

Thư gửi cộng đồng: ngày 5 tháng 11 năm 2020

Xin chào các cư dân Quận Thurston! Tuần này, tôi nhận được một số câu hỏi về cách thực hiện các hoạt động hàng ngày một cách an toàn trong thời kỳ đại dịch.

Tôi phụ thuộc vào phương tiện giao thông công cộng. Làm thế nào để sử dụng phương tiện giao thông công cộng một cách an toàn?

Một người viết đặc biệt quan tâm đến sự an toàn của việc sử dụng phương tiện giao thông công cộng. [CDC](#) đã ban hành hướng dẫn về cách đảm bảo an toàn nhất có thể khi sử dụng phương tiện giao thông công cộng. Hướng dẫn này bao gồm việc rửa hoặc sát khuẩn tay trước và sau khi đi sử dụng phương tiện giao thông công cộng, và không chạm vào mặt của bất kỳ ai khi chưa rửa tay. Ngoài việc duy trì khoảng cách 6 feet với những người không sống cùng nhà và đeo khẩu trang che kín mũi và miệng, quý vị cũng nên mang theo khẩu trang dự phòng trong trường hợp khẩu trang quý vị đang đeo bị ướt hoặc bẩn.

Tránh chạm vào các bề mặt thường xuyên chạm vào như ki-ốt, cửa quay, màn hình cảm ứng và băng ghế khi có thể, và sử dụng phương thức thanh toán không chạm nếu có. Nếu quý vị phải sử dụng bề mặt thường xuyên chạm vào, hãy rửa hoặc sát khuẩn tay ngay sau đó. Duy trì khoảng cách 6 feet với những người không sống cùng nhà và tránh tụ tập thành nhóm xung quanh các nhà ga hoặc điểm dừng là chìa khóa giúp ngăn ngừa sự lây lan của COVID-19 trên các phương tiện giao thông công cộng. Khi có vạch đánh dấu khoảng cách trên phương tiện giao thông công cộng, hãy tuân thủ vạch đánh dấu và nếu không có vạch đánh dấu, hãy để trống một số ghế hay một hoặc nhiều hàng ghế nếu có thể để đảm bảo duy trì khoảng cách 6 feet giữa quý vị và những hành khách khác. Có thể sử dụng phương tiện giao thông công cộng một cách an toàn.

Làm thế nào để giữ an toàn khi đi xe chung? Hạ cửa sổ, đeo khẩu trang, không nói chuyện?

Một tác giả khác quan tâm đến các biện pháp để đi chung xe an toàn. Chìa khóa để giúp việc đi chung xe trở nên an toàn nhất có thể là tránh đi cùng tài xế hoặc hành khách không đeo khẩu trang, hay những cá nhân đeo khẩu trang nhưng không che kín cả mũi và miệng, tránh các bề mặt thường xuyên chạm vào trong xe, sát khuẩn tay sau khi chạm vào những bề mặt này nếu không thể tránh khỏi, và sử dụng phương thức thanh toán không chạm nếu có thể. Cần duy trì khoảng cách với người khác khi đi chung xe. Hạn chế số người đi chung xe để chuyến đi có càng ít người càng tốt, tránh đi cùng với những người không ở cùng nhà và ngồi cách tài xế càng xa càng tốt. Hạ cửa sổ hoặc đặt hệ thống thông gió ở chế độ không lưu thông sẽ thúc đẩy thông gió và giảm nguy cơ lây truyền bệnh. Tài xế nên đeo khẩu trang khi lái xe cũng như vệ sinh và khử trùng xe thường xuyên nhất có thể.

Mọi người có cần đeo khẩu trang khi ra ngoài đi bộ trên đường mòn không?

Tôi rất vui khi biết mọi người trong cộng đồng của chúng ta đang dành thời gian ở ngoài trời. Điều này đã đặt ra những câu hỏi về việc đeo khẩu trang khi ở ngoài trời. Khi mọi người ở trong phạm vi 6 feet so với những người không sống cùng nhà ngay cả khi họ đang ở bên ngoài, thì cần phải đeo khẩu trang theo [Lệnh số 20-03 của Bộ trưởng Y tế](#). Qua những phản hồi nhận được từ những thành viên cộng đồng muốn đảm bảo an toàn và thực hiện giãn cách xã hội trên nhiều con đường mòn đẹp và các địa điểm giải trí ngoài trời trong quận của chúng ta, tôi cảm thấy rất phấn khởi.

Chúng ta nên cân nhắc những gì khi quyết định cắt tóc?

Ở Tiểu bang Washington, các salon đang hoạt động với sự hướng dẫn để giúp đảm bảo an toàn cho mọi người khi họ đi cắt tóc. Ngoài các quy trình đặc biệt để làm sạch các bề mặt và thiết bị, vệ sinh tay, duy trì hệ thống thông gió tốt, duy trì khoảng cách ít nhất 6 feet giữa các khách hàng, đảm bảo cả nhà tạo mẫu tóc và khách hàng đều đeo khẩu trang, khách hàng phải tự sàng lọc các triệu chứng của COVID-19 trước cuộc hẹn cắt tóc và không dẫn khách khác đi cùng để giảm thiểu số lượng người trong môi trường khép kín.

Ngoài ra, nếu khách hàng phải tháo khẩu trang khi sử dụng dịch vụ, ngoài việc giảm thiểu thời gian khách hàng không đeo khẩu trang và giảm thiểu việc trò chuyện trong quá trình này, nhà tạo mẫu tóc phải đeo khẩu trang N95 hoặc, nếu không có, thì đeo khẩu trang y tế và tấm chắn chống giọt bắn được FDA phê duyệt. Việc áp dụng các biện pháp bảo vệ này cùng với các biện pháp vệ sinh tay hữu hiệu và đảm bảo mọi người ở yên tại nhà nếu bị bệnh hoặc đã phơi nhiễm (tiếp xúc <6 feet trong hơn 15 phút trong khoảng thời gian 24 giờ) với COVID-19 là một phần quan trọng trong việc đảm bảo an toàn khi cắt tóc trong thời kỳ đại dịch.

Cảm ơn tất cả quý vị đã gửi những câu hỏi rất hay trong tuần này. Một số câu hỏi được gửi trong tuần này cũng sẽ được giải đáp trong bức thư của tuần tới. Tôi hy vọng lời khuyên này sẽ giúp tất cả quý vị tránh được COVID-19. Vì tỉ lệ lây nhiễm trong cộng đồng của chúng ta gia tăng trong khi mùa đông đang đến gần, điều quan trọng hơn bao giờ hết là chúng ta phải lưu ý thực hiện những biện pháp giúp đảm bảo an toàn và giữ gìn sức khỏe cho bản thân cũng như cho những người thân yêu của chúng ta.

Chúc toàn thể cộng đồng luôn khỏe mạnh!

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