

Thư gửi Cộng Đồng: Ngày 8 tháng 7 năm 2020

Xin chào Quận Thurston! Tôi rất vui mừng được đảm nhiệm vai trò Cán Bộ Y Tế mới của quý vị. Tôi chuyển đến từ California và tôi đã đang tìm hiểu về quận vào các ngày cuối tuần. Tôi thích ở gần những ngọn núi, Vịnh Puget và những khu rừng. Thật tuyệt vời khi được hòa mình giữa bạt ngàn vẻ đẹp tự nhiên. Là một người thích cà phê, tôi rất hứng thú với việc nếm thử hương vị cà phê tuyệt đỉnh trong vùng của chúng ta. Trong thời gian rảnh rỗi, tôi đã đi dạo và chạy bộ trong thành phố, gặp gỡ hàng xóm của mình, nếm thử những món ăn địa phương tuyệt vời, đọc rất nhiều và tận hưởng thời gian được ở Tây Bắc Thái Bình Dương. Tôi mong được làm việc với tất cả quý vị để giữ cho Quận Thurston khỏe mạnh!

Đây là khoảng thời gian đầy thách thức khi chúng ta cùng nhau trải qua đại dịch COVID-19. Đại dịch COVID-19 là một cuộc chạy đua maratông chứ không phải chạy nước rút và tôi mong được chạy cùng quý vị. Chúng ta đã chứng kiến số ca nhiễm dương tính với COVID-19 của chúng ta tăng lên trong tuần qua. Điều quan trọng là phải cảnh giác khi ngày càng có nhiều doanh nghiệp mở cửa và nhiều người quay trở lại làm việc.

Trong những ngày gần đây, đi du lịch và tụ tập riêng tư với gia đình và bạn bè là những cách phổ biến khiến cho mọi người mắc COVID-19. Nếu quý vị phải tụ tập, thì tụ tập ngoài trời tốt hơn trong nhà. Lời khuyên để ngăn ngừa COVID-19 vẫn như cũ: che miệng khi ho, rửa tay, đeo khẩu trang và giữ khoảng cách hơn sáu foot (2m) với những người không trong gia đình của quý vị khi có thể. Tôi đang sử dụng các phương tiện kỹ thuật số để liên lạc với bạn bè và gia đình, hạn chế việc đi lại trong Quận Thurston và có cơ hội khám phá khu vực gần nhà.

Khi các ca nhiễm của chúng ta tăng lên, quý vị có thể có cơ hội gặp một trong những thanh tra điều tra bệnh gan dạ của chúng tôi. Người truy dấu tiếp xúc và nhà dịch tễ học của chúng tôi sẽ phỏng vấn từng người có xét nghiệm dương tính với COVID-19. Những người truy dấu tiếp xúc cố gắng xác định xem mọi người mắc bệnh bằng cách nào và liệu có ai từng gặp họ có nguy cơ bị bệnh không. Điều thực sự quan trọng là quý vị phải chia sẻ tên của những người mà quý vị đã tiếp xúc gần gũi, nghĩa là quý vị đã ở gần hơn sáu foot (2m) trong mười lăm phút hoặc lâu hơn. Thông tin này hoàn toàn bảo mật. Chúng tôi chỉ thu thập thông tin để chúng tôi có thể xem ai khác có thể bị bệnh và cung cấp cho họ các nguồn lực hỗ trợ. Mục tiêu của chúng tôi trong việc truy dấu tiếp xúc là để tìm hiểu xem mọi người bị bệnh bằng cách nào và phá vỡ chu kỳ đó.

Khi chúng tôi biết ai đó đã bị phơi nhiễm, chúng tôi yêu cầu họ cách ly tại nhà trong 14 ngày đồng thời theo dõi các triệu chứng của COVID-19. Điều này là để ngăn chặn người khác bị bệnh. COVID-19 có thể được lây truyền ngay cả trước khi mọi người khởi phát các triệu chứng và biết rằng họ bị bệnh. Bằng cách ở nhà sau khi phơi nhiễm với COVID-19, chúng ta đang góp phần không làm cho những người xung quanh bị bệnh.

Trong quá trình truy dấu tiếp xúc, một cách chúng tôi tìm hiểu xem mọi người có triệu chứng COVID-19 hay không là bằng cách sử dụng một công cụ công nghệ có tên SARA. Công cụ này gửi tin nhắn văn bản mỗi ngày và cung cấp cho mọi người cơ hội để chia sẻ liệu họ đang gặp phải các triệu chứng liên quan hay không. Nếu mọi người khởi phát các triệu chứng, chúng tôi có thể giúp tìm các địa điểm xét nghiệm và đảm bảo mọi người có mọi thứ họ cần trong quá trình cách ly và kiểm dịch. Khả năng kết nối bằng tin nhắn văn bản cho phép chúng tôi giúp chăm sóc nhiều người có nguy cơ bị bệnh từ COVID-19.

Đại dịch COVID-19 là một thách thức chưa từng có. Tôi rất vui mừng được đến đây tại Quận Thurston và để giải quyết thách thức này với tất cả quý vị. Nếu tất cả chúng ta làm việc cùng nhau, chúng ta có thể ngăn chặn vi-rút này và hướng tới sự trở lại cuộc sống cộng đồng một cách an toàn. Điều này có nghĩa là ở nhà khi quý vị bị bệnh, đeo đồ che mặt khi ở nơi công cộng, rửa tay, che miệng khi ho và duy trì khoảng cách sáu foot (2m) với những người bên ngoài gia đình quý vị. Nếu quý vị bị bệnh hoặc lo ngại quý vị có thể đã bị phơi nhiễm, chúng tôi

có thể giúp đỡ. Tôi mong muốn được đóng góp cho cộng đồng Quận Thurston của chúng ta và gặp gỡ tất cả quý vị từ khoảng cách sáu foot (2m), và đeo đồ che mặt!

Chúc quý vị sức khỏe dồi dào,

Dimyana Abdelmalek, Bác Sĩ Y
Khoa (MD), Thạc Sĩ Y Tế Công Cộng
(MPH), Cán Bộ Y Tế, Quận Thurston