

Thư gửi cộng đồng: ngày 23 tháng 7 năm 2021

Xin chào các cư dân Quận Thurston! Tôi hy vọng tất cả quý vị đều đang tận hưởng thời tiết nắng đẹp! Tôi xin giải đáp một số câu hỏi mà tôi đã nhận được gần đây. Đó là những câu hỏi về việc chủng ngừa đầy đủ và phơi nhiễm với COVID-19, cũng như cách giám sát chất lượng nước tại các hồ và bãi biển ở Quận Thurston.

Tôi đã được chủng ngừa đầy đủ. Tôi có phải cách ly nếu tiếp xúc với người nhiễm COVID-19 không?

Những người được chủng ngừa đầy đủ (đã tiêm liều cuối cùng của loạt vắc-xin COVID-19 được 2 tuần trở lên) và không có triệu chứng thì không cần phải cách ly nếu họ được xác định là người tiếp xúc gần với người nhiễm COVID-19 (trong phạm vi 6 feet trong vòng tổng cộng 15 phút trong khoảng thời gian 24 giờ), trừ khi họ làm việc trong các môi trường đông đúc, bao gồm các cơ sở cải huấn/giam giữ, nhà tạm trú, hoặc với những người có nguy cơ cao mắc bệnh nặng, chẳng hạn như trong cơ sở chăm sóc sức khỏe.

Tôi đã được chủng ngừa đầy đủ. Tôi có nên đi xét nghiệm nếu tôi tiếp xúc với người nhiễm COVID-19 hoặc nếu tôi đang có các triệu chứng của COVID-19 không?

Tất cả những ai mới có các triệu chứng của COVID-19 đều nên đi xét nghiệm COVID-19 ngay cả khi họ đã được chủng ngừa đầy đủ. Nếu quý vị đã được chủng ngừa đầy đủ và tiếp xúc với một người nào đó nhiễm COVID-19 nhưng không có triệu chứng, quý vị thường không cần phải đi xét nghiệm trừ khi quý vị sống hoặc làm việc trong một môi trường đông đúc hoặc cơ sở chăm sóc sức khỏe. Khi nguy cơ lây nhiễm tăng lên, việc xét nghiệm có thể cần thiết nếu được các quan chức y tế công cộng khuyến cáo đối với tất cả những người có thể có nguy cơ, kể cả những người đã được chủng ngừa đầy đủ.

Làm thế nào để chúng ta giám sát chất lượng nước tại các hồ và bãi biển? Khi nào quận sẽ cảnh báo công chúng về một nguy cơ tiềm ẩn?

Cơ quan Dịch vụ Xã hội và Y tế Công cộng (PHSS) Quận Thurston tiến hành lấy mẫu hàng tuần và giám sát 2 bãi biển cho phép bơi lội tại Công viên Quận Kenneydell và Công viên Burfoot trong suốt mùa bơi từ Ngày lễ Chiến sĩ trận vong đến Ngày lễ Lao động. PHSS cũng theo dõi thông qua xét nghiệm hàng tháng tại các hồ Black Lake, Deep Lake, Hicks Lake, Lake Lawrence, Long Lake, Offut Lake, Pattison Lake, Lake St. Clair Summit Lake và Ward Lake từ tháng Năm đến tháng Mười. Chúng tôi cũng điều tra hiện tượng tảo nở hoa để đảm bảo không có hàm lượng độc tố cao. Công chúng có thể giúp chúng tôi giữ an toàn cho các hồ của quận bằng cách báo cáo về nguy cơ tảo nở hoa. Nếu thấy hiện tượng tảo nở hoa, quý vị có thể gọi số 360-867-2626 hoặc gửi email đến địa chỉ enhealth@co.thurston.wa.us. Quý vị cũng có thể đăng ký để nhận [cảnh báo qua email về tảo](#) ở các hồ và bãi biển này.

Tôi cũng muốn chia sẻ một số mẹo để đảm bảo an toàn khỏi bệnh tật do nước gây ra trong khi tận hưởng những hồ nước và bãi biển tuyệt vời ở quận chúng ta. Hãy quan sát kỹ làn nước trước khi nhảy xuống và tránh khu vực nước có tảo hoặc váng nổi trên bề mặt. Cố gắng không uống nước hồ hoặc để nước hồ lọt vào miệng. Lau khô bằng khăn ngay sau khi lên khỏi mặt nước và tắm hoặc tráng sạch người càng sớm càng tốt sau khi tiếp xúc với nước cũng giúp tránh bị ngứa sau khi bơi và giảm nguy cơ mắc bệnh do nước gây ra. Rửa tay bằng xà phòng và nước hoặc sử dụng nước rửa tay sát khuẩn luôn là điều nên làm, đặc biệt là trước khi ăn. Giữ an toàn cho người khác bằng cách không xuống nước nếu quý vị bị tiêu chảy trong 48 giờ qua. Quý vị cũng có thể ghé thăm trang web của Quận Thurston, chuyên mục bơi lội, tại địa chỉ: <https://www.thurstoncountywa.gov/phss/Pages/algae-swimming.aspx> để tìm

hiểu các khuyến cáo về bơi lội ở Quận Thurston. Tôi hy vọng tất cả quý vị luôn an toàn và có cơ hội dành thời gian tận hưởng thiên nhiên tươi đẹp của chúng ta!

Chúc toàn thể cộng đồng luôn khỏe mạnh!

Dimyana Abdelmalek, MD, MPH
Viên chức y tế, Quận Thurston