



Tiểu Bang California – Sở Dịch Vụ Y Tế và Nhân Sinh

# Sở Tế Công Cộng California



**TOMÁS J. ARAGÓN, M.D., Dr.P.H.**  
Giám đốc & Viên chức Y tế Công của bang

**GAVIN NEWSOM**  
Thống Đốc

Ngày 29/6/2021

Hướng dẫn cập nhật dành cho nhà cung cấp và chương trình dịch vụ chăm sóc trẻ

## **TỔNG QUAN**

Tiểu Bang California vẫn cam kết thực hiện hành động bảo vệ sức khỏe, sự an toàn và phúc lợi của người dân California. Khi các doanh nghiệp và hoạt động mở cửa trở lại, hướng dẫn đã được cập nhật đối với các phương pháp thực hiện kiểm soát nhiễm virus Corona 2019 (COVID-19). Mọi chương trình chăm sóc trẻ dự kiến sẽ tiếp tục giảm thiểu sự lây lan COVID-19 và đảm bảo sự an toàn cho trẻ, nhà cung cấp dịch vụ, cũng như các gia đình. Tất cả các nhà cung cấp phải áp dụng những chính sách và quy định mới cập nhật mà giải quyết nhu cầu tiếp tục kiểm soát lây nhiễm và phải cập nhật kế hoạch sẵn sàng ứng phó khẩn cấp.

Hướng dẫn này thông báo các nhà cung cấp dịch vụ chăm sóc trẻ và các gia đình mà họ phục vụ về những phương pháp thực hiện kiểm soát lây nhiễm mà ngăn ngừa và giảm thiểu sự lây truyền COVID-19 tại các cơ sở. Duy trì liên lạc thường xuyên với các gia đình và nhân viên về các chính sách và phương pháp thực hiện được tiến hành để duy trì sự an toàn cho mọi người là điều quan trọng đối với các nhà cung cấp.

**Hướng dẫn này thay thế hướng dẫn về COVID-19 trước đây trong [Hướng Dẫn Cập Nhật về COVID-19: Chương Trình và Nhà Cung Cấp Dịch Vụ Chăm Sóc Trẻ ngày 17/7/2020](#).**

Những người được cấp phép và nhà cung cấp dịch vụ chăm sóc trẻ phải tiếp tục tuân thủ các quy định và hướng dẫn về COVID-19 của Bộ Dịch Vụ Xã Hội California (CDSS), và Cơ Quan Cấp Phép Dịch Vụ Chăm Sóc Cộng Đồng (CCL), Thông Báo Nhà Cung Cấp (PIN), ngoài các hướng dẫn hoặc quy định của [Sở Y Tế Công Cộng California \(CDPH\)](#), [Sở Quan Hệ Lao Động California](#), [Cơ Quan Quản Lý An Toàn & Sức Khỏe Lao Động \(Cal/OSHA\)](#), và [các sở y tế công cộng địa phương](#), khi phù hợp với từng cơ sở cụ thể.

Nếu có những quy định khác nhau giữa các hướng dẫn hoặc chỉ thị y tế gần nhất của CDPH, CCL, Cal/OSHA và sở y tế địa phương, thì những người được cấp phép và nhà cung cấp phải tuân thủ những quy định nghiêm ngặt nhất. Việc thực hiện hướng dẫn phải được điều chỉnh phù hợp với môi trường quý vị cung cấp dịch vụ chăm sóc và có thể cần đào tạo và hỗ trợ nhân viên cũng như cân nhắc đầy đủ nhu cầu của trẻ và gia đình.

Những quy định về an toàn và sức khỏe lao động tại nơi làm việc ở California quy định người sử dụng lao động thực hiện các bước bảo vệ người lao động bị phơi nhiễm bệnh

Văn Phòng Giám Đốc CDPH, MS 0500 | Hòm Thư  
997377 | Sacramento, CA 95899-7377  
(916) 558-1700 | (916) 558-1762 (fax)  
Địa Chỉ Internet: [www.cdph.ca.gov](http://www.cdph.ca.gov)





Tiểu Bang California – Sở Dịch Vụ Y Tế và Nhân Sinh  
**Sở Tế Công Cộng California**



**TOMÁS J. ARAGÓN, M.D., Dr.P.H.**  
Giám đốc & Viên chức Y tế Công của bang

**GAVIN NEWSOM**  
Thống Đốc

truyền nhiễm. Những người được cấp phép và nhà cung cấp thuộc phạm vi [Tiêu Chuẩn Tam Thời Khẩn Cấp Phòng Ngừa COVID-19 của Cal/OSHA \(ETS\)](#) phải luôn tuân thủ những Tiêu Chuẩn này.

