

# Cẩm nang hướng dẫn về đi học trong thời gian đại dịch COVID-19 dành cho phụ huynh và gia đình

29 tháng 12, 2020

Cập nhật mới nhất: Tham khảo về cách ly tránh tiếp xúc được cập nhật để thêm phần nội dung mới về cách thức cách ly thời gian ngắn hơn.

Ở nhà khi quý vị bị bệnh là một trong những cách tốt nhất để chống COVID-19. Tránh để trẻ em bị bệnh và trẻ em đã tiếp xúc với COVID-19 tiếp xúc với những người khác để giúp ngăn vi-rút lây sang cho trẻ em khác, nhân viên và cộng đồng xung quanh. Phụ huynh và người giám hộ có thể sử dụng cẩm nang hướng dẫn này để biết được khi nào con em mình có thể tới trường, tham gia các chương trình dành cho trẻ em và thiếu niên, và trung tâm giữ trẻ trong thời gian đại dịch COVID-19.

## Nguồn trợ giúp

- [Công cụ kiểm tra sàng lọc ở nhà cho các triệu chứng COVID-19 \(www.health.state.mn.us/diseases/coronavirus/schools/homescreen.pdf\)](http://www.health.state.mn.us/diseases/coronavirus/schools/homescreen.pdf)

## Định nghĩa

### Người tiếp xúc gần là gì?

Người tiếp xúc gần là **BẤT CỨ** ai sống chung với người có kết quả xét nghiệm dương tính với COVID-19 hoặc đã tiếp xúc với người nào có COVID-19 trong phạm vi khoảng 6 feet, trong tổng cộng ít nhất 15 phút trong một giai đoạn 24 giờ đồng hồ. Tuy nhiên, người ta cũng có thể bị lây vi-rút ngay cả khi thời gian tiếp xúc ngắn hơn hoặc khoảng cách xa hơn.

### Cách ly cô lập và cách ly tránh tiếp xúc là gì?

Những thuật ngữ này được sử dụng bởi nhân viên trong ngành y tế cộng đồng để mô tả những việc mà chúng ta cần làm khi ở nhà vì mắc COVID-19 hoặc đã tiếp xúc với nguồn bệnh này. Cách

## CẨM NANG HƯỚNG DẪN VỀ ĐI HỌC TRONG THỜI GIAN ĐẠI DỊCH COVID-19 DÀNH CHO PHỤ HUYNH VÀ GIA ĐÌNH

ly cô lập và cách ly tránh tiếp xúc là các biện pháp mà sở y tế cộng đồng áp dụng nhằm giúp ngăn chặn sự lây lan vi trùng và bảo vệ an toàn cho người dân.

**Cách ly cô lập** có nghĩa là tránh để những người bệnh tiếp xúc với người khỏe mạnh. Điều này có nghĩa là không tham gia các sinh hoạt ở bên ngoài nhà. Người bệnh ở nhà và cố gắng hết sức để tránh tiếp xúc với những người trong nhà. Sau đây là những cách làm điều này ở nhà:

- Chọn một người để trông nom chăm sóc cho người bệnh, nếu có thể được. Người này nên giữ khoảng cách với những người khác trong nhà ở mức tối đa và mang khẩu trang; giữ khoảng cách 6 feet; và rửa tay thường xuyên.
- Người bị bệnh ở nhà và tránh tiếp xúc gần với những người khác sống trong nhà ở mức tối đa. Họ có thể ở một mình trong một căn phòng ngủ hoặc khu vực khác trong nhà và sử dụng nhà vệ sinh riêng, tới mức tối đa có thể được. Họ nên tránh tới những khu vực khác nơi những người khác tụ tập như bếp và phòng sinh hoạt gia đình.

**Cách ly tránh tiếp xúc** có nghĩa là tránh để những người vẫn chưa bị bệnh nhưng đã tiếp xúc với người bị bệnh, tránh tiếp xúc với những người khác. Chúng ta có thể làm lây COVID-19 trước khi xuất hiện triệu chứng bệnh. Cách ly tránh tiếp xúc giúp chúng ta không vô ý làm lây vi-rút sang những người khác.

