

# Sổ Tay Trường Học về COVID-19 Tóm Tắt

Trường công lập, tư lập và trường công đặc cách từ Mẫu Giáo - Lớp 12

---



**CORONAVIRUS**  
UTAH.GOV

# Điều gì xảy ra nếu học sinh hoặc nhân viên nhà trường có xét nghiệm dương tính với COVID-19?



Học sinh, giáo viên hoặc nhân viên nhà trường cần cô lập ngay lập tức nếu có xét nghiệm dương tính với COVID-19. Điều này có nghĩa là hãy ở nhà, trừ khi phải ra ngoài để nhận dịch vụ chăm sóc y tế. Quý vị cũng không nên đến trường hoặc đi làm.

Nếu đã có kết quả xét nghiệm dương tính, quý vị cần cô lập cho đến khi quý vị đã:

- Không sốt trong vòng 24 giờ, và
- Các triệu chứng về đường hô hấp của quý vị đã cải thiện trong 24 giờ, và
- Ít nhất 10 ngày đã trôi qua kể từ ngày đầu tiên quý vị phát bệnh.
- Nếu không có triệu chứng, quý vị cần cô lập trong 10 ngày kể từ ngày quý vị được xét nghiệm.

# Điều gì xảy ra nếu học sinh hoặc nhân viên nhà trường tiếp xúc với người bị nhiễm COVID-19?

Nếu đã tiếp xúc gần với người có kết quả xét nghiệm dương tính với COVID-19, quý vị có khả năng cao là bị nhiễm và lây bệnh cho người khác.

Tiếp xúc gần<sup>1</sup> tức là quý vị ở gần người đã xét nghiệm dương tính với COVID-19 trong khoảng cách dưới 6 foot hoặc 2 mét (khoảng 2 sải tay) tổng cộng 15 phút hoặc lâu hơn trong vòng 24 giờ<sup>2</sup>. Quý vị cũng có thể đã tiếp xúc gần nếu:

- Quý vị đã chăm sóc cho người nhiễm COVID-19 tại nhà.
- Quý vị đã tiếp xúc trực tiếp với người nhiễm COVID-19 (ôm hoặc hôn).
- Quý vị đã dùng chung dụng cụ ăn uống với người nhiễm COVID-19.
- Người nhiễm COVID-19 đã hắt hơi, ho, hoặc bằng cách nào đó có giọt bắn đường hô hấp tiếp xúc với quý vị.



Nếu quý vị tiếp xúc gần với một người nhiễm COVID-19 trong vòng 2 ngày trước khi họ có các triệu chứng, quý vị đã bị phơi nhiễm với virus và cần cách ly. Ngay cả khi người nhiễm COVID-19 đó không có bất kỳ triệu chứng nào, họ vẫn có khả năng lây nhiễm lên đến 2 ngày trước khi được xét nghiệm.

1 <https://www.cdc.gov/coronavirus/2019-ncov/if-you-are-sick/quarantine.html>

2 <https://www.cdc.gov/coronavirus/2019-ncov/php/contact-tracing/contact-tracing-plan/appendix.html#contact>

# Học sinh và nhân viên nhà trường phải cách ly trong bao lâu?

Hướng dẫn này chỉ áp dụng cho các trường hợp phơi nhiễm xảy ra ở trường. Tài liệu này không nhằm để sử dụng tại các tổ chức giáo dục đại học hoặc cơ sở chăm sóc trẻ em. KHÔNG áp dụng các hướng dẫn này nếu quý vị sống cùng một người nhiễm COVID-19 hoặc bị phơi nhiễm bên ngoài trường học.



## Nếu cả hai người đều đeo khẩu trang tại thời điểm tiếp xúc

Học sinh, giáo viên hoặc nhân viên nhà trường đã tiếp xúc với người nhiễm COVID-19 sẽ không phải cách ly nếu:

- Nhà trường có thể xác minh rằng cả hai người đều đeo khẩu trang (người bị phơi nhiễm và người có xét nghiệm dương tính) theo quy định của [Sắc Lệnh Y Tế Công Cộng của Tiểu Bang](#), và
- Người bị phơi nhiễm không có bất kỳ triệu chứng nào của COVID-19.

Nếu bất cứ lúc nào trong 14 ngày sau khi bị phơi nhiễm, một người xuất hiện các triệu chứng của COVID-19, thì người đó cần cô lập và được xét nghiệm ngay lập tức. Nếu người đó không có triệu chứng, họ cần đợi 7 ngày sau khi phơi nhiễm rồi mới làm xét nghiệm.