### **LÊN KẾ HOẠCH**

- Những người được cấp phép và nhà cung cấp **phải** tiếp tục giảm thiểu sự lây truyền COVID-19. Xem [Hướng Dẫn và Nguồn Hỗ Trợ COVID-19 của Cal/OSHA](#) để thực hiện các bước bảo vệ nhân viên cũng như giảm thiểu phơi nhiễm virus COVID-19.
- **Chương Trình Phòng Chống COVID-19 (CPP) của Cal/OSHA** là một kế hoạch bằng văn bản theo quy định của Tiêu Chuẩn Tam Thời Khẩn Cấp Phòng Ngừa COVID-19 của Cal/OSHA. Để biết thêm thông tin và truy cập mẫu, vui lòng tham khảo trang web tại [Tiêu Chuẩn Tam Thời Khẩn Cấp Phòng Ngừa COVID-19](#).
- Các cơ sở phải có kế hoạch bằng văn bản dành cho thời điểm trẻ hoặc nhân viên bị phơi nhiễm với người mắc COVID-19, có [triệu chứng](#) COVID-19 hoặc xét nghiệm dương tính với COVID-19.
- Xây dựng kế hoạch giao tiếp bằng văn bản với phụ huynh, người giám hộ, và người chăm sóc để chia sẻ thông tin, hướng dẫn theo ngôn ngữ ưa dùng.
- Tiến hành các quy trình được khuyến nghị khi nơi làm việc có đợt bùng phát dịch bệnh, theo hướng dẫn về [Quản Lý Trường Hợp và Tiếp Xúc tại Các Cơ Sở Cung Cấp Dịch Vụ Chăm Sóc Trẻ](#) của CDPH.

### **VẮC-XIN COVID-19**

- CDC đã khuyến khích rõ việc tiêm vắc-xin như một trong những công cụ quan trọng nhất để chấm dứt đại dịch COVID-19. Những người được cấp phép và nhà cung cấp đều đủ điều kiện được tiêm vắc-xin miễn phí. Có một số cách để được tiêm vắc-xin. Vui lòng xem [PIN 21-06-CCP](#) để biết thêm thông tin về an toàn và lợi ích của vắc xin và cách nhận vắc xin.
- Vui lòng chia sẻ thông tin về vắc xin với nhân viên và các gia đình, đồng thời tham khảo [Trang Chủ](#) của Trang web về vắc xin COVID-19 của California.
- Nếu người được cấp phép hoặc nhà cung cấp yêu cầu chứng nhận nhân viên hoặc trẻ đã được tiêm vắc-xin COVID-19, thì chứng nhận đó cần được lưu trữ như cách những trường hợp tiêm chủng được lưu trữ trong hồ sơ của cơ sở. Những người thực hiện xác nhận có thể xem xét và tiếp nhận bản sao hồ sơ tiêm vắc-xin bản cứng hoặc mềm.

---

Văn Phòng Giám Đốc CDPH, MS 0500 | Hòm Thư  
997377 | Sacramento, CA 95899-7377  
(916) 558-1700 | (916) 558-1762 (fax)  
Địa Chỉ Internet: [www.cdph.ca.gov](http://www.cdph.ca.gov)





**TOMÁS J. ARAGÓN, M.D., Dr.P.H.**  
Giám đốc & Viên chức Y tế Công của bang

**GAVIN NEWSOM**  
Thống Đốc

### **XÉT NGHIỆM**

- Xét nghiệm là một lớp trong phương pháp nhiều lớp phòng ngừa COVID-19. Để biết thêm thông tin về xét nghiệm, vui lòng xem: [Hướng Dẫn Cập Nhật về Xét Nghiệm COVID-19](#).

