

# VƯỢT QUA ĐẠI DỊCH COVID-19

Tiêu Điểm Cộng Đồng



**Jennifer Wolf**  
CHỦ SỞ HỮU VÀ  
NHÀ SÁNG LẬP  
CỦA PROJECT MOSAIC LLC

Jennifer Wolf, MPH, là Chủ Sở Hữu và Nhà Sáng Lập của Project Mosaic LLC với điểm nổi bật là tư vấn trên quan điểm người bản địa. Các phương pháp tư vấn và lập kế hoạch chiến lược, truyền thông về COVID-19, cũng như vai trò lãnh đạo dựa trên giá trị của họ đều tích hợp 7 “R”: “Respect” (Tôn trọng), “Relations” (Quan hệ), “Responsibility” (Trách nhiệm), “Reason” (Hợp lý), “Reciprocity” (Tương hỗ), “Resiliency” (Khả năng phục hồi), và “Revolution” (Cách mạng). Jennifer thuộc ban Cố Vấn Truyền Thông COVID-19 của Trung Tâm Sức Khỏe Người Mỹ Bản Địa của John Hopkins và đã lãnh đạo hoặc đồng hỗ trợ các dự án cho chương trình Dịch Vụ Y Tế và Gia Đình cho Người Bản Địa tại Denver, Phòng Thương Mại cho Người Bản Địa Rocky Mountain, và sự kiện “North American Indigenous Games” (Đại Hội Thể Thao Người Bản Địa tại Bắc Mỹ).

“

Hiện nay vẫn có sự ngờ vực về thể chế. Người Mỹ Bản Địa có thể tìm được nguồn sức mạnh bằng cách nhớ lại những thế mạnh và giá trị văn hóa của mình. Đó là một giá trị Bản Địa giúp chúng ta bảo vệ gia đình. Ý thức cộng đồng đã đưa chúng ta vượt qua các đại dịch và những thời điểm gian khó. Chúng ta vẫn luôn kiên cường. Tuy nhiên, Người Mỹ Bản Địa đặc biệt dễ bị tổn thương bởi các yếu tố sức khỏe khác, và Người Mỹ Bản Địa nên hỏi bác sĩ xem các yếu tố khác đó có được xem xét khi tìm đến sự giúp đỡ của bác sĩ hay không. Những thông điệp tập trung vào điểm mạnh của chúng ta sẽ hiệu quả hơn. Tổ tiên của chúng ta đã hy sinh cho chúng ta. Bây giờ đến lượt chúng ta bảo vệ cộng đồng của mình.

”



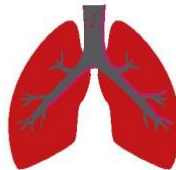
## LÀM TƯỞNG:

Nếu tôi làm xét nghiệm tại một bệnh viện hoặc phòng khám, có thể tôi sẽ bị lây COVID-19 ở đó.



## THỰC TẾ:

Vào thời điểm bắt đầu đại dịch, quý vị có thể đã lo lắng rằng đi khám bác sĩ đồng nghĩa với việc quý vị sẽ có nguy cơ bị lây nhiễm. Các bệnh viện đều an toàn hơn nhà hàng hay cửa hàng tạp hóa bình thường của quý vị. Tại các bệnh viện và phòng khám đều áp dụng các biện pháp đảm bảo an toàn mạnh mẽ. Nhân viên y tế thực hiện các biện pháp đảm bảo an toàn cao nhất; quý vị thực sự có thể an toàn hơn khi ở những nơi đó.



## LÀM TƯỞNG:

Tôi sống trong một ngôi nhà nhiều thế hệ, nên không cần phải thực hiện các biện pháp đảm bảo an toàn.

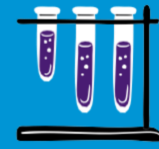


## THỰC TẾ:

Các hộ gia đình nhiều thế hệ có những nhu cầu đặc biệt về COVID-19. Chúng ta phải thực hiện thêm các biện pháp phòng ngừa nhằm đảm bảo các thành viên gia đình mình còn sống sót.



