

PHÁ VỠ CÁC LẦM TƯỞNG

COVID-19 & CÁC CỘNG ĐỒNG NGƯỜI MỸ LA-TINH, GỐC TÂY BAN NHA

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. Là thành viên của cộng đồng người Mỹ La-tinh hoặc gốc Tây Ban Nha, chúng ta đã chứng kiến các dịch bệnh trong quá khứ ảnh hưởng đến cộng đồng với tỷ lệ cao hơn như thế nào. Là một cộng đồng, chúng ta đang phải đối phó với nạn phân biệt chủng tộc, bất bình đẳng kinh tế, các rào cản đối với chăm sóc sức khỏe đầy đủ, cũng như các trở ngại đối với nguồn lực giáo dục. Chúng ta biết rằng COVID-19 không tạo ra những bất bình đẳng về y tế hiện đang tồn tại, nhưng sự lan rộng của COVID-19 đã và sẽ tiếp tục khiến những thách thức này trở nên tồi tệ hơn. 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-19 mà chúng ta phải đấu tranh để duy trì sự khỏe mạnh và phồn vinh cho tất cả mọi người.

X LẦM TƯỞNG: Để được xét nghiệm COVID-19, cần có số an sinh xã hội và thông tin tình trạng nhập cư.

THỰC TẾ: Việc xét nghiệm không liên quan gì đến nhập cư; họ sẽ không hỏi bất cứ câu nào về vấn đề đó. Người nhập cư không có giấy tờ vẫn được xét nghiệm và các viên chức y tế sẽ không hỏi về tình trạng nhập cư của họ.¹



Sở Y Tế Công Cộng Denver cung cấp dịch vụ xét nghiệm COVID-19 miễn phí tại nhiều địa điểm cộng đồng khác nhau ở Denver. Việc xét nghiệm được thực hiện cho bất kỳ ai, bất kể tình trạng nhập cư hay bảo hiểm, và không cần đặt lịch hẹn hay đăng ký trước.

X LẦM 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.²



1

Moreno, Graciela. “Cuộc Sống Người Mỹ La-tinh: Ngày Càng Nhiều Người Mỹ La-tinh tại California Chết vì COVID-19.” ABC30 Fresno, KFSN-TV, 23 tháng Tám, 2020, abc30.com/latino-life-coronavirus-latinos-latinos-fresno/6384623/.

2

Cabotaje, Angela. “Phá Vỡ Các Lầm Tưởng về COVID-19.” Tạp chí “Right as Rain” của trường UW Medicine, 19 tháng Mười, 2020, rightasrain.uwmedicine.org/well/health/covid-myths-debunked.

LỜI KHUYÊN CỦA JUAN!

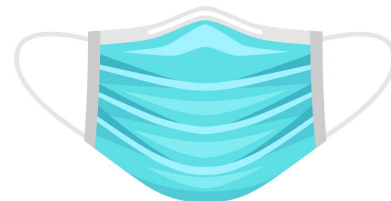


JUAN MARCADO
THÀNH VIÊN CỘNG ĐỒNG

“Một điều tôi muốn nói đó là hãy theo dõi các triệu chứng của quý vị. Nếu quý vị cảm thấy bất kỳ triệu chứng nào, hãy đi xét nghiệm và/hoặc gọi điện cho một nhà cung cấp dịch vụ chăm sóc sức khỏe. Tôi cũng muốn nói rằng, chỉ vì quý vị đã có kết quả xét nghiệm âm tính không có nghĩa là quý vị nên ra ngoài và cho rằng mình âm tính và không có các triệu chứng. Hãy thực hiện tất cả những điều tương tự như quý vị sẽ làm nếu quý vị có kết quả xét nghiệm dương tính, đặc biệt nếu quý vị có anh chị em ruột hoặc người thân yêu hoặc bất kỳ ai có sẵn các bệnh lý từ trước. Điều quan trọng là phải tìm cách vượt qua khoảng thời gian này một cách cẩn thận. Hãy tận dụng các nguồn lực sẵn có trong khu vực của quý vị.”

Truy cập: <https://www.denverpublichealth.org/clinics-services/infectious-disease-clinic/coronavirus-disease-2019/covid19-testing>
hoặc gọi đến 303-389-1687 hoặc 1-877462-2911 để biết thêm thông tin và tìm địa điểm xét nghiệm gần quý vị!

✗ LÀM TƯƠNG: 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.

HƯỚNG DẪN CHUNG³

- Cách xa ít nhất 6 foot (2 mét) với những người khác sống cùng nhà có nguy cơ mắc bệnh cao hơn người khác 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.

Nếu quý vị cần ở chung phòng ngủ 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.

NÊU RÕ CÁC YÊU CẦU CỦA QUÝ VỊ

CÁCH THỨC BẢO VỆ BẢN THÂN TRONG THỜI ĐIỂM NÀY!

