

Hướng Dẫn Kỳ Nghỉ Lễ để Ngăn Chặn Sự Lây Lan của COVID-19

Vào ngày 10 tháng 12 năm 2020, Lệnh Ở Nhà của khu vực đã ban hành cho vùng Sacramento do mức độ lây lan đáng báo động của COVID-19 và tác động của nó tới các bệnh viện của chúng ta. Chúng tôi hiểu Lệnh Ở Nhà này có thể tác động rất nhiều đến các kỳ nghỉ lễ truyền thống. Tuy nhiên, tất cả chúng ta phải thực hiện phần việc của mình để ngăn chặn sự lây lan của COVID-19.

Xin cố gắng ở nhà thật nhiều và không tụ tập với các cá nhân không phải là người trong nhà của mình. Xin hạn chế các chuyến du lịch không cần thiết. Để giữ an toàn cho bản thân và người thân, hãy làm theo 3 C – **Tránh Không Gian Đóng (Closed Spaces), Tránh Tụ Tập (Crowds) và Tránh Tiếp Xúc Gần (Close Contacts.)**

[Các Buổi Lễ Ăn Mừng Mùa Đông](#) thường bao gồm các buổi tụ tập với gia đình và bạn bè, các buổi tiệc đông người, và đi du lịch. Việc tụ tập có thể trở thành “những sự kiện rất dễ lây lan” mà có thể gây nguy cơ lây nhiễm COVID-19 cao hơn cho người thân và gia đình của quý vị.

Những Cách Thức để Ăn Mừng Lễ Một Cách An Toàn

Xin xem các thông tin quan trọng để giúp hướng dẫn những buổi trò chuyện không thích hợp về việc tụ tập và để tìm hiểu một số lời khuyên cho việc ăn mừng của [Bộ Y Tế Công Cộng Cali \(CDPH\)](#). Chúng bao gồm:

- Nói “không” với bất kỳ điều gì có thể gia tăng rủi ro cho quý vị hay cho những người quý vị có quan tâm
- Đưa ra các lựa chọn thay thế: Hỏi xem có cách nào khác để kết nối với gia đình. Thừa nhận việc quý vị muốn xem chúng và tìm ra cách thức khác để chia sẻ kinh nghiệm.
- Bỏ các bữa tiệc tùng trong ngày lễ đối với những người thân lớn tuổi và những người đang có bệnh, để họ có thể ở nhà.
- Trung thực: Nhắc nhở mọi người rằng quý vị quan tâm đến họ vào cần thực hiện các biện pháp phòng ngừa sức khỏe cho mọi người trong năm nay.

Chúng tôi kêu gọi cộng đồng tuân thủ một cách nghiêm túc Lệnh Ở Nhà.

Tuy nhiên, nếu quý vị đang trong tình huống phải ở gần với những người bên ngoài gia đình của mình, xin hãy làm theo một số lời khuyên sau để giữ an toàn cho bản thân và những người khác:

- Đeo khẩu trang khi quý vị ra khỏi nhà hay ở gần những người không sống cùng với quý vị.
- Giữ giãn cách – đặc biệt là những người lớn tuổi trong gia đình và những người có bệnh mãn tính.
- Không tụ tập trong nhà với gia đình khác không phải là gia đình mình.
- Không dùng chung đồ dùng hay thức uống với bất kỳ ai.
- Rửa tay thường xuyên bằng xà phòng và nước ít nhất 20 giây hoặc sử dụng nước rửa tay khô có cồn. Tránh sờ tay lên mắt, mũi, và miệng.

- Ở nhà nếu quý vị đang bị bệnh.

Tránh Đi Du Lịch vào Ngày Lễ

Đi du lịch để gặp gỡ bạn bè và gia đình trong kỳ nghỉ lễ có thể gia tăng nguy cơ lây nhiễm và lây lan COVID-19 trong cộng đồng của mình. Đi du lịch làm tăng nguy cơ lây nhiễm COVID-19. Ở nhà là cách tốt nhất để bảo vệ bản thân và cho những người xung quanh.

[CDPH thực sự đề nghị:](#)

- Cư dân Cali ở nhà hoặc trong khu vực của họ và tránh du lịch không cần thiết.
- Bất kỳ ai đến Cali phải tự nguyện cách ly 14 ngày.
- Để biết đầy đủ các thông tin chi tiết và những yêu cầu, xin đọc [Tur Vấn Du Lịch của CDPH](#).

Tuân theo hướng dẫn của y tế công cộng, xin khuyến nghị rằng tất cả những ai đã tụ tập với các cá nhân không phải là gia đình riêng của mình hoặc đã đi du lịch ra khỏi địa bàn nơi cư ngụ, hãy tự cách ly 14 ngày.

Bằng việc ở nhà sau những sự kiện này, chúng ta sẽ hạn chế sự lây lan của COVID-19 ở trong khu vực của chúng ta và học khu của chúng ta.

Chúc quý vị có một kỳ nghỉ đông an toàn.