# SỐNG TRONG MỘT HỘ GIA ĐÌNH NHIỀU THỂ HỆ



Quan tâm đến nhau, đặc biệt là người cao tuổi và trẻ nhỏ trong khoảng thời gian này, là việc làm thiết yếu. Dưới đây là những thông tin về cách vượt qua COVID-19 trong một hộ gia đình nhiều thế hệ.



## HƯỚNG DẪN CHUNG<sup>2</sup>

- Cách xa ít nhất 6 foot (2 mét) với những người khác sống cùng nhà có nguy cơ cao sẽ gặp biến chứng nặng hoặc tử vong nếu họ bị nhiễm COVID-19.
- Người cao tuổi và người có các vấn đề sức khỏe khác có nguy cơ cao hơn.
- Chuẩn bị sẵn đồ dùng phòng trường hợp có người bị bệnh, chẳng hạn như nhiệt kế, khẩu trang, khăn lau khử trùng, khăn giấy, xà phòng, nước rửa tay sát khuẩn, thuốc men và thông tin liên hệ khẩn cấp cho trẻ em.

Điều gì sẽ xảy ra nếu có người trong nhà bị bệnh do COVID-19? Cũng giống như với bất kỳ trường hợp khẩn cấp nào, điều quan trọng là phải có sẵn kế hoạch xử trí nếu trong nhà quý vị có người bị nhiễm COVID-19.



## NHỮNG ĐIỀU CƠ BẢN GIÚP QUÝ VỊ BẮT ĐẦU

- Để người nhiễm bệnh luôn đeo khẩu trang.
- Nếu có thể, người nhiễm bệnh nên dùng phòng tắm riêng.
- Tránh khách đến thăm.



# NÊU RÕ CÁC YÊU CẦU CỦA QUÝ VỊ

## CÁCH THỨC BẢO VỆ BẢN THÂN TRONG THỜI ĐIỂM NÀY!



Susanna là cô con gái đáng tự hào của cha mẹ là người nhập cư Hàn Quốc. Cô sinh ra và lớn lên ở Colorado, là một nhà nghiên cứu y tế toàn cầu về chính sách và bình đẳng trong y tế. Susanna thích đi bộ đường dài, du lịch và dành thời gian với chú chó Korra của mình.



Susanna  
THÀNH VIÊN CỘNG ĐỒNG

## HỎI & ĐÁP!

**Hỏi:** Quan niệm sai lầm lớn nhất mà cô từng gặp trong cộng đồng của mình quanh vấn đề COVID-19 là gì?

**Đáp:** COVID-19 bị kỳ thị nhiều do sự lây lan của dịch bệnh này bắt nguồn từ Trung Quốc. Những biện luận chính trị quanh vấn đề này chỉ làm trầm trọng thêm những tác hại hiện có đối với những người gốc Á. Quan niệm sai lầm lớn nhất là cho rằng những cuộc tấn công phân biệt chủng tộc này mới xảy ra và không nhiều, trong khi thực tế, những cuộc tấn công như vậy đã luôn tồn tại và ngày càng tồi tệ hơn theo cấp số nhân. Thực trạng này đã ảnh hưởng tiêu cực đến cuộc sống của nhiều người Châu Á và người Mỹ gốc Á cả về tinh thần, thể chất và tình cảm.

**Hỏi:** Làm thế nào để mọi người trong cộng đồng của cô có thể tìm thấy nguồn sức mạnh trong thời gian này?

**Đáp:** Tạo không gian cho các thành viên cộng đồng nêu bật những cuộc đấu tranh mà họ đang phải đối mặt một cách cụ thể, đồng thời cho phép họ đi đầu trong hình thức hỗ trợ mà họ cần. Ngoài ra còn cần sự bảo vệ và ủng hộ tích cực từ những người không phải gốc Á.

**Hỏi:** Cộng đồng của cô có thể đưa ra những câu hỏi chính nào nếu họ cảm thấy như thể bác sĩ không lắng nghe họ?

**Đáp:** Tôi nghĩ mọi người trong cộng đồng của tôi chủ yếu cần những nguồn thông tin tốt để cảm thấy họ có thể trò chuyện với bác sĩ.