- Chọn một người để trông nom chăm sóc cho người đang cách ly tránh tiếp xúc, nếu có thể được. Người này nên giữ khoảng cách với những người khác trong nhà ở mức tối đa và mang khẩu trang; giữ khoảng cách 6 feet; và rửa tay thường xuyên.
- Người đang cách ly tránh tiếp xúc nên tránh tiếp xúc với những người khác. Điều này có nghĩa là không tham gia các sinh hoạt ở bên ngoài nhà.

## VỀ COVID-19

### Các triệu chứng của COVID-19 là gì?

Các triệu chứng COVID-19 có thể giống như nhiều căn bệnh khác mà trẻ em mắc phải. Các triệu chứng đối với trẻ em có thể khác với các triệu chứng ở người lớn. Nhiều trẻ em hoàn toàn không có triệu chứng gì.

Nếu một đứa trẻ hoặc học sinh có triệu chứng nào trong số này, đó có thể là COVID-19:

- **Các triệu chứng thường gặp hơn:** sốt 100.4 độ F hoặc cao hơn; bắt đầu xuất hiện triệu chứng ho hoặc ho nặng hơn; khó thở; và bắt đầu mất khứu giác hoặc vị giác. Đây là các triệu chứng thường gặp nhất ở những trẻ em có kết quả xét nghiệm dương tính với COVID-19. Đây có thể là những triệu chứng duy nhất xuất hiện.
- **Các triệu chứng ít gặp hơn:** đau họng; buồn nôn; ói mửa; tiêu chảy; lạnh run; đau nhức bắp thịt; rất mệt mỏi/cảm thấy rất mệt mỏi; bắt đầu xuất hiện triệu chứng nhức đầu dữ dội/cùng cực; và bắt đầu xuất hiện triệu chứng nghẹt mũi hoặc sổ mũi. Nhiều chứng bệnh khác ở trẻ em cũng có các triệu chứng tương tự.

## CẨM NANG HƯỚNG DẪN VỀ ĐI HỌC TRONG THỜI GIAN ĐẠI DỊCH COVID-19 DÀNH CHO PHỤ HUYNH VÀ GIA ĐÌNH

Một số trẻ em mắc COVID-19 không có triệu chứng gì. Tuy nhiên, các em vẫn có thể làm lây COVID-19 sang những người khác, ngay cả khi các em không có triệu chứng.

### Các triệu chứng sẽ kéo dài trong bao lâu?

Có thể mất từ 2 đến 14 ngày thì các triệu chứng COVID-19 mới bắt đầu xuất hiện sau khi quý vị tiếp xúc gần với người nhiễm vi-rút này. Đây là thời gian ủ bệnh. Một số người có thể có các triệu chứng nhẹ, một số người mắc bệnh rất nặng và một số người mắc COVID-19 nhưng hoàn toàn không có triệu chứng gì. Người không có triệu chứng gì vẫn có thể lây vi-rút.

**Giai đoạn ủ bệnh:** đây là thời gian cho đến khi các triệu chứng bắt đầu xuất hiện sau khi quý vị đã tiếp xúc gần với người mắc COVID-19. Thời gian này có thể kéo dài từ 2 đến 14 ngày thì các triệu chứng mới bắt đầu xuất hiện.

### Khi nào con em tôi bắt buộc phải ở nhà?

Con em quý vị bắt buộc **PHẢI** ở nhà ngay cả khi các em chỉ có một triệu chứng trong danh sách này:

- Sốt 100.4 độ F hoặc cao hơn
- Khó thở
- Bắt đầu có triệu chứng ho hoặc ho nặng hơn
- Bắt đầu bị mất khứu giác hoặc vị giác

**Con em quý vị **PHẢI** ở nhà nếu các em có ít nhất hai triệu chứng trong danh sách này, ngay cả khi các em không có triệu chứng gì trong danh sách đầu tiên ở trên:**

- Đau họng
- Đau nhức bắp thịt
- Buồn nôn
- Cực kỳ mệt mỏi/cảm thấy rất mệt mỏi
- Ói mửa
- Bắt đầu xuất hiện triệu chứng nhức đầu dữ dội/cùng cực
- Tiêu chảy
- Bắt đầu xuất hiện triệu chứng nghẹt mũi hoặc sổ mũi
- Lạnh run

Con em quý vị phải ở nhà trong ít nhất 10 ngày nếu các em có các triệu chứng COVID-19, trừ khi các em đã đi khám bác sĩ hoặc y viện và họ xác định là con em quý vị không mắc COVID-19 hoặc con em quý vị có kết quả xét nghiệm âm tính với COVID-19.