## Nếu cả hai người đã KHÔNG đeo khẩu trang tại thời điểm tiếp xúc

Học sinh, giáo viên hoặc nhân viên nhà trường không đeo khẩu trang tại thời điểm tiếp xúc hoặc đã tiếp xúc với người không đeo khẩu trang có thể chấm dứt việc cách ly:

- **Vào ngày thứ 10 nếu không xét nghiệm.** Nếu quý vị không có triệu chứng của COVID-19, quý vị có thể kết thúc cách ly sau 10 ngày kể từ lần cuối cùng tiếp xúc gần với người có kết quả xét nghiệm dương tính.
- **Vào ngày thứ 7 nếu có kết quả xét nghiệm âm tính.** Quý vị có thể xét nghiệm vào ngày thứ 7 từ khi cách ly. Nếu kết quả xét nghiệm là âm tính và quý vị không có triệu chứng nào của COVID-19 thì quý vị có thể chấm dứt cách ly. Quý vị phải đợi tối thiểu 7 ngày sau ngày phơi nhiễm rồi mới làm xét nghiệm. Xét nghiệm có thể là PCR hoặc xét nghiệm nhanh bằng kháng nguyên. Quý vị phải tiếp tục cách ly cho đến khi nhận được kết quả xét nghiệm.



## Quý vị cần theo dõi các triệu chứng cho đến khi đã đủ 14 ngày kể từ khi quý vị phơi nhiễm với virus.

Có xác suất nhỏ là quý vị vẫn có thể nhiễm COVID-19. Nếu có các triệu chứng của COVID-19, quý vị phải cô lập ở nhà, gọi điện báo cho nhà cung cấp dịch vụ y tế, và có thể phải xét nghiệm lại.



## Học sinh và nhân viên nhà trường phải cách ly trong bao lâu nếu họ được miễn đeo khẩu trang hoặc chỉ đeo tấm che mặt?

Học sinh, giáo viên hoặc nhân viên nhà trường không đeo khẩu trang tại thời điểm tiếp xúc hoặc đã tiếp xúc với người không đeo khẩu trang có thể chấm dứt việc cách ly:

- **Vào ngày thứ 10 nếu không xét nghiệm.** Nếu quý vị không có triệu chứng của COVID-19, quý vị có thể kết thúc cách ly sau 10 ngày kể từ lần cuối cùng tiếp xúc gần với người có kết quả xét nghiệm dương tính.
- **Vào ngày thứ 7 nếu có kết quả xét nghiệm âm tính.** Quý vị có thể xét nghiệm vào ngày thứ 7 từ khi cách ly. Nếu kết quả xét nghiệm là âm tính và quý vị không có bất kỳ triệu chứng nào của COVID-19 thì quý vị có thể chấm dứt cách ly. Quý vị phải đợi tối thiểu 7 ngày sau ngày phơi nhiễm rồi mới làm xét nghiệm. Quý vị phải tiếp tục cách ly cho đến khi nhận được kết quả xét nghiệm.

**Bất kỳ ai đã phơi nhiễm đều phải theo dõi các triệu chứng cho đến khi đủ 14 ngày sau khi phơi nhiễm.** Có xác suất nhỏ là họ vẫn có thể nhiễm COVID-19. Nếu người đó xuất hiện các triệu chứng của COVID-19, họ phải cô lập ở nhà, gọi điện báo cho nhà cung cấp dịch vụ y tế, và có thể phải xét nghiệm lại.



## Nếu học sinh, giáo viên hoặc nhân viên nhà trường sống cùng một người nhiễm COVID-19, họ phải cách ly trong bao lâu?

Nếu người mà quý vị sống chung có xét nghiệm dương tính với COVID-19, đây được gọi là tiếp xúc trong gia đình. Những người tiếp xúc trong gia đình có nguy cơ nhiễm virus cao hơn rất nhiều.

Học sinh, giáo viên, hoặc nhân viên nhà trường có tiếp xúc trong gia đình cần cách ly trong 10 ngày kể từ ngày cuối cùng tiếp xúc với người có xét nghiệm dương tính. **Quý vị phải hoàn thành toàn bộ thời gian 10 ngày cách ly, ngay cả khi không có triệu chứng hoặc đã có xét nghiệm âm tính.** Quý vị không được kết thúc cách ly trước 10 ngày.

Có thể sẽ rất khó khăn khi phải cô lập với những người sống cùng nhà với quý vị. Nếu quý vị sống cùng người có xét nghiệm dương tính với COVID-19, quý vị có thể sẽ tiếp tục bị phơi nhiễm và có thể cần cách ly lâu hơn 10 ngày. Mỗi lần quý vị tiếp xúc gần với người có kết quả xét nghiệm dương tính trong thời gian họ có khả năng truyền bệnh, thời gian cách ly của quý vị sẽ bắt đầu lại bởi quý vị đã phơi nhiễm lại với virus.