**Hỏi:** Cô có lời khuyên nào cho cộng đồng của mình về cách vượt qua COVID-19?

**Đáp:** Chúng ta sẽ cùng nhau vượt qua đại dịch này miễn là chúng ta có thể trao đổi thông tin rõ ràng và linh hoạt nhất có thể. Cần rất nhiều thời gian và công sức để có được những cuộc trò chuyện về rủi ro và những điều mà mọi người cảm thấy thoải mái. Sự an toàn và sức khỏe của quý vị rất quý giá, và quý vị có thể nói lên những mối quan ngại này.

**Hỏi:** Một số nguồn lực cộng đồng đáng tin cậy về COVID-19 mà mọi người nên lưu tâm là gì?

**Đáp:** Không gian thờ cúng tại địa phương của họ (nhà thờ, đền thờ, v.v.) và các sở y tế công cộng.

# CHĂM SÓC NGƯỜI CAO TUỔI TRONG ĐẠI DỊCH COVID-19 <sup>3</sup>

## Nếu quý vị cần ở chung phòng ngủ với người bị nhiễm bệnh:

- Hãy mở một cửa sổ, nếu có thể.
- Duy trì khoảng cách tối thiểu 6 foot (2 mét) giữa các giường, nếu có thể. Nếu không thể, hãy nằm quay đầu-chân khi ngủ.
- Treo một tấm rèm xung quanh, hoặc đặt một tấm chắn hay khăn trải giường lớn để ngăn cách giường của người bị nhiễm bệnh.

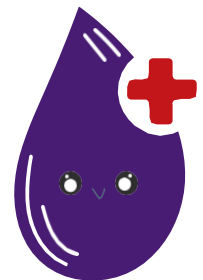


- Chia sẻ thông tin về COVID-19 bằng những hình ảnh và ngôn ngữ súc tích khi nói về các nguy cơ cũng như triệu chứng của COVID-19
- Thực hiện các biện pháp phòng ngừa cùng với gia đình quý vị
- Sức khỏe tinh thần và thể chất đối với người cao tuổi trong thời gian này là điều quan trọng. Hãy khuyến khích các thành viên gia đình tụ họp thông qua FaceTime hoặc trò chuyện video trực tuyến. Quý vị cũng có thể sử dụng thời gian này để hướng dẫn người cao tuổi trong gia đình và/hoặc cộng đồng của mình về cách sử dụng công nghệ cần thiết cho những buổi tụ họp qua mạng đó.
- Đảm bảo chia sẻ thông tin về COVID-19 từ các nguồn đáng tin cậy.
- Giãn cách xã hội và cách ly có thể là những trải nghiệm cô lập đối với người cao tuổi. Hãy đảm bảo khuyến khích người cao tuổi sống khỏe mạnh trong thời gian đại dịch COVID bằng những hoạt động như giải ô chữ, đi bộ, đọc sách và tạp chí, đồng thời giới hạn việc tiếp nhận thông tin và cập nhật về COVID-19 trong 1-2 giờ mỗi ngày.

## Nếu quý vị cần dùng chung phòng tắm với người bị nhiễm bệnh:

Người nhiễm bệnh nên lau sạch và khử trùng các bề mặt thường tiếp xúc sau khi sử dụng. Nếu việc đó là không thể, thì người làm vệ sinh cần:

- Mở các cửa sổ và cửa bên ngoài, đồng thời bật quạt thông gió trong phòng tắm, nếu có.
- Đảm bảo cất giữ an toàn các chất khử trùng, gồm cả việc cất sản phẩm tẩy rửa cách xa trẻ em một cách an toàn.



## Hướng Dẫn về Nguồn Lực

- Dịch Vụ Y Tế & Gia Đình cho Người Bản Địa tại Denver
- Trung Tâm Nguồn Lực về Gia Đình cho Người Bản Địa tại Denver
- Denver Indian Center, Inc.
- Trung Tâm Sức Khỏe Người Mỹ Bản Địa của John Hopkins, Project Mosaic LLC
- Trung Tâm Phát Triển Châu Á Thái Bình Dương
- Phòng Thương Mại Châu Á
- Tạp Chí Asian Avenue
- Quỹ Sakura