Những trẻ em khác sống trong nhà cũng cần phải ở nhà (cách ly tránh tiếp xúc) mà không đi học hoặc tới trung tâm giữ trẻ. Điều này có nghĩa là các em không được tham gia sinh hoạt thể thao hay những sinh hoạt nào khác ở bên ngoài nhà trong ít nhất 14 ngày, trừ khi xét nghiệm COVID-19, bác sĩ hoặc nhà cung cấp dịch vụ chăm sóc sức khỏe khác xác nhận rằng con em quý vị không mắc COVID-19.

**Con em quý vị phải ở nhà nếu các em có kết quả xét nghiệm dương tính với COVID-19, ngay cả khi không có triệu chứng.**

## CẨM NANG HƯỚNG DẪN VỀ ĐI HỌC TRONG THỜI GIAN ĐẠI DỊCH COVID-19 DÀNH CHO PHỤ HUYNH VÀ GIA ĐÌNH

- Các em phải ở nhà và tránh tiếp xúc với những người khác trong nhà trong 10 ngày (cách ly cô lập), tính từ ngày sau khi các em làm xét nghiệm.

### **Con em quý vị phải ở nhà khi có người trong gia đình có kết quả xét nghiệm dương tính với COVID-19.**

- Những trẻ em có người nhà mắc COVID-19 phải ở nhà trong ít nhất 14 ngày (cách ly tránh tiếp xúc). Đưa trẻ phải ở nhà ngay cả khi các em không có các triệu chứng COVID-19.
- Con em quý vị phải ở nhà trong 14 ngày (cách ly tránh tiếp xúc), ngay cả khi các em có kết quả xét nghiệm âm tính với COVID-19, vì các em có thể mắc COVID-19 sau tới 14 ngày kể từ lần cuối cùng tiếp xúc với người trong gia đình mắc COVID-19.

**Con em quý vị phải ở nhà nếu các em tiếp xúc gần với những người khác có kết quả xét nghiệm dương tính với COVID-19**, như ông/bà; cô/dì/chú/bác; hoặc những trẻ em hay người lớn khác ở trường, trong khu phố, ở nhà thờ, tại các sự kiện thể thao hay các hoạt động giao lưu xã hội; hay ở bất kỳ nơi nào khác. Tham khảo mục “Người tiếp xúc gần là gì?” của tài liệu này để biết định nghĩa.

Vẫn khuyến cáo cách ly tránh tiếp xúc 14 ngày đối với những người đã tiếp xúc với COVID-19 qua người khác không phải là người trong cùng gia đình. Trong một số trường hợp, có thể rút ngắn giai đoạn cách ly tránh tiếp xúc. Quý vị sẽ cần phải kết nối với trường, trung tâm giữ trẻ hoặc chương trình thanh thiếu niên để biết đây có phải là lựa chọn hay không.

Các trường học, trung tâm giữ trẻ và các chương trình thanh thiếu niên tuân thủ quy định hướng dẫn này về các lựa chọn cách ly tránh tiếp xúc.

- [Các trường hợp tiếp xúc gần và truy vết quá trình tiếp xúc: COVID-19 \(www.health.state.mn.us/diseases/coronavirus/close.html\)](http://www.health.state.mn.us/diseases/coronavirus/close.html)
- [Quy định hướng dẫn về cách ly tránh tiếp xúc đối với COVID-19 \(www.health.state.mn.us/diseases/coronavirus/quarguide.pdf\)](http://www.health.state.mn.us/diseases/coronavirus/quarguide.pdf)

### **Con em quý vị phải ở nhà nếu có người nào trong gia đình có những triệu chứng mắc COVID-19 và hiện đang được xét nghiệm nhưng vẫn chưa biết kết quả.**

- (Các) con em quý vị phải ở nhà trong khi người đó đang chờ kết quả xét nghiệm.
- Nếu người sống trong cùng gia đình đang làm xét nghiệm COVID-19 nhưng không có triệu chứng, trẻ em có thể đi học hoặc tới trung tâm giữ trẻ trong khi người đó đang chờ kết quả xét nghiệm.
- Trong cả hai trường hợp:
  - Nếu kết quả xét nghiệm âm tính, các con em quý vị có thể đi học hoặc tới trung tâm giữ trẻ.
  - Nếu kết quả xét nghiệm dương tính, (các) con em quý vị phải ở nhà trong 14 ngày (cách ly tránh tiếp xúc), tính từ ngày cuối cùng các em tiếp xúc gần với người có kết quả xét nghiệm dương tính.