# Biện pháp phòng ngừa an toàn cho học sinh và nhân viên nhà trường từng tiếp xúc với người nhiễm COVID-19

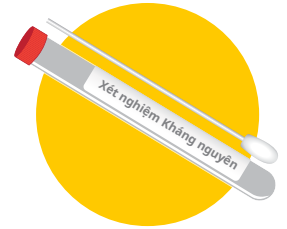
- Kiểm tra các triệu chứng của COVID-19 hàng ngày, gồm cả đo thân nhiệt nếu có thể. Nếu không có nhiệt kế, hãy kiểm tra xem da có thấy ấm hoặc đỏ không. Có thể tải xuống tài liệu “Điều cần làm nếu quý vị đang cách ly hoặc cô lập” tại <https://coronavirus.utah.gov/protect-yourself/>.
- Ở nhà và tránh xa người khác hết mức có thể. Không đến trường, đi làm, tham gia các hoạt động ngoại khóa, tôn giáo, tụ họp gia đình hoặc các hoạt động khác cho đến khi quý vị cách ly xong hoặc đã đáp ứng các yêu cầu xét nghiệm để chấm dứt cách ly sớm.
- Đeo khẩu trang che mặt nếu quý vị cần ra khỏi nhà để làm những công việc thiết yếu như mua thực phẩm hoặc khám chữa bệnh. Chỉ ra khỏi nhà nếu thực sự cần thiết.
- Giới hạn số người đến thăm nhà quý vị. Điều này đặc biệt quan trọng nếu quý vị hoặc người sống cùng có nguy cơ cao bị bệnh nặng do COVID-19.
- Vệ sinh các bề mặt quý vị thường xuyên chạm tay vào (điện thoại, tay nắm cửa, công tắc đèn, tay nắm nhà vệ sinh, vòi bồn rửa, mặt bàn và bất cứ thứ gì bằng kim loại).
- Rửa tay thường xuyên bằng xà phòng và nước. Nếu không có xà phòng và nước, hãy sử dụng dung dịch rửa tay có chứa ít nhất 60% cồn.
- Mở cửa sổ hết mức có thể để tăng cường thông gió và trao đổi khí trong phòng.
- Không dùng chung thức ăn hoặc đồ dùng với người khác.
- Không dùng chung đồ dùng cá nhân như bàn chải đánh răng với người khác.



# Xét Nghiệm để Ở Lại Trường (xét nghiệm đối với các đợt bùng phát dịch ở trường)

Khi một trường học đạt đến ngưỡng bùng phát dịch được nêu trong Sổ Tay Trường Học Về COVID-19, cơ quan quản lý giáo dục địa phương (LEA) (sau khi tham khảo ý kiến sở y tế địa phương) có thể quyết định:

- Tiến hành xét nghiệm kháng nguyên nhanh cho mọi học sinh và nhân viên nhà trường, hoặc
- Thực hiện các hành động khác do LEA quyết định để giảm thiểu sự lây lan của COVID-19 phù hợp với hướng dẫn sức khỏe cộng đồng.



Những học sinh được đề nghị xét nghiệm kháng nguyên nhanh:

- Phải cô lập ở nhà nếu có kết quả xét nghiệm dương tính.
- Có thể tiếp tục học trực tiếp nếu có kết quả xét nghiệm âm tính.

Những học sinh chọn không làm xét nghiệm sẽ phải chuyển sang hình thức học qua mạng hoặc từ xa trong ít nhất 10 ngày nếu:

- Dưới 60% học sinh trong trường tham gia vào sự kiện xét nghiệm, hoặc
- Tỷ lệ phần trăm xét nghiệm dương tính trong số những người tham gia sự kiện xét nghiệm (được gọi là phần trăm dương tính) là 2,5% trở lên.

Học sinh có nhu cầu chăm sóc sức khỏe đặc biệt không thể tham gia xét nghiệm vì các hạn chế về thể chất, tâm thần hoặc hành vi dạng mạn tính hoặc không thể sử dụng một loại xét nghiệm khác, sẽ có thể tiếp tục đi học trực tiếp nếu cha mẹ của trẻ yêu cầu.



Giáo viên và nhân viên nhà trường cần tiếp tục làm việc bình thường trực tiếp nếu họ lựa chọn không làm xét nghiệm hoặc có xét nghiệm âm tính. Họ cần cô lập tại nhà nếu có xét nghiệm dương tính hoặc phải tuân thủ hướng dẫn cách ly nếu đã phơi nhiễm với COVID-19.