### **KHẨU TRANG/KHĂN CHE MẶT**

- Nhà cung cấp dịch vụ chăm sóc trẻ **phải** đảm bảo tuân thủ [Hướng Dẫn Sử Dụng Khẩu Trang](#) hiện hành của CDPH. Kể từ ngày 15/6/2021, Bộ Y Tế Công Cộng California (CDPH) và Cơ Quan Quản Lý An toàn và Sức khỏe Lao Động (Cal/OSHA) yêu cầu sử dụng khẩu trang tại các **cơ sở** cung cấp dịch vụ chăm sóc trẻ **trong nhà** bất kể đã tiêm vắc-xin hay chưa.
- Không dùng khẩu trang cho trẻ nhỏ hoặc trẻ sơ sinh dưới 2 tuổi bởi khẩu trang có khả năng gây nguy cơ ngạt thở.
- Trẻ không nên mang khẩu trang khi ngủ.
- Những người được cấp phép và nhà cung cấp dịch vụ chăm sóc trẻ em phải đảm bảo sử dụng khẩu trang mà không khiến trẻ bị quá nóng trong thời tiết nắng nóng.

### **VẬT TƯ THIẾT BỊ BẢO HỘ THIẾT YẾU**

Sử dụng biểu đồ dưới đây để tham khảo nhanh vật tư thiết bị bảo hộ sử dụng tại các môi trường cung cấp dịch vụ chăm sóc trẻ. Thông tin thêm về khẩu trang, vệ sinh, sát khuẩn và tiệt trùng tay được cung cấp trong tài liệu này.

Hạng mục	Lực Lượng Chăm Sóc Trẻ	Trẻ Em
<b>Khẩu Trang</b>	<b>Có</b> Nhà cung cấp dịch vụ chăm sóc trẻ phải đảm bảo tuân thủ <a href="#">Hướng Dẫn Sử Dụng Khẩu Trang</a> hiện hành của CDPH.	<b>Có</b> Trẻ từ 2 tuổi trở lên phải được hướng dẫn và nhắc nhở đeo khẩu trang.
<b>Găng Tay</b>	<b>Có</b> , đối với những công việc như phục vụ thực phẩm, thay tã, xử lý rác, hoặc sử dụng các sản phẩm vệ sinh sát khuẩn	<b>Không</b>





**TOMÁS J. ARAGÓN, M.D., Dr.P.H.**  
Giám đốc & Viên chức Y tế Công của bang

**GAVIN NEWSOM**  
Thống Đốc

<b>Dung dịch rửa tay sát khuẩn</b> Phải chứa ít nhất 60% cồn ethyl (khuyến dùng) hoặc ít nhất 70% cồn isopropyl (một độc tố thần kinh và chất gây kích ứng mắt). <b>CẢNH BÁO</b> Không sử dụng sản phẩm có chứa metanol	<b>Đúng, Tùy Ý</b> Xin lưu ý là rửa tay thường xuyên thì có hiệu quả hơn so với việc sử dụng dung dịch rửa tay sát khuẩn	Có lẽ chỉ nên được sử dụng dưới sự giám sát của người lớn và phải để xa tầm tay trẻ em. Gọi cho Ban Kiểm Soát Chất Độc nếu đã sử dụng theo số: <b>800-222-1222</b> Xin lưu ý là rửa tay thường xuyên thì có hiệu quả hơn so với việc sử dụng dung dịch rửa tay sát khuẩn. Dung dịch sát khuẩn phải được chà vào tay trẻ em cho đến khi khô hoàn toàn. Dung dịch rửa tay sát khuẩn không được khuyến khích đối với trẻ dưới 24 tháng tuổi.
<b>Sản Phẩm Vệ Sinh Sát Khuẩn</b>	<b>Có</b> Cung cấp đào tạo và thiết bị bảo hộ <b>cần thiết</b> theo khuyến nghị của nhà sản xuất. Phải tránh xa tầm tay trẻ em.	<b>Không</b>

Ghi chú: Những người được cấp phép và nhà cung cấp dịch vụ chăm sóc trẻ em có thể liên hệ [Cơ Quan Giới Thiệu và Nguồn Hỗ Trợ Dịch Vụ Chăm Sóc Trẻ](#) tại địa phương hoặc [5 văn phòng Hàng Đầu tại địa phương](#) để biết thông tin về mua vật tư và Thiết Bị Bảo Hộ Cá Nhân (PPE) .