## Con em tôi cần ở nhà trong bao lâu nếu cháu có kết quả xét nghiệm dương tính, hoặc nếu bác sĩ nói rằng có khả năng là cháu mắc COVID-19?

Nếu con em quý vị có các triệu chứng, các em phải ở nhà và tránh tiếp xúc với những người khác (cách ly cô lập) cho đến khi đáp ứng được **TẤT CẢ BA** điều kiện sau đây:

- Ít nhất 10 ngày trôi qua kể từ khi các em bắt đầu có triệu chứng bệnh (ngay cả khi các em đã bắt đầu cảm thấy khỏe hơn) **VÀ**;
- Các em không bị sốt trong ít nhất 24 giờ đồng hồ mà không dùng thuốc hạ sốt **VÀ**;
- Các triệu chứng của em đã thuyên giảm.

Những trẻ em khác sống trong nhà cũng cần phải ở nhà mà không đi học hoặc tới trung tâm giữ trẻ (cách ly tránh tiếp xúc). Điều này có nghĩa là các em không được tham gia sinh hoạt thể thao hay những sinh hoạt nào khác ở bên ngoài nhà trong ít nhất 14 ngày. Các em có thể bắt đầu có triệu chứng COVID-19 trong giai đoạn 14 ngày này; các em nên ở nhà để tránh vô ý làm lây vi-rút này ở trường, trung tâm giữ trẻ, hoặc môi trường khác.

## Nếu con em tôi có kết quả xét nghiệm dương tính với COVID-19 nhưng không có triệu chứng thì sao?

Khi con em quý vị có kết quả xét nghiệm dương tính nhưng không có triệu chứng, các em phải ở nhà và tránh tiếp xúc với những người khác trong nhà (cách ly cô lập) trong 10 ngày, tính từ ngày sau khi các em làm xét nghiệm.

**Thí dụ:** Nếu đưa trẻ làm xét nghiệm vào thứ hai và có kết quả xét nghiệm dương tính vào thứ tư, ngày một bắt đầu từ thứ ba, là ngày sau khi em làm xét nghiệm. Đưa trẻ đó sẽ có thể tham gia sinh hoạt trở lại vào ngày thứ sáu tuần sau. Trong 10 ngày ở nhà, con em quý vị phải tránh tiếp xúc với những người khác. Ngay cả khi đưa trẻ không có triệu chứng gì, các em vẫn có thể lây vi-rút.

Tất cả những người sống trong gia đình đều là người tiếp xúc gần. Tất cả những người này đều cần phải ở nhà trong ít nhất 14 ngày (cách ly tránh tiếp xúc). Có khả năng là họ sẽ mắc COVID-19 trong giai đoạn 14 ngày này. Việc ở nhà giúp các em tránh vô ý làm lây vi-rút ở trường, trung tâm giữ trẻ, và môi trường khác.

## Nếu con em tôi bị bệnh nhưng có kết quả âm tính với COVID-19 và không tiếp xúc gần với người nào mắc COVID-19 thì sao?

Nếu bác sĩ của quý vị hoặc nhà cung cấp dịch vụ chăm sóc sức khỏe khác nói với quý vị rằng con em quý vị mắc bệnh nào khác không phải là COVID-19, thí dụ như bệnh cúm hoặc viêm họng hạt, hoặc nếu con em quý vị có kết quả xét nghiệm âm tính với COVID-19, thì hãy làm theo chỉ dẫn của bác sĩ khi nào con em quý vị có thể trở lại trường hoặc trung tâm giữ trẻ.

Tất cả các trẻ em phải ở nhà trong thời gian bị bệnh và không nên trở lại trường hoặc trung tâm giữ trẻ cho đến khi các em cảm thấy khỏe. Điều này bao gồm ở nhà trong ít nhất 24 giờ sau khi hết sốt mà không dùng thuốc hạ sốt.

