

PHÁ VỠ CÁC LẦM TƯỞNG

COVID-19 & CÁC CỘNG ĐỒNG NGƯỜI MỸ GỐC PHI/DA ĐEN

Là những người dân chung cộng đồng tự nhiên, chúng ta phụ thuộc vào nhau để tồn tại. COVID 19 đã thách thức tất cả chúng ta phải đặt câu hỏi, “làm thế nào để chúng ta tin cậy lẫn nhau mà không mạo hiểm sự an toàn của bản thân cũng như của những người thân yêu? . Chúng ta đều yêu gia đình mình, nhưng cũng muốn tất cả chúng ta được sống. Chúng ta CẦN sống. Cách duy nhất để đảm bảo thực hiện được điều này là ngăn chặn sự lây lan của COVID 19. Khi sắp đến gần mốc một năm của đại dịch COVID 19, chúng ta suy ngẫm và tôn vinh những thành viên cộng đồng mà chúng ta đã mất đi, đồng thời nhìn nhận những quan niệm sai lầm về COVID



✗ LẦM TƯỞNG: Kết quả âm tính có nghĩa là có thể đi chơi với gia đình, đi nhà thờ và du lịch, v.v.

✓ THỰC TẾ: Kết quả xét nghiệm âm tính chỉ là hình ảnh trong một khoảng thời gian: điều đó có nghĩa là lúc đó virus chưa hoạt động trong cơ thể quý vị (hoặc chưa xuất hiện đủ lượng virus tại thời điểm xét nghiệm). Nó không có nghĩa là quý vị đã miễn dịch hoặc chưa bị nhiễm bệnh trong khoảng thời gian từ sau khi xét nghiệm.¹



Một quan niệm sai lầm lớn trong cộng đồng người Da Đen là kết quả xét nghiệm COVID-19 âm tính cho phép quý vị đi chơi với những người khác. Một lầm tưởng đầy thách thức khác là: Nếu quý vị đang tham gia các cuộc tụ họp và mọi người không thể hiện các triệu chứng thì quý vị không cần phải đeo khẩu trang hay giãn cách xã hội. Có một vài quan niệm sai lầm liên quan đến ý nghĩa của việc không có triệu chứng. Không có triệu chứng có nghĩa là một người có virus và đang lây truyền chúng, nhưng không có dấu hiệu rõ ràng của việc người đó đang nhiễm bệnh. Chỉ vì ai đó có vẻ khỏe không có nghĩa là họ thực sự như vậy.

✗ LẦM TƯỞNG: Khẩu trang thay thế được cho yêu cầu giãn cách xã hội.

✓ THỰC TẾ: Khẩu trang giúp giảm bớt chứ không triệt tiêu khả năng lây truyền virus, vậy nên quý vị vẫn cần phải giãn cách. Có một số lý do cho việc này:

- Không phải ai cũng đeo khẩu trang (Hãy nhớ: Việc quý vị đeo khẩu trang sẽ bảo vệ người khác, còn khẩu trang của họ sẽ bảo vệ quý vị),
- Không phải ai cũng đeo khẩu trang đúng cách (nó cần phải che hoàn toàn miệng VÀ mũi),
- Khẩu trang không phải loại khẩu trang y tế sẽ không hứng được tất cả các giọt bắn đường hô hấp. ^{1bid}

1

NHẬN THỨC SÂU SẮC CỦA SOLOMON!



Solomon Young
THÀNH VIÊN CỘNG ĐỒNG

“Khi nhìn lại, điều tôi ước mình biết trước khi nhiễm COVID-19 đó là tôi sẽ thực sự không thể tự chăm sóc cho bản thân. Tôi đã có trải nghiệm rất khó khăn vì quanh tôi lúc đó không có ai giúp đỡ và tôi đã thực sự phải vật lộn để tự giúp mình. Tôi đã phải dựa vào mọi người trong cộng đồng của mình để đem đến cho tôi các đồ dùng và tôi phải tự mình tìm hiểu những việc còn lại. Cơ thể tôi rất yếu, tôi đã vô cùng khó thờ, rất khó đứng được và không còn chút sức lực nào. Gia đình tôi đã phải bay đến để đưa tôi đến phòng cấp cứu. COVID rất nghiêm trọng. Mọi người tin rằng, hoặc quý vị chết vì COVID hoặc quý vị không có triệu chứng. Điều đó không đúng - có một khả năng xen kẽ, đó là rất đau đớn và khó chịu. Có một vùng ở giữa, đó là có thể quý vị sẽ không chết nhưng vẫn có thể cảm nhận được mức độ nghiêm trọng của nó, chúng ta phải lưu tâm và cẩn trọng trong cuộc sống hàng ngày của mình.”