### **DUY TRÌ KHOẢNG CÁCH GIAO TIẾP VÀ CÁC NHÓM ỔN ĐỊNH**

- Duy trì khoảng cách giao tiếp là phương pháp thực hiện kiểm soát lây nhiễm tốt nhất có thể được tiến hành như một lớp an toàn bổ sung giữa các nhóm trẻ và nhân viên nhằm giảm sự lây truyền của COVID-19.
- Cơ sở chăm sóc trẻ thường có mô hình nhóm ổn định với các nhóm nhân viên và trẻ như nhau mỗi ngày, và những người được cấp phép và nhà cung cấp cần xem xét tiếp tục tiến hành các nhóm ổn định như phương pháp thực hiện tốt nhất.

Văn Phòng Giám Đốc CDPH, MS 0500 | Hòm Thư  
997377 | Sacramento, CA 95899-7377  
(916) 558-1700 | (916) 558-1762 (fax)  
Địa Chỉ Internet: [www.cdph.ca.gov](http://www.cdph.ca.gov)





Tiểu Bang California – Sở Dịch Vụ Y Tế và Nhân Sinh  
**Sở Tế Công Cộng California**



**TOMÁS J. ARAGÓN, M.D., Dr.P.H.**  
Giám đốc & Viên chức Y tế Công của bang

**GAVIN NEWSOM**  
Thống Đốc

- Nhân viên phải tuân thủ [ETS của Cal/OSHA](#) quy định về duy trì khoảng cách giao tiếp.

### **THÔNG GIÓ**

Thông gió là một phần trong việc [duy trì môi trường lành mạnh](#), và là một chiến lược phòng chống COVID-19 quan trọng trong các chương trình cung cấp dịch vụ chăm sóc [trẻ](#). Thông gió tốt là một bước có thể giảm số lượng hạt virus trong không khí. Cùng với [các hoạt động phòng chống khác](#), thông gió có thể làm giảm khả năng lây lan bệnh tật và hỗ trợ đảm bảo môi trường an toàn và lành mạnh cho trẻ được chăm sóc. (Xem ví dụ, [các quy định về thông gió Tiêu Đề 22, Bộ Luật Quy Định California \(CCR\) các mục 101216\(e\)\(2\), 101223\(a\)\(2\), 101238\(a\), 102416\(c\), 102417\(b\), và 102423.](#))

- Các doanh nghiệp được phép hoạt động trong nhà phải tuân thủ [hướng dẫn về thông gió, lọc khí và chất lượng không khí](#) tạm thời theo khuyến nghị của CDPH. Hướng dẫn này bao gồm các bước thực hiện nâng cao sự thông gió, lọc khí và chất lượng không khí trong nhà nhằm giảm sự lây truyền COVID-19 và đảm bảo các tòa nhà và khu đất được an toàn.
- Cân nhắc cách đưa không khí trong lành vào cơ sở chăm sóc trẻ.
- Cân nhắc sử dụng quạt an toàn cho trẻ để tăng tính hiệu quả của việc mở cửa sổ. Hướng quạt thổi không khí ra **bên ngoài**. Cũng có thể cân nhắc các phương pháp giảm thiểu lượng hạt virus trong không khí, như sử dụng bộ lọc khí và quạt thông gió.
- Cân nhắc có hệ thống thông gió trong các phương tiện vận chuyển của quý vị như xe buýt hoặc xe tải cũng rất quan trọng. Khuyến nghị mở cửa sổ để tăng luồng khí từ bên ngoài vào khi an toàn để thực hiện như vậy.
- Thông tin bổ sung về cơ sở cung cấp dịch vụ chăm sóc trẻ có thể được thấy trên trang [Thông Gió trong Trường Học và Chương Trình Chăm Sóc Trẻ](#) của CDC.

