

**Thư gửi cộng đồng: ngày 25 tháng 8 năm 2020**

Xin chào Quận Thurston!

Trong lá thư tuần trước, tôi đã yêu cầu cộng đồng gửi câu hỏi để tôi trả lời. Tôi đã chọn ra ba câu hỏi để trả lời trong tuần này.

**Câu hỏi 1: Thống đốc đã đặt ra các yêu cầu cho từng giai đoạn trong Kế hoạch Khởi động An toàn của ngài ấy. Tại sao chúng tôi vẫn ở Giai đoạn 3 trong khi số lượng ca bệnh của chúng tôi cao hơn mức cho phép của các yêu cầu Giai đoạn 3? Tại sao chúng tôi vẫn chưa quay lại Giai đoạn 2?**

Một câu hỏi hay! Đầu tiên, tôi chỉ muốn cung cấp một chút thông tin cơ bản về kế hoạch mở cửa lại theo từng giai đoạn ở Bang Washington. Thống đốc Inslee đã công bố [kế hoạch Mở lại theo từng Giai đoạn Khởi động An toàn](#) vào tháng Năm bao gồm bốn giai đoạn. Một số yếu tố để xác định liệu một quận có thể chuyển sang giai đoạn tiếp theo hay không là:

- Sự sẵn sàng của hệ thống chăm sóc sức khỏe hoặc khả năng của các cơ sở chăm sóc sức khỏe để chăm sóc những người bệnh trở nặng do COVID-19
- Tính khả dụng và khả năng xét nghiệm COVID-19
- Năng lực của các khu vực y tế công cộng địa phương hợp pháp để tiến hành tiếp xúc và điều tra ca bệnh
- Khả năng bảo vệ các cư dân có nguy cơ cao
- Tỷ lệ lây nhiễm hoặc số ca bệnh mới trên 100 nghìn người trong 14 ngày

Giai đoạn đầu tiên đòi hỏi mọi người phải ở nhà, các cơ sở kinh doanh thiết yếu và các cơ sở kinh doanh không bức thiết rất hạn chế được mở cửa, không được phép tụ tập phi tôn giáo và nên hạn chế việc đi lại không bức thiết. Trong Giai đoạn 2, đặc biệt khuyến cáo nên ở nhà, cho phép tụ họp không quá 5 người và các cơ sở kinh doanh không bức thiết bị hạn chế có thể mở cửa lại. Trong Giai đoạn 3, cho phép tụ họp tối đa 10 người, việc đi lại không bức thiết có thể nối lại, hầu hết các doanh nghiệp có thể hoạt động trở lại và các dịch vụ của chính phủ giao dịch trực tiếp với khách hàng có thể nối lại, mặc dù khuyến khích làm việc từ xa. Trong giai đoạn 4, tất cả các tương tác công cộng có thể nối lại với khoảng cách vật lý.

Khi Quận Thurston được áp dụng vào Giai đoạn 3, thì tất cả các yêu cầu để tiến tới Giai đoạn 3 đã được đáp ứng. Tỷ lệ lây nhiễm của chúng ta là dưới 25 ca trên 100 nghìn người trong 14 ngày, tỷ lệ người có kết quả xét nghiệm dương tính với COVID-19 là dưới 2%, các bệnh viện sử dụng ít hơn 80% số giường bệnh của mình và ít hơn 10% số giường bệnh của mình cho những người bị COVID-19. Khi tỷ lệ lây truyền trong quận tăng lên, tỷ lệ xét nghiệm dương tính tăng lên và tùy thuộc vào sự thay đổi lượng bệnh nhân, năng lực bệnh viện của chúng ta đã trở nên đa dạng. Chúng ta chưa vượt quá 10% số giường bệnh dành cho bệnh nhân dương tính với COVID-19.

Thống đốc đã tạm dừng tất cả các chuyển giai đoạn theo hướng nới lỏng giãn cách vào ngày 28 tháng 7 năm 2020 khi tỉ lệ lây nhiễm của tiểu bang tăng lên. Ngoài ra, Thống đốc đã bổ sung các hạn chế gia tăng bao gồm bắt buộc đeo khẩu trang che mặt và các hạn chế bổ sung đối với các nhà hàng, trung tâm giải trí, trung tâm thể dục và các cơ sở có nguy cơ cao khác.

Chúng tôi đang liên hệ với Bộ Y tế và tại thời điểm này, chúng tôi đang xây dựng phương pháp tiếp cận của Thống đốc về hướng dẫn cụ thể đối với Quận Thurston nhằm hạn chế sự lây lan của COVID-

19 trong cộng đồng của chúng ta, thay vì chuyển toàn bộ quận này trở lại Giai đoạn 2. Mục tiêu của chúng tôi là giữ cho quận của chúng ta an toàn và khỏe mạnh trong khi cho phép mọi người có được sự tự do và linh hoạt nhất để sống một cách an toàn.

### **Câu hỏi 2: Ngài có thể giải quyết vấn đề an toàn khi thăm khám nha khoa không?**

Theo tuyên bố của [Thống đốc Inslee](#) vào ngày 19 tháng 3 năm 2020, tất cả các dịch vụ chăm sóc sức khỏe không khẩn cấp đã bị đình chỉ với một số trường hợp ngoại lệ, bao gồm cả dịch vụ chăm sóc nha khoa không khẩn cấp. Điều này được thực hiện để duy trì năng lực chăm sóc sức khỏe và các nguồn lực chăm sóc sức khỏe, như là thiết bị bảo vệ cá nhân. Công việc nha khoa không khẩn cấp đã được nối lại tại Bang Washington vào ngày 18 tháng 5 năm 2020.

