

Thư gửi Cộng đồng: ngày 18 tháng 8 năm 2020

Xin chào Quận Thurston!

Tuần trước, chúng ta đã tận hưởng một vài ngày đẹp trời nhưng ấm lên đáng kể so với năm nay. Tuần này thời tiết vẫn tương đối ấm áp nhưng sẽ có phần dịu mát hơn. Mặc dù tất cả chúng ta đều muốn ra ngoài và tận hưởng thời tiết, nhưng tôi xin nhắc lại với quý vị những cách bảo vệ bản thân khỏi ánh nắng mặt trời và tránh sốc nhiệt. Quý vị có thể sử dụng kem chống nắng có chỉ số SPF từ 15 trở lên, thoa trước khi ra ngoài ba mươi phút, mặc quần áo rộng rãi, sáng màu và tránh những hoạt động mất sức vào giữa trưa khi nhiệt độ môi trường ở ngưỡng cao nhất. Ngoài ra, hãy nhớ cấp đủ nước và uống nước ngay cả khi chưa thấy khát. Quý vị bị mất muối và khoáng chất thông qua đường mồ hôi nhưng chúng có thể được thay thế bằng nước uống thể thao ít calo. Nên tránh đồ uống có chứa cồn hoặc nhiều đường, để làm mất nước. Nếu quý vị nuôi thú cưng, hãy đảm bảo chúng cũng được tiếp xúc với nguồn nước mát.

Đồng thời khi thời tiết trở nên quá ấm, sức nóng trong xe hơi có thể trở thành mối nguy hiểm. Không để trẻ em hoặc vật nuôi trong xe đang đỗ, ngay cả khi hé mở cửa sổ xe vì chúng có nguy cơ bị sốc nhiệt hoặc thậm chí tử vong. Tận hưởng thời tiết ấm áp một cách an toàn là biện pháp tốt để cải thiện tâm trạng và nâng cao mức độ hoạt động của quý vị.

Đại dịch COVID-19 khiến chúng ta có một vài tiếc nuối về những gì chưa thực hiện được, nhưng chúng ta vẫn cần phải đảm bảo nguyên tắc khi tương tác với mọi người trong cộng đồng. Chúng ta vẫn đang ở ngưỡng lây truyền vừa phải đối với COVID-19 (từ 25 đến 75 ca nhiễm trên mỗi 100.000 người trong 14 ngày). Quận Thurston hiện có tỷ lệ lây nhiễm cao hơn so với khi chúng ta bước vào Giai đoạn 3, yêu cầu ít hơn 25 ca dương tính mới trên mỗi 100.000 người trong 14 ngày. Tính đến hôm nay, ngày 18 tháng 8 năm 2020, chúng ta đã ghi nhận 51,4 trường hợp nhiễm COVID-19 mới trên mỗi 100.000 người trong 14 ngày qua. Dữ liệu này minh họa mức độ gia tăng mà chúng ta đã thấy, kể từ khi Bộ trưởng Bộ Y tế chấp thuận đơn chuyển sang Giai đoạn 3 của quận vào ngày 24 tháng 6 năm 2020.

Trên địa bàn quận, chúng ta tiếp tục chứng kiến sự lây lan trong một hộ gia đình là nguyên nhân chính dẫn đến những trường hợp lây nhiễm khác. Điều này là do một khi trong gia đình có thành viên có kết quả xét nghiệm dương tính, những thành viên khác cũng có khả năng nhiễm virus. Những buổi tụ tập đông đúc và những chuyến du lịch là các hoạt động góp phần vào tốc độ lây nhiễm của dịch bệnh. Những cách quan trọng nhất để quý vị có thể đảm bảo an toàn là duy trì khoảng cách 2 m với những người không phải là thành viên trong gia đình VÀ đeo khẩu trang, giới hạn các buổi giao lưu xã hội từ 10 người trở xuống mỗi tuần và tụ tập bên ngoài khi có thể. Đồng hành cùng nhau, chúng ta có thể giảm tốc độ lây nhiễm và hướng tới sự an toàn trở lại cho cuộc sống công cộng.

Tại thời điểm này, bộ phận Dịch vụ Xã hội và Y tế Công cộng Quận Thurston đang quản lý năm đợt bùng phát chăm sóc tập trung đã biết tại hai nhà dưỡng lão, một nhà tập thể cho người già và hai cơ sở chăm sóc dài hạn. Khi virus tiếp tục lây lan, quý vị có thể nhận thấy những đợt bùng phát khác xảy ra tại quận của chúng ta. Để biết thông tin mới nhất về các đợt bùng phát và dữ liệu liên quan đến COVID-19, vui lòng tham khảo trang web của chúng tôi tại:

<https://www.thurstoncountywa.gov/phss/Pages/coronavirus.aspx>. Chúng tôi cập nhật thông tin vào khoảng 3:00 chiều hàng ngày. Quý vị cũng có thể theo dõi chúng tôi trên các nền tảng truyền thông xã hội sau:

- Facebook – [Thurston County Washington](#)
- Twitter – [@ThurstonCounty](#)
- PHSS Facebook – [Dịch vụ Xã hội và Y tế Công cộng Quận Thurston](#)
- PHSS Twitter - [@ThurstonHealth](#)

Với tư cách là nhân viên y tế chăm sóc cho quý vị, tôi rất sẵn lòng được nghe những câu hỏi về COVID-19. Mỗi tuần, trong thư gửi cộng đồng, tôi sẽ trả lời một số câu hỏi phổ biến nhất. Nếu quý vị có câu hỏi, vui lòng gửi đến địa chỉ tcphss.pio@co.thurston.wa.us. Xin lưu ý, câu hỏi nhận được tại địa chỉ email này sẽ không được trả lời riêng lẻ và quý vị có thể không nhận được câu trả lời cho câu hỏi của mình. Thay vào đó, tôi sẽ chọn một số câu hỏi được gửi về mỗi tuần và giải đáp trong bức thư gửi cộng đồng của mình. Tôi rất vui khi có thể trả lời những câu hỏi cấp bách nhất liên quan đến sức khỏe cộng đồng của quý vị và mời người dân Quận Thurston gửi câu hỏi về những vấn đề sức khỏe cộng đồng đang được họ quan tâm. Rất mong sớm nhận được hồi âm sớm của quý vị!

Chúc mọi người luôn thật khỏe mạnh,

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