### **VỀ SINH VÀ KHỬ TRÙNG**

Vệ sinh và khử trùng bề mặt có thể giảm nguy cơ lây nhiễm. Đào tạo và giám sát nhân viên tuân thủ phương pháp thực hiện kiểm soát lây nhiễm dưới đây liên quan đến các quy định về vệ sinh và khử trùng, thủ tục nội dịch và nguyên tắc vệ sinh, cũng như các biện pháp phòng ngừa y tế chung. (Xem [các quy định về vệ sinh và khử trùng theo CCR các mục 101216\(e\)\(2\), 102416\(c\), 101238\(a\) và 102417\(b\)](#)). Những phương pháp thực hiện này cũng sẽ giúp đảm bảo các tòa nhà và khu đất sạch sẽ, an toàn và vệ sinh, và quyền cá nhân được có chỗ ở an toàn và lành mạnh. (Xem ví dụ, [các quy định về nơi ở vệ sinh và lành mạnh](#)

Văn Phòng Giám Đốc CDPH, MS 0500 | Hòm Thư  
997377 | Sacramento, CA 95899-7377  
(916) 558-1700 | (916) 558-1762 (fax)  
Địa Chỉ Internet: [www.cdph.ca.gov](http://www.cdph.ca.gov)





Tiểu Bang California – Sở Dịch Vụ Y Tế và Nhân Sinh  
**Sở Tế Công Cộng California**



**TOMÁS J. ARAGÓN, M.D., Dr.P.H.**  
Giám đốc & Viên chức Y tế Công của bang

**GAVIN NEWSOM**  
Thống Đốc

theo Tiêu đề 22 CCR các mục [101216\(e\)\(2\)](#), [101223\(a\)\(2\)](#), [101238\(a\)](#), [102417\(b\)](#), và [102423.](#))

- Việc hiểu sự khác biệt giữa vệ sinh, khử trùng và sát trùng và khi nào cần để thực hiện nhằm duy trì môi trường chăm sóc trẻ lành mạnh cũng như sức khỏe của trẻ được chăm sóc là điều quan trọng. Xem hướng dẫn [Vệ Sinh và Khử Trùng Cơ Sở](#) của CDC để biết thông tin chi tiết về các phương pháp thực hiện kiểm soát lây nhiễm liên quan đến việc vệ sinh và khử trùng.
- Đồ giặt là, chẳng hạn như quần áo và bộ ga gối trải giường, phải được giặt với sự thiết lập chế độ nước nóng phù hợp và phơi/sấy khô hoàn toàn. Nếu xử lý đồ giặt là bản của người bệnh, thì phải đeo găng tay và khẩu trang. Xem [PIN 20-11-CCLD](#) để biết thêm thông tin.
- Khi chọn sản phẩm vệ sinh, cân nhắc sử dụng những sản phẩm được duyệt dùng phòng chống COVID-19 trong [danh sách “N” do Cơ Quan Bảo Vệ Môi Trường \(EPA\) duyệt](#) và thực hiện theo hướng dẫn trên sản phẩm.
- Luôn luôn tuân thủ hướng dẫn trên nhãn để đảm bảo sử dụng sản phẩm an toàn và hiệu quả.
- Bộ Luật Quy Định về Trường Học Lành Mạnh quy định mọi người sử dụng chất khử trùng tại trung tâm chăm sóc trẻ phải hoàn thành khóa đào tạo thường niên do Cục Quản Lý Thuốc Trừ Sâu California phê duyệt. Khóa đào tạo trực tuyến có thể tìm được bằng việc truy cập [Quản Lý Dịch Hai Tổng Hợp tại Trường Học và Cơ Sở Chăm Sóc Trẻ tại California](#). Ghi chú: Điều này không áp dụng đối với nhà trẻ gia đình.

### **RỬA TAY VÀ VỆ SINH THƯỜNG XUYÊN**

Sử dụng các phương pháp vệ sinh cá nhân dưới đây có thể giảm nguy cơ lây nhiễm. Đào tạo và giám sát nhân viên tuân thủ các biện pháp phòng ngừa y tế chung và phương pháp phòng chống y tế. (Xem các quy định về rửa tay và vệ sinh trong, Tiêu đề 22 CCR mục [101216\(e\)\(2\)](#) và [102416\(c\)](#)).