Trong trường hợp này, nếu bác sĩ thấy rằng đứa trẻ bị bệnh không mắc COVID-19 hoặc đứa trẻ có kết quả xét nghiệm âm tính với COVID-19, nhưng trẻ em khác sống trong gia đình đó KHÔNG cần phải ở nhà (cách ly tránh tiếp xúc) mà có thể tiếp tục đi học hoặc tới trung tâm giữ trẻ miễn là các em không bị bệnh.

## Những người tiếp xúc gần

### Nếu trong gia đình chúng tôi có người mắc COVID-19 nhưng con tôi không bị bệnh thì sao?

Những người có người trong gia đình mắc COVID-19 có thể mắc căn bệnh trong khoảng thời gian từ 2 đến 14 ngày sau lần cuối cùng tiếp xúc với người mắc bệnh. Đây gọi là thời gian ủ bệnh. Con em quý vị phải ở nhà và tránh tham gia mọi sinh hoạt trong 14 ngày (cách ly tránh tiếp xúc) để đề phòng trường hợp các em mắc COVID-19. Giai đoạn 14 ngày đó bắt đầu kể từ ngày tiếp xúc lần cuối cùng với người mắc COVID-19.

Nếu trong giai đoạn 14 ngày đó con em quý vị có kết quả xét nghiệm âm tính với COVID-19, thì các em vẫn phải ở nhà trong toàn bộ 14 ngày. Một số người không bị bệnh cho đến ngày 12, 13, hoặc 14. Một số người mắc bệnh có thể không có triệu chứng, tuy nhiên họ vẫn có thể làm lây bệnh. Chờ 14 ngày là cách duy nhất để bảo đảm con em quý vị không mắc bệnh và không thể làm lây bệnh sang những người khác.

### Nếu một phụ huynh mắc COVID-19 và không thể cách ly tránh tiếp xúc với con mình thì sao?

Đôi khi phụ huynh khó có thể cách ly tránh tiếp xúc với những người khác trong nhà vì vẫn phải trông nom chăm sóc con cái. Nếu một người cha/mẹ bị bệnh tiếp xúc gần với con cái của họ, thì những đứa trẻ đó có nguy cơ mắc COVID-19 trong toàn bộ thời gian (ít nhất là 10 ngày) mà người cha/mẹ đó ở nhà và sau đó thêm 14 ngày nữa. Những đứa trẻ đó phải ở nhà, cụ thể là như sau:

- (Những) đứa trẻ đó phải ở nhà trong thời gian người cha/mẹ bị bệnh phải ở nhà. Người cha/mẹ mắc COVID-19 chỉ được phép rời khỏi nhà sau 10 ngày, và chỉ rời khỏi nhà sau khi người cha/mẹ đó cảm thấy đỡ bệnh và không bị sốt trong 24 giờ mà không cần dùng thuốc hạ sốt.
- Sau giai đoạn này khi người cha/mẹ đó không còn có nguy cơ làm lây lan vi-rút sang những người khác, thì (các) con của họ phải ở nhà thêm 14 ngày nữa (cách ly tránh tiếp xúc), vì các em vẫn có thể mắc bệnh hoặc làm lây lan COVID-19. Điều này có nghĩa là trẻ em có thể nghỉ học trong ít nhất 24 ngày.
- Nếu (các) đứa trẻ đó mắc bệnh hoặc có kết quả xét nghiệm dương tính với COVID-19, thì các em phải tuân thủ các hướng dẫn trong mục “Con em tôi cần ở nhà trong bao lâu nếu cháu có

## CẨM NANG HƯỚNG DẪN VỀ ĐI HỌC TRONG THỜI GIẠN ĐẠI DỊCH COVID-19 DÀNH CHO PHỤ HUYNH VÀ GIA ĐÌNH

kết quả xét nghiệm dương tính, hoặc nếu bác sĩ nói rằng có khả năng là cháu mắc COVID-19?” trong tài liệu này.

Làm việc với nhà trường của con em quý vị để thu xếp việc học từ xa vào thời điểm hiện tại.

