

Thư gửi cộng đồng: ngày 7 tháng 10 năm 2020

Xin chào các cư dân Quận Thurston! Đây là một tuần đầy thử thách đối với quận của chúng ta trong công tác ứng phó với đại dịch COVID-19 khi chúng kiến số ca bệnh tăng lên đáng kể. Trong đầu tất cả mọi người đều dấy lên câu hỏi tại sao? Khi thấy số ca bệnh tăng đột biến, tôi đã xem qua các bảng dữ liệu của chúng ta để tìm hiểu xem nguyên nhân có thể là gì. Tôi bắt đầu với những người có kết quả xét nghiệm dương tính vào ngày 24 tháng 9, ngày đầu tiên có số ca bệnh tăng đột biến. Trước khi làm xét nghiệm, có một số người đã xuất hiện các triệu chứng trong ba ngày hoặc hơn, và trong một số trường hợp còn lên đến một tuần. Tôi tin rằng một số cá nhân đã chần chừ không đi xét nghiệm do chất lượng không khí kém sau vụ hỏa hoạn. Nhiều trường hợp sớm hơn đã đi du lịch cả vào dịp cuối tuần – Ngày lễ Lao động lẫn trong tuần tiếp theo. Tụ tập bạn bè và sum họp gia đình cũng là một phương thức làm lây lan COVID-19. Cũng có những người bị nhiễm COVID-19 trong khi làm việc. Một khi một thành viên trong gia đình bị nhiễm bệnh, thông thường các thành viên khác trong gia đình cũng sẽ bị nhiễm. Để ngăn chặn sự lây lan của COVID-19, quý vị cần ở yên tại nhà khi cảm thấy bị bệnh và đi xét nghiệm khi có các triệu chứng của COVID-19.

Điều quan trọng là mọi thành viên trong hộ gia đình đều phải cách ly khi một thành viên bị nhiễm COVID-19. Những người bị nhiễm bệnh có thể lây nhiễm trong 10 ngày (20 ngày nếu bị ức chế miễn dịch) và điều quan trọng là mọi người nên tự cách ly với các thành viên khác trong hộ gia đình khi họ đang trong giai đoạn lây nhiễm, nếu có thể. Thời gian cách ly đối với các thành viên trong hộ gia đình bắt đầu từ ngày cuối cùng họ tiếp xúc với một cá nhân trong giai đoạn lây nhiễm của họ và kéo dài 14 ngày. Nếu một thành viên khác trong hộ gia đình bị nhiễm, thời gian cách ly sẽ được tính lại từ đầu cho hộ gia đình đó. Những người tiếp xúc liên tục phải cách ly trong vòng 14 ngày sau thời gian lây nhiễm của ca bệnh mới nhất. Quý vị có thể tìm thấy hướng dẫn của CDC về cách ly tại đây: <https://www.cdc.gov/coronavirus/2019-ncov/if-you-are-sick/quarantine.html>

Tôi biết sự gia tăng số ca bệnh trong hai tuần qua là đáng thất vọng, nhưng vẫn còn hy vọng! Cùng nhau, chúng ta có thể làm giảm sự lây lan của COVID-19 trong cộng đồng nếu tất cả chúng ta ở yên tại nhà khi bị nhiễm bệnh, đi xét nghiệm ngay sau khi khởi phát triệu chứng hoặc khi có chỉ dẫn của Sở Y tế Công cộng, tránh xa các thành viên không sống cùng nhà ít nhất 6 feet, đeo khẩu trang ở nơi công cộng, che miệng khi ho và hắt hơi, và tránh tụ tập đông người cũng như tránh việc đi lại không cần thiết.

Tôi cũng nhận được rất nhiều câu hỏi về cách tổ chức lễ Halloween an toàn. Có rất nhiều hoạt động thú vị quý vị có thể thực hiện trong khi vẫn giữ an toàn cho bản thân và gia đình. Ví dụ như truy tìm đồ vật tại nhà hoặc chiếu phim liên tiếp tại nhà với các thành viên trong gia đình, hoặc tổ chức cuộc thi khắc bí ngô/hóa trang trực tuyến. Nếu quý vị chọn chơi trò "cho kẹo hay bị ghẹo", hãy lưu ý giữ khoảng cách và mang dụng cụ che mặt khi chơi trò này. Khi cho kẹo, hãy để kẹo vào từng túi đựng kẹo được gói riêng để hạn chế việc chạm tay vào kẹo khi để kẹo trong bát chung. Cần đặt những túi kẹo này cách cửa trước một khoảng cách. Ngoài ra, cũng nên đặt đồ trang trí cách nhau 6 feet để giúp những người tham gia trò chơi giữ khoảng cách thích hợp. Như mọi khi, đeo dụng cụ che mặt che kín mũi và miệng, giữ khoảng cách ít nhất 6 feet với các thành viên không sống cùng nhà, tránh những không gian chật hẹp, rửa tay và ở yên tại nhà nếu bị bệnh hoặc tiếp xúc với người nhiễm COVID-19 là chìa khóa cho một kỳ nghỉ an toàn. Quý vị có thể đọc toàn bộ hướng dẫn tại đây: <https://www.doh.wa.gov/Portals/1/Documents/1600/coronavirus/HalloweenTips.pdf>

Đừng quên rằng hiện đang là mùa chủng ngừa cúm! Tôi vừa đi chủng ngừa vào cuối tuần trước và tôi khuyến khích tất cả quý vị hãy đi chủng ngừa. Tôi rất lo ngại vì mùa cúm sẽ làm gia tăng các bệnh đường hô hấp cho người dân trong quận của chúng ta. Theo báo cáo từ Trung tâm Kiểm soát và Phòng ngừa Dịch bệnh (CDC), bệnh cúm gây ra từ 12.000 đến 61.000 ca tử vong ở Hoa Kỳ mỗi năm. Chủng ngừa cúm là một phần quan trọng để bảo vệ sức khỏe của quý vị trong mùa đông này. Quý vị có thể tìm các địa điểm để chủng ngừa cúm tại <https://vaccinefinder.org/find-vaccine>.

Tôi luôn sẵn sàng trả lời những câu hỏi liên quan đến sức khỏe của quý vị! Hãy gửi tới tcphss.pio@co.thurston.wa.us.

Chúc toàn thể cộng đồng luôn khỏe mạnh!

Dimyana Abdelmalek, MD, MPH
Viên chức y tế Quận Thurston