổi tác, khả năng hoặc giới tính.
- Tiếp tục tổ chức các buổi vui chơi qua công cụ ảo với bạn bè của con quý vị nếu các em không thể duy trì giãn cách xã hội.

### **Tránh các tình huống sau đây**

- Các buổi chơi chung khi bất kỳ thành viên nào có triệu chứng bị ốm.
- Các buổi chơi chung nơi có tiếp xúc gần và giãn cách xã hội không thể được duy trì.
- Những đám đông lớn và buổi tụ họp của hơn 50 người trong bất kỳ môi trường nào.

Các hướng dẫn trên sẽ tiếp tục được cập nhật. Vui lòng truy cập [coronavirus.dc.gov](https://coronavirus.dc.gov) thường xuyên để biết thông tin mới nhất.