

Thư gửi Cộng Đồng: Ngày 24 tháng 7 năm 2020

Xin chào Quận Thurston! Rõ ràng chúng ta đang chứng kiến sự gia tăng các ca nhiễm COVID-19 mới tại Quận Thurston. Cách thức phổ biến nhất mà mọi người đang làm lây nhiễm dịch bệnh là thông qua việc đi lại, các cuộc tụ tập xã hội và từ người này sang người khác trong gia đình của họ. Đây là lúc cần giữ khoảng cách tiếp xúc, nhưng vẫn kết nối xã hội. Tôi đã sử dụng các cuộc trò chuyện video để duy trì liên hệ với bạn bè và gia đình. Tôi hy vọng tất cả quý vị đều nhớ đeo đồ che mặt, thực hành giữ khoảng cách tiếp xúc, che miệng khi ho và rửa tay để ngăn chặn sự lây lan của COVID-19. Chúng ta có thể cùng nhau làm giảm số ca nhiễm COVID-19 mới trong quận của chúng ta.

Hôm qua, Thống Đốc Inslee [đã công bố các biện pháp mới](#) để hạn chế sự lây lan của COVID-19. Bây giờ phải bắt buộc đeo đồ che mặt trong tất cả các không gian chung như thang máy, ký túc xá trường đại học, khách sạn và nhà nghỉ, và các nơi tụ tập đông người. Những thay đổi của Kế Hoạch Khởi Động An Toàn ảnh hưởng đến các nhà hàng và quán bar, đám cưới và đám tang, trung tâm thể dục và các quy tắc giải trí. Nhà hàng và quán bar không thể phục vụ rượu sau 10 giờ tối, chỗ ngồi trong nhà chỉ giới hạn không quá năm người trong cùng một hộ gia đình, sức chứa trong nhà bị giới hạn ở mức 50%, khu vực trò chơi phải đóng cửa và các quán bar chỉ phục vụ ngoài trời. Đám cưới và đám tang có thể tiến hành các nghi lễ và tối đa ba mươi người hoặc sức chứa 20% tùy theo số lượng nào ít hơn. Không được phép tổ chức tiệc chiêu đãi. Các trung tâm thể dục hoạt động với sức chứa 25% và quy mô lớp theo nhóm được giới hạn ở 10 người. Các trung tâm giải trí trong nhà và phòng sử dụng thể sẽ vẫn đóng cửa. Các rạp chiếu phim trong nhà có thể hoạt động với sức chứa 25%. Các biện pháp này phù hợp để hạn chế các tình huống mà mọi người có thể không giữ khoảng cách tiếp xúc, cũng như các hoạt động có nguy cơ lây lan dịch bệnh cao hơn. Điều quan trọng là phải tuân theo các biện pháp này và làm giảm sự lây lan của COVID-19 để chúng ta có thể trở lại an toàn với cuộc sống của cộng đồng.

Đại dịch COVID-19 đã gây ra sự thiếu hụt trầm trọng về nguồn cung cấp máu quốc gia của chúng ta. Nhiều người cần máu khi bị thiếu máu nặng hoặc bị chảy máu. Nhận được sự truyền máu có thể cứu được tính mạng. Hiến máu là một cách tốt để giúp đỡ mọi người trong cộng đồng của quý vị! Ngân hàng máu có sẵn các buổi hẹn cho những người muốn hiến máu. Các ngân hàng máu có các biện pháp giữ khoảng cách tiếp xúc nghiêm ngặt để giữ an toàn cho người hiến máu. Thurston County Bloodwork Northwest đang đồng ý hiến tặng. Quý vị có thể lên lịch hẹn trực tuyến tại <https://www.bloodworksnw.org/> hoặc gọi 800-398- 7888.

Đừng để cho đại dịch hủy hoại sức khỏe của quý vị! Những người vẫn đang có vấn đề về sức khỏe thì cần chú ý. Nhiều văn phòng bác sĩ có các buổi hẹn qua video và điện thoại cũng như các buổi hẹn tại văn phòng phù hợp để giữ khoảng cách tiếp xúc. Đối với các vấn đề y tế không thể chờ đợi như đau tim, đột quỵ, đau bụng dữ dội, khó thở và nhiễm trùng nặng, tìm kiếm ngay sự chăm sóc y tế là rất quan trọng. Chăm sóc sức khỏe của chúng ta trong giai đoạn dịch COVID-19 có thể khó khăn hơn, nhưng hiện có sẵn các nguồn lực chăm sóc sức khỏe. Khi xuất hiện triệu chứng nào, vui lòng không chần chừ tìm kiếm sự chăm sóc y tế.

Mặc dù tất cả chúng ta đang chờ vắc-xin COVID-19, nhưng điều quan trọng cần nhớ là phải tiêm phòng đối với các bệnh có thể phòng ngừa khác. Tôi đã dành thời gian làm việc với các cộng đồng trên toàn thế giới nơi mọi người đi bộ nhiều dặm để đưa con cái của họ đến để tiêm phòng. Tôi đã chứng kiến bệnh bại liệt, sởi và uốn ván ảnh hưởng tàn khốc đối với trẻ em. Tôi đã chứng kiến những

người trưởng thành chịu đựng những ảnh hưởng muộn của những căn bệnh này vì họ không được tiêm phòng. Sử dụng các công cụ an toàn và hiệu quả mà chúng tôi có sẵn để ngăn ngừa các bệnh chúng ta có thể mắc phải là điều rất quan trọng. Quý vị có thể thực hiện phần nhiệm vụ của mình bằng cách liên hệ với nhà cung cấp dịch vụ chăm sóc sức khỏe của quý vị để đảm bảo rằng quý vị và gia đình của quý vị hiện đã được tiêm phòng các loại vắc-xin được khuyến cáo.

Khi số ca nhiễm mới của chúng ta tăng lên, vui lòng làm theo các hướng dẫn mới nghĩa là làm chậm sự lây lan của COVID-19. Tôi yêu cầu quý vị hỗ trợ bạn bè và hàng xóm của mình bằng cách làm theo các biện pháp này. Tôi biết khi tất cả chúng ta giữ khoảng cách tiếp xúc, đeo đồ che mặt, rửa tay thường xuyên, che miệng khi ho, và tránh các cuộc tụ tập xã hội, chúng ta có thể giảm số lượng ca nhiễm mới và hướng tới sự trở lại an toàn với cuộc sống của cộng đồng.

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