LÀM TƯỞNG: COVID-19 giống như bệnh cúm, nếu bị nhiễm thì tôi cũng sẽ không sao.

THỰC TẾ: Cả bệnh cúm và COVID-19 đều lây lan từ người sang người qua các giọt bắn trong không khí từ người bệnh khi ho, hắt hơi hoặc nói chuyện. Nhưng một số khác biệt chính khiến cho COVID-19 có nhiều khả năng lây lan hơn và gây ra bệnh nặng hơn. Tỷ lệ tử vong vì COVID-19 cao hơn từ 4 đến 15 lần so với bệnh cúm mùa vốn chỉ có tỷ lệ tử vong là 0.1%



- COVID-19 không giống như bệnh cúm, chúng ta sẽ khiến mọi người gặp nguy hiểm khi chúng ta không coi đó là việc quan trọng.



LÀM TƯỞNG: Tôi thấy khỏe. Tôi không nhiễm COVID-19 và không thể lây truyền virus đó cho bất kỳ ai.

THỰC TẾ: Nghiên cứu về COVID-19 cho thấy khoảng 20% những người bị nhiễm virus vẫn không có triệu chứng. Những người không có triệu chứng vẫn có thể lây truyền virus. Mặc dù quý vị có thể cảm thấy khỏe và tiếp tục cuộc sống hàng ngày của mình, nhưng quý vị có thể đang lây truyền virus đó cho bạn bè, thành viên gia đình và người lạ mà không hề biết mình bị nhiễm bệnh. Các thành viên gia đình và bạn bè của quý vị có các bệnh lý nền sẽ có nguy cơ cao hơn, điều này sẽ khiến cơ thể họ khó chống lại virus hơn. Ngay cả khi quý vị cho rằng mình không thể bị nhiễm, thì điều quan trọng là quý vị phải biết và hiểu rằng những người thân yêu và bạn bè của mình có thể không được như vậy.

NÊU RÕ CÁC YÊU CẦU CỦA QUÝ VỊ

CÁCH THỨC BẢO VỆ BẢN THÂN TRONG THỜI ĐIỂM NÀY!

Cerise Hunt, Tiến sĩ, MSW, là Giám Đốc Trung Tâm Thực Hành Y Tế Công Cộng, Phó Trưởng Khoa Đa Dạng, Công Bằng và Hòa Nhập, và Trợ Lý Giáo Sư tại Khoa Sức Khỏe Hành Vi và Cộng Đồng của Trường Y Colorado, Đại Học Colorado, Cơ Sở Y Tế Anschutz. Bà chịu trách nhiệm về việc tạo lập các mối liên kết cộng đồng giúp hướng dẫn thực hành về y tế công cộng, việc giáo dục liên tục và các cơ hội phát triển lực lượng lao động trong lĩnh vực y tế công cộng, cũng như việc tham gia vào nghiên cứu thực hành y tế công cộng. Cerise đã có công thành lập tổ chức Colorado Black Health Collaborative (Cộng Tác Hỗ Trợ Sức Khỏe Người Da Đen tại Colorado).



Cerise Hunt

GIÁM ĐỐC TRUNG TÂM
THỰC HÀNH Y TẾ CÔNG
CỘNG

HỎI & ĐÁP!

HỎI:

Bà có lời khuyên nào cho cộng đồng của mình về cách vượt qua COVID-19?

ĐÁP:

Chúng ta phải coi trọng các biện pháp phòng ngừa và quy tắc về sức khỏe cộng đồng. Là một cộng đồng, chúng ta phải coi đó là việc quan trọng, không phải chuyện đùa.

HỎI:

Làm thế nào để chúng ta tìm được nguồn sức mạnh trong thời gian này?

ĐÁP:

Là một cộng đồng không thể kết nối trong thời gian này, chúng ta nên khai thác các mạng xã hội của mình, dù đó là Facebook hay các sự kiện trực tuyến. Chúng ta phải duy trì kết nối với cộng đồng của mình.