- Tìm hiểu từ CDC về [Cách Chon, Đeo và Giặt Khẩu Trang](#). Khẩu trang phải được giặt thường xuyên.

### **CÁCH LY KHI CÓ BỆNH**

Các chương trình chăm sóc trẻ **phải** cách ly hoặc không cho trẻ em, phụ huynh, người chăm sóc hoặc nhân viên có triệu chứng bệnh truyền nhiễm hoặc bị bệnh vào cơ sở như được **quy định** trong Tiêu đề 22 [CCR các mục 101216\(h\)](#), [101226.1\(a\)\(1\)](#) và [102417\(e\)](#).

Văn Phòng Giám Đốc CDPH, MS 0500 | Hòm Thư  
997377 | Sacramento, CA 95899-7377  
(916) 558-1700 | (916) 558-1762 (fax)  
Địa Chỉ Internet: [www.cdph.ca.gov](http://www.cdph.ca.gov)





Tiểu Bang California – Sở Dịch Vụ Y Tế và Nhân Sinh

## Sở Tế Công Cộng California



**TOMÁS J. ARAGÓN, M.D., Dr.P.H.**

Giám đốc & Viên chức Y tế Công của bang

**GAVIN NEWSOM**

Thống Đốc

- [Thực hiện hành động cách ly](#) trẻ bắt đầu có triệu chứng COVID-19 khi được chăm sóc, khỏi các nhân viên và trẻ khác.
- Đảm bảo trẻ được cách ly tiếp tục nhận được sự giám sát chăm sóc đầy đủ và sức khỏe của trẻ được tiếp tục quan sát trong ngày theo quy định cấp phép.
- Nếu một người sống trong nhà giữ trẻ gia đình có triệu chứng COVID-19, thì cơ sở phải tuân thủ [các hướng dẫn của y tế công cộng](#) về kiểm dịch hoặc cách ly.
- Lập tức thông báo nhân viên y tế địa phương, nhân viên và gia đình về các trường hợp nhiễm COVID-19.

### **PHỤC VỤ THỰC PHẨM VÀ GIỜ ĂN**

Mọi thay đổi có thể được thực hiện trong giờ ăn để giúp giảm thiểu sự lây truyền của COVID-19.

- Bố trí lại bàn ăn để giãn rộng đám trẻ hoặc sử dụng thẻ tên để đảm bảo khoảng cách khuyến nghị phù hợp giữa các trẻ.
- Những người được cấp phép và nhà cung cấp phải tuân thủ các phương pháp thực hiện rửa tay, vệ sinh và khử trùng phù hợp trước và sau khi ăn. Tuân thủ hướng dẫn xử lý thực phẩm trong đại dịch COVID-19 của [CDC](#) và [CACFP](#).
- Tiến hành giờ ăn ngoài trời nếu không gian và thời tiết cho phép.

### **CÁCH ỨNG PHÓ KHI CÓ PHƠI NHIỄM HOẶC BÙNG PHÁT DỊCH**

Những người được cấp phép và nhà cung cấp phải có kế hoạch sẵn sàng ứng phó phơi nhiễm hoặc bùng phát dịch COVID-19.

- Cân nhắc thực hiện các khuyến nghị trong [Quản Lý Trường Hợp và Tiếp Xúc COVID-19 trong Các Cơ Sở Chăm Sóc Trẻ](#) và [Ứng Phó COVID-19 tại Nơi Làm Việc dành cho Người Sử Dụng Lao Động](#) khi xảy ra phơi nhiễm.
- Tích cực khuyến khích nhân viên và gia đình thông báo cơ sở nếu họ có kết quả xét nghiệm dương tính COVID-19 hoặc đã tiếp xúc với người có triệu chứng COVID-19 hoặc tiếp xúc trường hợp nhiễm hoặc nghi nhiễm COVID-19.
- Người sử dụng lao động **phải** báo cáo những trường hợp dương tính COVID-19 tại nơi làm việc cho sở y tế địa phương. Tuân thủ các tiêu chuẩn tạm thời khẩn cấp với [COVID-19 phục vụ mục đích báo cáo](#) của Cal / OSHA .