Tại Hoa Kỳ, Trung tâm Kiểm soát Dịch bệnh (CDC) và Hiệp hội Nha khoa Hoa Kỳ (ADA) có [hướng dẫn sử dụng](#) cho các phòng mạch nha khoa để ngăn chặn sự lây lan của COVID-19 do hậu quả của các thủ thuật nha khoa. Hướng dẫn này bao gồm các khuyến nghị về thiết bị bảo vệ cá nhân cho các nhà cung cấp dịch vụ chăm sóc sức khỏe nha khoa, bao gồm khẩu trang, kính bảo vệ mắt, áo choàng và găng tay. Nhiều thực hành nha khoa đang tránh các quy trình tạo khí dung bao gồm sử dụng ống tiêm khí/nước, đánh bóng khí, máy tạo âm siêu âm và các phương thức khác nếu không thực sự cần thiết. Các phòng mạch nha khoa tuân theo các hướng dẫn về làm sạch và vệ sinh không gian cũng như thiết bị làm thủ thuật sau mỗi lần khám chữa cho từng bệnh nhân. CDC và ADA đã đưa ra hướng dẫn để làm cho việc chăm sóc nha khoa an toàn nhất có thể trong hoàn cảnh hiện tại. Nếu quý vị vẫn còn lo lắng, vui lòng liên hệ với nhà cung cấp dịch vụ chăm sóc nha khoa cá nhân của mình để biết các quy trình an toàn cho bệnh nhân của họ.

### **Câu hỏi 3: Các lá thư của ngài luôn nói rằng việc đi lại là một yếu tố lây truyền COVID-19 và chúng ta nên hạn chế việc đi lại. Vậy ngài có thể vui lòng xác định thể nào là đi lại không?**

Cảm ơn quý vị đã đưa ra chủ đề này! Những gì chúng tôi đang tìm hiểu về đi lại là đi đến một vùng có khả năng lây nhiễm cao hơn và tiếp xúc gần với các thành viên không phải trong gia đình là những nguyên nhân lây lan đáng kể. Các ca bệnh của chúng tôi đã sử dụng cả ô tô và máy bay làm phương thức di chuyển. Việc đi lại ở nơi hạn chế tiếp xúc với các thành viên không phải trong gia đình, chẳng hạn như đi cắm trại hoặc đi đến cabin với các thành viên trong gia đình, đã không góp phần đáng kể vào sự lây truyền COVID-19 ở quận của chúng ta. Tình trạng Giai đoạn 3 của Quận Thurston có nghĩa là việc đi lại không bức thiết có thể nối lại, tuy nhiên, những vùng trong các giai đoạn khác phải tuân theo hướng dẫn cụ thể cho giai đoạn của vùng đó. Cư dân Quận Thurston nên biết các hạn chế và rủi ro mang tính địa phương trước khi đến vùng có hoạt động dịch bệnh cao hơn và tất nhiên, hãy đảm bảo luôn đeo khẩu trang, giữ khoảng cách 6 bộ (feet), rửa tay thường xuyên và mang theo các sản phẩm khử trùng.

Chúng tôi đánh giá cao việc làm việc với các thành viên cộng đồng trong quá trình điều tra ca bệnh và truy vết tiếp xúc để có được thông tin cụ thể về khả năng phơi nhiễm. Khi các nhà điều tra ca bệnh của chúng tôi gọi cho những người có kết quả xét nghiệm dương tính, chúng tôi sẽ hỏi lịch sử phơi nhiễm để có thể xác định các kiểu lây truyền trong quận của chúng ta. Có những kiểu lây truyền bắt nguồn từ những người đã xét nghiệm dương tính chia sẻ với chúng tôi và những kiểu lây truyền chúng tôi thấy khi nói chuyện với cá nhân theo thời gian đó, là những kiểu lây truyền có thể có cùng phơi nhiễm. Đây là lý do tại sao những gì mọi người đã làm trước khi họ có các triệu chứng hoặc xét nghiệm dương tính, được chia sẻ, lại là điều rất quan trọng.

Chúng ta biết hội họp ngoài trời an toàn hơn hội họp trong nhà. Hạn chế số lượng người bên ngoài hộ gia đình mà quý vị gặp trong một tuần nhất định là một cách tốt khác để hạn chế phơi nhiễm, đeo khẩu trang che mặt đóng một vai trò quan trọng trong việc ngăn ngừa lây lan và duy trì khoảng cách vật lý khoảng 6 bộ (feet) trở lên với các thành viên không phải trong gia đình là cách tốt nhất để ngăn chặn sự lây lan của COVID-19.

Cảm ơn tất cả các quý vị đã gửi câu hỏi của mình! Xin nhớ gửi câu hỏi của quý vị đến [tcpss.pio@co.thurston.wa.us](mailto:tcpss.pio@co.thurston.wa.us). Tôi mong được trả lời nhiều câu hỏi hơn vào tuần tới!

Kính chúc quý vị sức khỏe dồi dào,

Dimyana Abdelmalek, Bác sĩ Y khoa, Thạc sĩ Sức khỏe Cộng đồng - Nhân viên Y tế, Quận Thurston