



12 lời khuyên để giữ cho gia đình khỏe mạnh khi đi học

Mặc dù người lớn chiếm hầu hết các trường hợp COVID-19 đã biết cho đến nay, chúng tôi biết các gia đình quan tâm đến trẻ em của họ Sức khỏe và trẻ em bị nhẹ hoặc không có triệu chứng có thể khiến người khác gặp nguy hiểm. Dưới đây là một số gợi ý từ Trung tâm Kiểm soát và Phòng ngừa Dịch bệnh (CDC) để giữ cho các gia đình khỏe mạnh và ngăn chặn vi-rút lây lan sang những người khác có nguy cơ.

- 1. Dạy và củng cố các hành động phòng ngừa hàng ngày.** Rửa tay thường xuyên bằng xà phòng và nước hoặc nước rửa tay có cồn. [Làm rửa tay](#) một hoạt động gia đình. Tránh những người đang ho và hắt hơi. Mỗi ngày, làm sạch và vệ sinh các khu vực cảm ứng cao Bàn, ghế cứng, tay nắm cửa, công tắc đèn, điều khiển từ xa, bàn điều khiển, tay cầm, bàn, nhà vệ sinh, bồn rửa). Giặt đồ (bao gồm cả đồ chơi sang trọng có thể giặt được) bằng cách sử dụng cài đặt nước thích hợp ấm nhất cho các vật dụng và đồ khô hoàn toàn. CDC cho biết đồ giặt bẩn từ người bệnh có thể được giặt bằng các vật dụng khác.
- 2. Theo dõi con bạn cho bất kỳ dấu hiệu bệnh tật.** Nếu bạn thấy bất kỳ dấu hiệu bệnh nào phù hợp với các triệu chứng của COVID-19, đặc biệt là sốt, ho hoặc khó thở, hãy giữ trẻ ở nhà và tránh xa người khác càng nhiều càng tốt. Thực hiện theo hướng dẫn của CDC, ["bạn làm gì khi bị bệnh."](#) Có nhiều hơn nữa để tìm hiểu về [COVID-19 và tác động của nó đối với trẻ em](#), nhưng hãy chú ý đến những người mắc bệnh tiềm ẩn như hen suyễn.
- 3. Trẻ em không cần đeo khẩu trang.** Nếu con bạn khỏe mạnh, không cần phải đeo khẩu trang. Chỉ những người có triệu chứng bệnh hoặc đang chăm sóc cho những người bị bệnh mới nên đeo khẩu trang.
- 4. Biết rằng trẻ bị COVID-19 có thể không có triệu chứng hoặc triệu chứng nhẹ.** Khi trẻ em bị các triệu chứng biểu hiện, chúng có thể biểu hiện một số triệu chứng giống như người lớn, bao gồm sốt, sổ mũi, tức ngực hoặc khó thở và ho. Nôn và tiêu chảy cũng đã được báo cáo.
- 5. Trẻ em bị nhiễm vi-rút - nhưng không có triệu chứng hoặc triệu chứng nhẹ, có thể truyền vi-rút cho người khác.** Hạn chế thời gian với [người lớn tuổi và những người mắc bệnh mãn tính nghiêm trọng](#). Nếu những người khác trong nhà bạn có [nguy cơ cao mắc bệnh nặng từ COVID-19](#), hãy xem xét các biện pháp phòng ngừa bổ sung để tách con bạn khỏi những người đó, ngay cả khi con bạn có vẻ khỏe mạnh mà không có triệu chứng.
- 6. Nếu bạn không thể ở nhà với con trong khi các trường học đóng cửa, hãy Xem xét cẩn thận coi ai có thể chăm sóc trẻ em.** Nếu ai đó có nguy cơ mắc COVID-19 cao hơn sẽ được chăm sóc, chẳng hạn như ông bà hoặc người mắc bệnh mãn tính, hãy hạn chế tiếp xúc với con bạn với người đó. Hãy chắc chắn rằng mọi người đều cảnh giác trong việc rửa tay, che miệng khi ho và hắt hơi, khử trùng không gian chung và giữ khoảng cách 6 đôi chân.
- 7. Tạo một thói quen, nhưng vẫn linh hoạt.** Trong thời gian DLD, có thời gian nhất quán để con bạn thức dậy và đi ngủ. Mặc dù học tập là một phần quan trọng của Ngày học kỹ thuật số, hãy đảm bảo bao gồm thời gian rảnh, thời gian cho các bữa ăn và đồ ăn nhẹ lành mạnh và hoạt động thể chất. Khi có thể, hãy duy trì một thói quen, nhưng cũng phải linh hoạt cho những điều bất ngờ.
- 8. Hãy chú ý đến nhu cầu tình cảm của con bạn.** Đây là một thời gian căng thẳng và một sự chuyển đổi lớn cho cả gia đình. Có những cuộc trò chuyện phù hợp với lứa tuổi. Lắng nghe những lo lắng và quan tâm và bình tĩnh trong câu trả lời của bạn. Trẻ em lấy tín hiệu từ người lớn trong cuộc sống của họ.
- 9. Hạn chế các tương tác xã hội và thực hành cách xa xã hội với bạn bè và các gia đình khác.** Hãy nhớ rằng, nếu trẻ em (và người lớn) gặp nhau bên ngoài trường trong các nhóm lớn hơn, có thể khiến mọi người gặp nguy hiểm. Hãy chắc chắn rằng ngay cả trẻ nhỏ cũng hiểu về quy tắc 6 chân để chúng biết không được quá gần người khác khi ra ngoài đi dạo hoặc khi chơi trong sân. Hãy chắc chắn rằng những người lớn trong gia đình cũng mô hình hành vi xa cách xã hội tốt.
- 10. Giúp con bạn kết nối xã hội.** Xem xét các cách con bạn có thể kết nối với bạn bè của chúng mà không mất thời gian trực tiếp. Gọi điện thoại, trò chuyện video, và các hoạt động và trò chơi trực tuyến để chơi theo nhóm là tất cả những cách trẻ em có thể kết nối với bạn bè cùng trang lứa.
- 11. Trì hoãn các chuyến thăm hoặc chuyến đi để gặp các thành viên lớn tuổi trong gia đình và những người có nguy cơ, nhưng vẫn kết nối theo những cách khác.** Giúp con bạn kết nối hầu như bằng Skype, FaceTime hoặc một tùy chọn kỹ thuật số khác. Viết thẻ và thư, vẽ hình hoặc gửi email.
- 12. Sửa đổi lịch trình nghỉ xuân và kế hoạch du lịch.** Dành thời gian xung quanh những người khác, đặc biệt là các nhóm lớn người, khiến mọi người gặp nguy hiểm. Hãy nhớ rằng, trẻ em có thể bị nhiễm virus nhẹ mà bạn không biết và những người khác có thể bị bệnh, nhưng chưa biểu hiện triệu chứng. Tìm kiếm cơ hội để vui chơi với sự tương tác tối thiểu với những người khác.

DLD Daily Dozen
Tips to Stay Healthy
March 2020
Vietnamese