### **Nếu con tôi đã tiếp xúc gần với người mắc COVID-19 nhưng người đó KHÔNG sống cùng trong gia đình chúng tôi và con tôi KHÔNG bị bệnh thì sao?**

Trẻ em có thể tiếp xúc gần với những người khác không phải là người trong gia đình như ông/bà; cô/dì/chú/bác; hoặc trẻ em hay người lớn khác ở trường, trong khu phố, ở nhà thờ, tại các sự kiện thể thao hoặc các sinh hoạt xã hội.

Vẫn khuyến cáo cách ly tránh tiếp xúc 14 ngày đối với những người đã tiếp xúc với COVID-19.

Trong một số trường hợp, có thể rút ngắn giai đoạn cách ly tránh tiếp xúc. Quý vị sẽ cần phải hỏi trường, trung tâm giữ trẻ, hoặc chương trình thanh thiếu niên để biết có thể làm theo lựa chọn này hay không.

Phải đáp ứng được các điều kiện sau đây thì mới đủ điều kiện rút ngắn thời gian cách ly tránh tiếp xúc xuống còn 7 hoặc 10 ngày:

- Đứa trẻ không có **BẤT KỲ** triệu chứng nào trong thời gian cách ly tránh tiếp xúc.
- Không có **BẤT KỲ** người nào trong gia đình có xét nghiệm dương tính với COVID-19.
- Quý vị phải theo dõi **BẤT KỲ** triệu chứng bệnh nào, và nếu các triệu chứng phát sinh, hãy ở nhà và tránh tiếp xúc với những người khác, và đi xét nghiệm.
- Tuân thủ các biện pháp đề phòng theo quy định của trường học, trung tâm giữ trẻ, hoặc chương trình thanh thiếu niên.
- Nếu thực hiện giai đoạn cách ly bảy ngày:
  - Con em quý vị phải có xét nghiệm PCR âm tính đối với COVID-19 (không phải là xét nghiệm kháng nguyên hay xét nghiệm máu/kháng thể)
  - Xét nghiệm này phải được thực hiện kể từ sau ngày cách ly thứ 5.
  - Phải biết kết quả xét nghiệm trước khi quay trở lại trường hoặc chương trình.
- Giai đoạn cách ly **KHÔNG BAO GIỜ** được ngắn hơn bảy ngày.

Các trường học, trung tâm giữ trẻ, và các chương trình thanh thiếu niên phải tuân thủ quy định hướng dẫn cập nhật nhất này.

- [Các trường hợp tiếp xúc gần và truy vết quá trình tiếp xúc: COVID-19 \(www.health.state.mn.us/diseases/coronavirus/close.html\)](http://www.health.state.mn.us/diseases/coronavirus/close.html)
- [Quy định hướng dẫn về cách ly tránh tiếp xúc đối với COVID-19 \(www.health.state.mn.us/diseases/coronavirus/quarguide.pdf\)](http://www.health.state.mn.us/diseases/coronavirus/quarguide.pdf)



**Anh, chị, em và những trẻ em khác sống trong cùng gia đình và không tiếp xúc gần với người mắc COVID-19 KHÔNG cần phải ở nhà (cách ly tránh tiếp xúc) và có thể tiếp tục tới trường hoặc trung tâm giữ trẻ.**

## **Tôi có nên đưa con tôi đi xét nghiệm nếu có người trong gia đình mắc COVID-19 không?**

Sở Y tế Tiểu bang Minnesota (MDH) khuyến cáo con em quý vị nên đi xét nghiệm nếu trong gia đình có người mắc COVID-19. Phụ huynh nên nói chuyện với bác sĩ của con mình hoặc nhà cung cấp dịch vụ chăm sóc sức khỏe khác để quyết định có nên cho đưa trẻ đi xét nghiệm hay không.

**Việc đi xét nghiệm không làm rút ngắn thời gian các em phải ở nhà nếu người trong gia đình mắc bệnh là người hiện sống chung với đứa trẻ.** Con em quý vị phải ở nhà trong 14 ngày (cách ly tránh tiếp xúc) kể từ lần cuối cùng em tiếp xúc với người trong gia đình có kết quả xét nghiệm dương tính với COVID-19, **ngay cả khi đứa trẻ có kết quả xét nghiệm âm tính.**

Nếu con em quý vị đi xét nghiệm COVID-19, tốt nhất là nên chờ cho tới ít nhất từ 5 đến 7 ngày sau lần cuối cùng em tiếp xúc với người trong gia đình mắc COVID-19. Đây là thời gian cần chờ đợi sau khi tiếp xúc với COVID-19 vì người tiếp xúc có thể có biểu hiện mắc bệnh trong thời gian này.