HỎI:

Chúng ta có thể đưa ra những câu hỏi chính nào nếu cảm thấy như thể bác sĩ không lắng nghe mình?

ĐÁP:

Quý vị có đang nghe tôi nói không? Chờ trả lời. Hỏi tiếp, “tôi đã nói gì nhỉ?”

NÊU RÕ CÁC YÊU CẦU CỦA QUÝ VỊ

CÁCH THỨC BẢO VỆ BẢN THÂN TRONG THỜI ĐIỂM NÀY!



Bà Thelma Craig là một trong những người đồng sáng lập và là Chủ Tịch hiện tại của tổ chức Colorado Black Health Collaborative (CBHC). Sứ mệnh của CBHC là đạt được sự bình đẳng trong y tế cho cộng đồng người Da Đen ở Colorado. Bà có hơn 25 năm kinh nghiệm phục vụ trong các tổ chức cộng đồng với vai trò là nhà giáo dục y tế và diễn giả, và hơn 30 năm trong lĩnh vực y tế công cộng với vai trò là Chuyên Gia Kiểm Soát Dịch Bệnh và Phân Tích Nghiên Cứu.

Nhận Thức Sâu Sắc của Bà Thelma Craig!

Một trong những quan niệm sai lầm lớn nhất ban đầu trong cộng đồng người Da Đen đó là: thông qua các bức ảnh hài hước meme hoặc tin nhắn trên mạng xã hội để nói rằng người Da Đen không thể nhiễm COVID-19. Một trong những quan niệm sai lầm sau này đó là: xét nghiệm COVID-19 không miễn phí. Điều thiết yếu là chúng ta trong cộng đồng người Da Đen phải tiếp cận với các tổ chức dựa trên cộng đồng cung cấp thông tin và hướng dẫn chính xác. Điều quan trọng là phải biết quý vị có thể được xét nghiệm miễn phí ở đâu, và quý vị cần nhận ra những triệu chứng nào trước khi gọi điện cho một nhà cung cấp dịch vụ chăm sóc sức khỏe. Hãy tìm đến các nhà cung cấp dịch vụ chăm sóc sức khỏe đáng tin cậy và các tổ chức dựa vào cộng đồng vốn sử dụng người da màu làm nhân viên y tế. Các nhà giáo dục trong đội ngũ ứng phó của Colorado Black Health Collaborative, website của CDC, Colorado.gov và Trung Tâm Hỗ Trợ Sức Khỏe Người Mỹ Gốc Phi đều là những nguồn lực tuyệt vời.

Ngay cả khi có kết quả xét nghiệm âm tính, chúng ta vẫn có nghĩa vụ bảo vệ bản thân cũng như những người thân yêu của mình. Đeo khẩu trang. Giữ cách xã hội tối thiểu 6 foot (2 mét) với bất kỳ ai mà quý vị không sống cùng, rửa tay thường xuyên, đồng thời vệ sinh và khử trùng các bề mặt tiếp xúc hàng ngày. Tránh tụ tập đông người, đi lại không cần thiết và hết sức thận trọng ngay cả trong những cuộc tụ họp nhỏ.

Những cuộc tụ họp nhỏ cũng không “an toàn” - quý vị có thể nhiễm virus trong cuộc tụ họp nhỏ cũng như khi ở cuộc tụ họp lớn. Tốt nhất là quý vị hãy sử dụng khẩu trang và giữ cách xã hội với bất kỳ ai mà quý vị không sống cùng.³

Hướng Dẫn về Nguồn Lực

- Truy cập các Nguồn Lực về COVID-19 của Black Response tại www.TheBlackResponse.org.
- Truy cập phần Nguồn Lực và Hỗ Trợ về Covid-19 cho Cộng Đồng của Trung Tâm Hỗ Trợ Sức Khỏe Người Mỹ Gốc Phi tại trang <https://caahealth.org/covid-19/>
- Truy cập các Sự Kiện và Nguồn Lực của tổ chức Colorado Black Health Collaborative tại <https://coloradoblackhealth.org/>
- #ClearTheAir (<http://cleartheair4.us>) đang cung cấp các bộ công cụ cho người lao động và chủ sử dụng lao động về cách giảm nguy cơ nhiễm và lây lan COVID-19 qua không khí tại nơi làm việc hoặc tại nhà. Bộ công cụ này cũng có sẵn bản tiếng Tây Ban Nha.

