

Thư gửi cộng đồng: ngày 13 tháng 8 năm 2021

Xin chào các cư dân Quận Thurston! Tôi hy vọng là quý vị tìm được không gian mát mẻ để tránh cái nóng oi bức ở quận của chúng ta tuần này.

Vào ngày 12 tháng 8 năm 2021, tôi đã ban hành [chỉ thị đeo khẩu trang](#) cho Quận Thurston và [tham gia cùng đội ngũ nhân viên y tế đại diện cho tất cả 35 khu vực y tế địa phương ở Tiểu bang Washington](#) trong hoạt động ủng hộ việc đeo khẩu trang ở các không gian công cộng trong nhà. Tôi đã ban hành chỉ thị này do tỷ lệ lây lan và tỷ lệ nhập viện vì COVID-19 gia tăng ở quận của chúng ta, cũng như thông tin mới được CDC công bố về biến thể delta chỉ ra rằng cả những người chưa được chủng ngừa và đã được chủng ngừa đều có thể làm lây lan COVID-19 khi nhiễm bệnh. Khẩu trang là biện pháp an toàn và hiệu quả để vừa kiểm soát dịch bệnh lây lan bằng cách ngăn chặn các hạt hô hấp truyền nhiễm được thở ra (kiểm soát nguồn) vừa bảo vệ người đeo nhờ giảm hít phải các hạt bắn ra từ đường hô hấp trong môi trường. Loại khẩu trang nhiều lớp, vừa khít, không có van giúp bảo vệ hiệu quả nhất. Vui lòng tham khảo bản tóm tắt khoa học của CDC về hiệu quả của khẩu trang tại đây:

<https://www.cdc.gov/coronavirus/2019-ncov/science/science-briefs/masking-science-sars-cov2.html>. Mang khẩu trang khi ở không gian công cộng trong nhà là điều đơn giản mà tất cả chúng ta đều có thể làm để bảo vệ các thành viên trong cộng đồng của mình, bao gồm cả trẻ em dưới 12 tuổi chưa có cơ hội được chủng ngừa.

Biến thể delta đã làm thay đổi đáng kể diễn biến của COVID-19 trong quận của chúng ta. Biến thể delta giống như các biến thể SARS-CoV-2 khác, đều lây lan qua hạt khí dung và giọt bắn từ đường hô hấp. Tuy nhiên, biến thể này dễ lây lan hơn nhiều so với các biến thể trước đó, có khả năng gây ra số ca nhiễm cao hơn gấp đôi. Mặc dù những người chưa được chủng ngừa có nguy cơ lây nhiễm và truyền bệnh cao nhất, nhưng một số ít những người đã được chủng ngừa đầy đủ vẫn có thể bị nhiễm bệnh và truyền bệnh cho người khác. Thông tin này là đặc biệt quan trọng vì một số nghiên cứu cho thấy rằng biến thể delta gây bệnh nặng hơn so với các biến thể trước đó ở những người chưa được chủng ngừa. Mặc dù những người đã được chủng ngừa có thể bị nhiễm và truyền vi-rút nhưng họ ít có khả năng bị nhiễm bệnh hơn và nếu nhiễm thì khả năng bệnh nặng đến mức phải nhập viện hoặc tử vong vì COVID-19 của họ cũng thấp hơn nhiều. Có bằng chứng cho thấy ở những người đã được chủng ngừa đầy đủ mà bị nhiễm bệnh, thời gian nhiễm bệnh có thể ngắn hơn so với ở những người chưa được chủng ngừa.

Mặc dù chúng tôi vẫn đang tìm hiểu về các tác động cụ thể của biến thể delta đối với các mô hình lây truyền, nhưng rõ ràng là ở Quận Thurston, chúng ta đang chứng kiến sự gia tăng mạnh về số ca nhập viện do COVID-19, phần lớn xảy ra ở những người chưa được chủng ngừa và tình trạng này đang gây áp lực lên sức chứa của các bệnh viện tại địa phương. Hai trong số các bước phòng ngừa tốt nhất mà chúng ta có thể thực hiện là chủng ngừa khi đủ điều kiện và đeo khẩu trang nơi công cộng.

Trong khi đang phải đối mặt với một giai đoạn đầy thử thách, chúng ta vẫn phải tuân thủ các nguyên tắc nhằm ngăn chặn sự lây lan của COVID-19 mà chúng ta đã thực hiện trong suốt đại dịch. Nếu quý vị có [triệu chứng](#) của COVID-19, vui lòng ở yên tại nhà và làm xét nghiệm, ngay cả khi quý vị đã được chủng ngừa đầy đủ. Thực hiện tự cách ly theo hướng dẫn của cơ quan y tế công cộng. Tránh những khu vực đông đúc dù ở trong nhà hay ngoài trời. Và tất nhiên, nếu quý vị định đến một khu vực công cộng trong nhà, hãy nhớ mang khẩu trang!

Quý vị có thể tham khảo thêm thông tin về biến thể delta tại trang web của CDC: <https://vietnamese.cdc.gov/coronavirus/2019-ncov/variants/delta-variant.html>

Chúc toàn thể cộng đồng luôn khỏe mạnh!

Dimyana Abdelmalek, MD,
Nhân viên Y tế MPH, Quận Thurston