- Nếu kết quả xét nghiệm là âm tính, con em quý vị vẫn cần phải ở nhà trong toàn bộ 14 ngày, vì các em vẫn có thể mắc bệnh.
- Nếu kết quả xét nghiệm dương tính và con em quý vị không có các triệu chứng, thì các em phải ở nhà và tránh tiếp xúc với những người khác trong nhà (cách ly cô lập) trong 10 ngày, tính từ ngày các em làm xét nghiệm.
- Nếu con em quý vị có kết quả xét nghiệm dương tính và xuất hiện các triệu chứng, các em phải ở nhà và tránh tiếp xúc với những người khác trong nhà (cách ly cô lập) cho đến khi đáp ứng được TẤT CẢ BA điều kiện sau đây:
  - Đã ít nhất 10 ngày trôi qua kể từ khi em bắt đầu xuất hiện các triệu chứng **VÀ**;
  - Các em không bị sốt trong ít nhất 24 giờ đồng hồ mà không cần dùng thuốc hạ sốt **VÀ**;
  - Các em cảm thấy khỏe hơn.

Nếu bất kỳ ai trong nhà có các triệu chứng COVID-19 và đang làm xét nghiệm, trẻ em phải ở nhà và không được đến trường hoặc tới trung tâm giữ trẻ cho tới khi biết kết quả xét nghiệm của người đó. Nếu người trong gia đình không có các triệu chứng nhưng đang được làm xét nghiệm COVID-19, trẻ em không cần phải ở nhà và có thể tới trường hoặc trung tâm giữ trẻ. Trong cả hai trường hợp:

- Nếu kết quả xét nghiệm là âm tính, trẻ em có thể quay trở lại trường hoặc tới trung tâm giữ trẻ.
- Nếu kết quả xét nghiệm là dương tính, trẻ em phải ở nhà trong 14 ngày (cách ly tránh tiếp xúc), tính từ ngày cuối cùng các em tiếp xúc với người mắc COVID-19.



## Nếu con tôi tiếp xúc gần với một người trong gia đình hoặc người khác mắc COVID-19 và bị bệnh, nhưng KHÔNG làm xét nghiệm COVID-19 thì sao?

Nếu quý vị quyết định không đưa con em quý vị đi xét nghiệm trong giai đoạn cách ly tránh tiếp xúc và con em quý vị có các triệu chứng COVID-19 vào bất kỳ thời điểm nào trong thời gian ở nhà, thì các em phải tiếp tục ở nhà và tránh tiếp xúc với những người khác trong nhà (cách ly cô lập) cho đến khi tất cả các điều kiện sau đây đã xảy ra:

- Ít nhất đã 10 ngày trôi qua kể từ khi các em bắt đầu có triệu chứng bệnh **VÀ**;
- Các em không bị sốt trong ít nhất 24 giờ đồng hồ mà không cần dùng thuốc hạ sốt **VÀ**;
- Các em cảm thấy khỏe hơn.

Mỗi người trong gia đình đều phải ở nhà trong ít nhất 14 ngày (cách ly tránh tiếp xúc), vì đã tiếp xúc với vi-rút. Họ vẫn có thể bị bệnh do vi-rút cho tới 14 ngày sau đó. Họ không được tham gia sinh hoạt nào ở bên ngoài nhà.

Ví dụ:

- Ngày 1: con em quý vị cần phải ở nhà trong 14 ngày, vì em đã tiếp xúc gần với một người trong gia đình. Em phải ở trong nhà (cách ly tránh tiếp xúc).
- Ngày 2-5: con em quý vị khỏe mạnh và tiếp tục ở nhà.
- Ngày 6: con em quý vị có các triệu chứng COVID-19.
- Ngày 7: vì bây giờ con em quý vị đã có triệu chứng, các em phải ở trong nhà và phải tránh tiếp xúc với những người khác trong gia đình trong 10 ngày (cách ly cô lập).
- Ngày 14: con em quý vị vẫn phải ở nhà, vì các em mắc bệnh với các triệu chứng COVID-19. Các em phải tránh tiếp xúc với những người khác trong gia đình.
- Ngày 17: Nếu con em quý vị không bị sốt và cảm thấy khỏe hơn, các em không còn bắt buộc phải tránh tiếp xúc với những người khác trong gia đình.
- Ngày 18: con em quý vị trở lại trường hoặc trung tâm giữ trẻ.