Maggie Gómez là Phó Giám Đốc của Trung Tâm Tiên Bộ Y Tế, một tổ chức phi lợi nhuận lãnh đạo các chiến dịch tổ chức trên toàn tiểu bang và chiến lược chính sách công để đấu tranh cho sự công bằng y tế. Maggie đã dành 15 năm qua cống hiến sức lực cho việc gắn kết dân sự và tổ chức cộng đồng cơ sở cùng với phụ nữ và các cộng đồng da màu nhằm xây dựng sức mạnh sâu xa cho hành động và sự giải phóng tập thể.



HỎI & ĐÁP!

Maggie Gómez
PHÓ GIÁM ĐỐC TRUNG
TÂM TIÊN BỘ Y TẾ

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

ĐÁP: Thông tin phù hợp và chính xác qua các kênh mà mọi người đang xem (và cảm thấy hài lòng/tin tưởng/tín nhiệm) và đang sử dụng để đưa ra những quyết định tốt nhất cho bản thân và gia đình họ. Các công cụ và vật dụng giúp bảo vệ bản thân, bao gồm nhưng không giới hạn ở PPE, hỗ trợ tài chính trực tiếp, thời gian nghỉ làm hưởng lương để chăm sóc bản thân nếu quý vị hoặc một thành viên gia đình bị bệnh, cảm giác được an toàn và bảo vệ tại nơi làm việc, cũng như sự kết nối với những người và tổ chức khác mà họ (có thể) tin tưởng.

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

ĐÁP:

- Tôi có thể làm gì nếu nhận được hóa đơn từ bác sĩ cho chi phí xét nghiệm và/hoặc điều trị COVID-19?
- Tôi không có bảo hiểm y tế vì tôi không có giấy tờ, tôi có thể làm gì và có thể đi khám bác sĩ ở đâu?
- Việc xét nghiệm COVID-19 hoặc điều trị y tế có ảnh hưởng đến khả năng của tôi hoặc của gia đình tôi trong việc nhận được thẻ xanh hoặc ở lại cùng nhau không?

HỎI: Bà có lời khuyên nào cho chúng tôi về cách vượt qua COVID-19?

ĐÁP: Nếu quý vị nghĩ rằng mình có thể bị bệnh, đừng trì hoãn việc tìm sự chăm sóc y tế cho bản thân hoặc gia đình. Có những chương trình và những người luôn sẵn sàng giúp đỡ quý vị và giữ gìn sức khỏe của quý vị. Việc vận dụng hệ thống chăm sóc sức khỏe là điều khó khăn đối với tất cả mọi người, hãy đặt câu hỏi để nhận được sự hỗ trợ mà quý vị và gia đình mình đáng được nhận. Quý vị có thể tự biện hộ cho chính mình trước bác sĩ, chủ lao động, và yêu cầu những gì mà quý vị cần để giữ an toàn, quý vị cũng có các quyền này! Quý vị không phải là gánh nặng, tính mạng của quý vị rất quan trọng và quý vị xứng đáng được khỏe mạnh, an toàn. Có thể ngay lúc này, quý vị đang cảm thấy căng thẳng hơn, và quý vị không phải là “điên rồ”. Không vấn đề gì khi quý vị tìm kiếm sự hỗ trợ về sức khỏe tâm thần cho bản thân, nhờ đó quý vị có thể khỏe mạnh và chăm sóc bản thân cũng như những người khác vốn có thể đang phụ thuộc vào quý vị. Tìm kiếm sự trợ giúp cho sức khỏe tâm thần của mình không khiến quý vị trở nên “yếu đuối”, “điên rồ”, “lười biếng” hay “đóng kịch”. Đây thực sự là những khoảng thời gian khó khăn và tất cả chúng ta đều đang cảm thấy có thêm áp lực.

HỎI: Một số nguồn lực cộng đồng đáng tin cậy về COVID-19 mà chúng ta nên lưu tâm là gì?

ĐÁP:

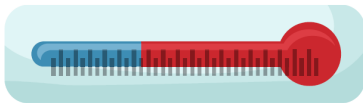
- Phòng khám sức khỏe đạt chuẩn liên bang tại địa phương của quý vị
- Sở y tế công cộng tại địa phương của quý vị
- Bác sĩ hoặc nhà cung cấp dịch vụ chăm sóc sức khỏe của quý vị (nếu có)
- Quỹ Hỗ Trợ Người Lao Động Thiệt Thòi (The Left Behind Workers Fund)
- DOLA (Sở Sự Vụ Địa Phương)
- Quỹ Hỗ Trợ Tiền Thuê Nhà
- 211 (những người nói được cả tiếng Anh có thể sẽ có trải nghiệm tốt hơn)

CÂU HỎI THƯỜNG GẶP



✗ LÂM TƯỞNG: Tôi cảm thấy ổn, nên không vấn đề gì khi tham dự các buổi họp mặt 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, và 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.



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.⁴

Điều gì sẽ xảy ra nếu có người trong nhà bị nhiễm COVID-19?

Cũng giống như với bất kỳ trường hợp khẩn cấp nào, điều tối 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 ĐỂ 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.

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 làm như vậy, 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 bệnh.