Văn Phòng Giám Đốc CDPH, MS 0500 | Hòm Thư  
997377 | Sacramento, CA 95899-7377  
(916) 558-1700 | (916) 558-1762 (fax)  
Địa Chỉ Internet: [www.cdph.ca.gov](http://www.cdph.ca.gov)





Tiểu Bang California – Sở Dịch Vụ Y Tế và Nhân Sinh

# Sở Tế Công Cộng California



**TOMÁS J. ARAGÓN, M.D., Dr.P.H.**

Giám đốc & Viên chức Y tế Công của bang

**GAVIN NEWSOM**

Thống Đốc

- Trung tâm cung cấp dịch vụ chăm sóc trẻ **phải** báo cáo các đợt bùng phát dịch cho Bộ Phận Cấp Phép Dịch Vụ Chăm Sóc Cộng Đồng (CCLD) thuộc CDSS qua [Văn Phòng Khu Vực địa phương](#) theo quy định trong Tiêu Đề 22, [CCR mục 101212\(d\)](#). Nhà giữ trẻ gia đình **phải** báo cáo đợt bùng phát bệnh truyền nhiễm, khi được cấp thẩm quyền y tế địa phương xác nhận, cho CCLD qua Văn Phòng Khu Vực địa phương của họ theo Tiêu Đề 22, [CCR mục 102416.2\(c\)\(3\)](#).

## **BÍ QUYẾT CHỐNG CHIU TRONG ĐẠI DỊCH**

Đại dịch COVID-19 có tác động lớn đến cuộc sống của chúng ta. Nhiều người đang phải đối mặt với những thách thức có thể gây căng thẳng, choáng ngợp, và xúc động mạnh ở người lớn và trẻ em. Việc cảm thấy căng thẳng, bồn chồn, lo lắng và đau buồn trong đại dịch COVID-19 là hết sức tự nhiên. Dưới đây là một số khuyến nghị giúp quý vị, nhân viên, trẻ em và các gia đình quản lý sự căng thẳng:

- Sách tiêu khiển của California về [Giải Tỏa Căng Thẳng trong Đại Dịch COVID-19](#) cung cấp hướng dẫn cách nhận biết căng thẳng ở trẻ và trình bày sơ lược những công cụ và chiến lược về cách giảm căng thẳng ở trẻ em và người lớn.
- Tăng cường dinh dưỡng lành mạnh, giấc ngủ, thói quen hoạt động thể chất và tự chăm sóc bản thân.
- Thảo luận và chia sẻ các chiến lược giảm căng thẳng.
- Khuyến khích nhân viên và trẻ em nói chuyện với những người mà họ tin tưởng về những lo ngại và cảm xúc của họ.
- Trao đổi cởi mở và thường xuyên với nhân viên, trẻ em và gia đình về các dịch vụ hỗ trợ sức khỏe tâm thần hiện có trong cộng đồng, bao gồm nếu chương trình có tư vấn về sức khỏe tâm thần.
- Cân nhắc niêm yết bảng chỉ dẫn của [CalHOPE](#) và đường dây nóng ngăn ngừa khủng hoảng quốc gia: 1-800-985-5990, hoặc nhắn tin tới TalkWithUs theo số 66746.
- Khuyến khích nhân viên gọi Đường Dây Nóng Ngăn Chặn Tự Tử Quốc Gia theo số 1-800-273-TALK (1-800-273-8255), 1-888-628-9454 bằng tiếng Tây Ban Nha hoặc [Lifeline Crisis Chat](#) nếu họ [cảm thấy tràn ngập những cảm xúc](#) như buồn bã, trầm cảm hoặc lo lắng; hoặc gọi 911 nếu họ cảm thấy muốn gây tổn thương cho bản thân hoặc người khác.

---

Văn Phòng Giám Đốc CDPH, MS 0500 | Hòm Thư  
997377 | Sacramento, CA 95899-7377  
(916) 558-1700 | (916) 558-1762 (fax)  
Địa Chỉ Internet: [www.cdph.ca.gov](http://www.cdph.ca.gov)