## Làm thế nào để biết con em tôi đã tiếp xúc gần với những người mắc COVID-19 ở trường, trung tâm giữ trẻ, hoặc chương trình khác?

Trường, trung tâm giữ trẻ, hoặc chương trình của con em quý vị cho quý vị biết nếu con em quý vị đã tiếp xúc gần với người mắc COVID-19. MDH hợp tác với các sở y tế cộng đồng địa phương và sở y tế bộ tộc cũng như trường học và/hoặc học khu, trung tâm giữ trẻ, hoặc chương trình của quý vị để biết ai mắc COVID-19 và ai là người tiếp xúc gần với họ.

## Hướng dẫn cách nói chuyện với trẻ em

### Tôi nên nói chuyện với con em tôi như thế nào về việc nghỉ học ở nhà và COVID-19?

- Nhắc nhở các em rằng ở nhà là một cách để bảo vệ bạn bè, thầy cô giáo, người chăm sóc các em tại trung tâm giữ trẻ cũng như những người khác trong cộng đồng.
- Giữ bình tĩnh khi trò chuyện. Dành thời gian để lắng nghe và nói chuyện.
- Cho các em biết rằng quý vị đang cố gắng hết sức để bảo vệ an toàn cho các em và bị buồn bực là chuyện thường.
- Cẩn thận tránh đổ lỗi cho các em hoặc bất cứ ai vì COVID-19. Lắng nghe và hỏi các em về những gì các em nghe được từ những trẻ em hoặc người lớn khác.
- Để ý mức độ các em xem thông tin trên các phương tiện truyền thông và các em xem những phương tiện truyền thông nào. Trò chuyện với các em về những gì các em nhìn thấy.
- Giúp các em hiểu rằng đây là lối sống mới trong thời gian đại dịch và tất cả mọi người đều ở trong hoàn cảnh tương tự.
- Cho các em biết thông tin trung thực và phù hợp với tuổi cũng như trình độ phát triển của các em.
- Xem lại [Cuộc sống sinh hoạt hàng ngày & ứng phó: COVID-19 \(www.health.state.mn.us/diseases/coronavirus/cope.html\)](http://www.health.state.mn.us/diseases/coronavirus/cope.html).

## Các nguồn trợ giúp

- [Sơ đồ quyết định về COVID-19 dành cho những người ở trường học, các chương trình dành cho trẻ em và thiếu niên và các chương trình giữ trẻ \(www.health.state.mn.us/diseases/coronavirus/schools/exguide.pdf\)](http://www.health.state.mn.us/diseases/coronavirus/schools/exguide.pdf)
- [Sở Giáo dục Minnesota: Các nguồn hỗ trợ về COVID-19 dành cho học sinh và gia đình \(education.mn.gov/MDE/dse/health/covid19/supstucovid19/index.htm\)](http://education.mn.gov/MDE/dse/health/covid19/supstucovid19/index.htm)
- [Hoạt động ứng phó với COVID-19 của Tiểu bang Minnesota: Nhờ giúp đỡ \(mn.gov/covid19/for-minnesotans/get-help/index.jsp\)](http://mn.gov/covid19/for-minnesotans/get-help/index.jsp)
- [CDC: Trông nom chăm sóc người bệnh ở nhà: \(www.cdc.gov/coronavirus/2019-ncov/if-you-are-sick/care-for-someone.html\)](http://www.cdc.gov/coronavirus/2019-ncov/if-you-are-sick/care-for-someone.html)



Minnesota Department of Health | [health.mn.gov](http://health.mn.gov) | 651-201-5000  
625 Robert Street North PO Box 64975, St. Paul, MN 55164-0975

Liên lạc [health.communications@state.mn.us](mailto:health.communications@state.mn.us) để yêu cầu cung cấp định dạng khác. (Vietnamese)