

Thư gửi cộng đồng: ngày 16 tháng 7 năm 2020

Xin chào Quận Thurston! Mùa hè đã đến và tất cả chúng ta nên dành thời gian cho bản thân, tận hưởng không khí ngoài trời và nạp lại năng lượng. Sức khỏe tinh thần và sức khỏe thể chất đều quan trọng như nhau. Khi không làm việc với đội ngũ Dịch vụ Xã hội và Sức khỏe Cộng đồng, tôi sẽ dành thời gian đi dạo quanh Hồ Capitol với một ly cà phê đá trên tay, tận hưởng sự bình yên và quang cảnh xung quanh. Trên đoạn đường, tôi cảm thấy thoải mái nhất khi vừa đeo khẩu trang vừa quan sát những người khác tận hưởng con đường mòn dài ít nhất 2m, thỉnh thoảng kéo khẩu trang xuống một chút để uống một ngụm cà phê.

Chúng ta đang trải qua giai đoạn thử thách chưa từng có và thật may mắn khi được hỗ trợ bởi cộng đồng. Nếu bạn đang gặp khó khăn, chúng tôi luôn sẵn sàng giúp đỡ. Bạn có thể tìm kiếm những giải pháp cho sức khỏe tinh thần trên [trang web](#) của chúng tôi và áp dụng theo.

Tuần này, chúng ta đã chứng kiến sự gia tăng đáng kể các ca nhiễm COVID-19. Phần lớn trong số đó là những người trẻ tuổi. Điều này có thể được lý giải do nhóm tuổi này tham dự nhiều cuộc tụ họp, tiếp xúc quá gần gũi với người khác và đi khắp mọi nơi cả trong lẫn ngoài tiểu bang.

Trẻ em cũng bắt đầu dương tính với COVID-19, nhiều trường hợp trong số này là hệ quả của sự lây nhiễm trong gia đình. Khi một người trong gia đình nhiễm COVID-19, những thành viên khác cũng có nguy cơ mắc bệnh rất cao. Đây là lý do tại sao chúng tôi yêu cầu bất kỳ ai xét nghiệm dương tính với COVID-19 đều phải tự cách ly trong nhà, điều này có nghĩa là tách khỏi các thành viên khác trong gia đình. Các thành viên khác cũng nên cách ly tại nhà, có nghĩa là không nên ra khỏi nhà trừ khi phục vụ các nhu cầu thiết yếu hoặc đến các buổi hẹn khám sức khỏe.

Trẻ em có nguy cơ chuyển biến nghiêm trọng thấp hơn, nhưng đã có nhiều trường hợp bệnh nhi bị viêm tim, phổi, não và các hệ cơ quan khác do nhiễm COVID-19. Chúng ta vẫn chưa biết những tác động lâu dài của việc mắc bệnh.

Mỗi cuối tuần, tôi đều xem xét những ca nhiễm bệnh để tìm kiếm các mối liên kết dịch tễ học. Tôi tìm kiếm một số yếu tố như sau:

- Nếu mọi người báo cáo việc tiếp xúc với một cá nhân có triệu chứng COVID-19
- Nếu mọi người báo cáo là đã tiếp xúc gần với cá nhân được xác nhận dương tính với COVID-19. Tiếp xúc gần được định nghĩa là dưới 2m trong hơn mười lăm phút.
- Nếu ai đó đã tham gia vào các hoạt động rủi ro cao như đi du lịch, làm những việc có sự tiếp xúc đáng kể giữa người với người hay tham dự các buổi họp mặt bạn bè và gia đình ở bên ngoài.

Điều quan trọng là chúng tôi phải biết mọi người bị lây nhiễm như thế nào để có thể xem xét những biện pháp mới nhằm ngăn chặn sự lây lan của COVID-19, và xác định cách nào có tác dụng cách nào không. Nếu bạn đã tiếp xúc hoặc kiểm tra dương tính, chúng tôi yêu cầu bạn chia sẻ thông tin này với đội ngũ Phòng chống và Kiểm soát Bệnh tật. Chìa khóa để ngăn chặn sự lây lan của COVID-19 vẫn không thay đổi. Đeo khẩu trang khi ra khỏi nhà, giữ khoảng cách những người không phải là thành viên trong gia đình mình, ở nhà khi bị bệnh và rửa tay thường xuyên.

Trong hai tuần đầu tiên ở Quận Thurston, tôi đã thấy cộng đồng của chúng ta đồng lòng sử dụng khẩu trang tại nơi công cộng và khuyến khích những người khác làm điều tương tự. Tôi cũng thấy mọi người giúp đỡ những người cao tuổi hoặc những người có nguy cơ lây nhiễm cao sống xung quanh họ, thực hiện các công việc thiết yếu như mua sắm tạp hóa. Tôi thấy rằng mọi người luôn ân cần và tử tế với những người xung quanh theo cách riêng của họ. Đúng là số ca mắc bệnh đang tăng lên và chúng ta có thể cần phải quay lại để đảm bảo sự an toàn và khỏe mạnh cho cộng đồng, nhưng miễn là chúng ta tiếp

tục thực hiện các biện pháp giãn cách xã hội phù hợp, sử dụng khẩu trang và hỗ trợ lẫn nhau, chúng ta vẫn sẽ vượt qua đại dịch này một cách khỏe mạnh và gần gũi như một thể thống nhất.

Mong bạn luôn thật khỏe mạnh,

Dimyana Abdelmalek, MD, MPH
Cán bộ Y tế Quận Thurston