**Việc truy vết tiếp xúc sẽ được thực hiện với bất kỳ ai có xét nghiệm dương tính.**

Những học sinh, giáo viên hoặc nhân viên trường đã tiếp xúc với người có xét nghiệm dương tính phải tuân theo các hướng dẫn cách ly (có ở trang 2).

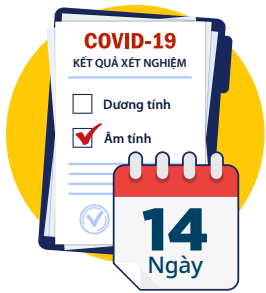
- Quý vị không cần phải cách ly nếu cả quý vị lẫn người đã có xét nghiệm dương tính đều ở trường và cả hai đều đeo khẩu trang tại thời điểm tiếp xúc. Người đã có xét nghiệm dương tính cần phải cô lập trong ít nhất 10 ngày, ngay cả khi cả hai đều đeo khẩu trang.
- Quý vị cần cách ly nếu quý vị đã bị phơi nhiễm ở trường, và quý vị hoặc người đã có xét nghiệm dương tính đó không đeo khẩu trang. Quý vị có thể chấm dứt cách ly vào ngày thứ 10 mà không cần xét nghiệm, hoặc vào ngày thứ 7 nếu có kết quả xét nghiệm âm tính. Có thể sẽ gặp một số tình huống nhất định mà quý vị cần phải làm xét nghiệm lần 2 trước khi có thể trở lại trường trước ngày thứ 10.

Lựa chọn "Xét Nghiệm để Ở Lại Trường" sẽ có các khung thời gian khác nhau về thời điểm một người có xét nghiệm dương tính cần bắt đầu cô lập. Nếu quý vị có kết quả xét nghiệm dương tính khi tham gia "Xét Nghiệm để Ở Lại Trường", thời gian cô lập của quý vị sẽ bắt đầu vào ngày quý vị làm xét nghiệm, chứ không phải khi bắt đầu có các triệu chứng. Quý vị phải cô lập ngay cả khi không có triệu chứng. Bộ phận y tế sẽ xác định ngày những người tiếp xúc gần đã bị phơi nhiễm và thời điểm bắt đầu cách ly.

# Xét Nghiệm để Tham Gia Chơi (xét nghiệm cho các hoạt động ngoại khóa trung học phổ thông)

Học sinh, giáo viên và nhân viên nhà trường có thể tham gia các hoạt động ngoại khóa nếu họ:

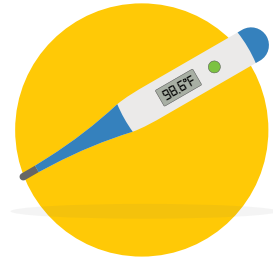
- Được xét nghiệm COVID-19 ít nhất một lần mỗi 14 ngày. Xét nghiệm có thể là PCR hoặc xét nghiệm nhanh bằng kháng nguyên.
- Không trong giai đoạn cô lập hoặc cách ly.
- Không có bất kỳ triệu chứng nào của COVID-19.



và



và

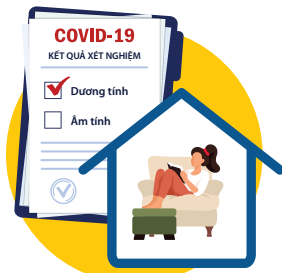


Các hoạt động ngoại khóa được tổ chức một lần, như khiêu vũ ở trường, cũng nằm trong các yêu cầu phải Xét Nghiệm Để Tham Gia Chơi. Điều này có nghĩa là những người tham gia hoạt động ngoại khóa một lần đều phải được xét nghiệm COVID-19 trong vòng 2 ngày trước khi bắt đầu sự kiện đó.

Quý vị phải đeo khẩu trang mọi lúc trong các hoạt động ngoại khóa, trừ khi tham gia vào các trò chơi cạnh tranh đòi hỏi phải gắng sức vận động nặng hoặc nếu đeo khẩu trang có thể gây nguy hiểm (như bơi trong hồ bơi). Ngoài ra, quý vị cũng phải duy trì khoảng cách vật lý càng xa càng tốt trong các hoạt động ngoại khóa. Quy định này có nghĩa là hãy ở cách xa người khác tối thiểu 6 foot hoặc 2 mét (khoảng chiều dài 2 sải tay) ở mức độ nhiều nhất có thể.

## Người tham gia:

- Phải cô lập ở nhà nếu có kết quả xét nghiệm dương tính.
- Có thể tham gia vào hoạt động ngoại khóa nếu có kết quả xét nghiệm âm tính, không trong giai đoạn cô lập hoặc cách ly, và không có triệu chứng nào của COVID-19.
- Nếu chọn không làm xét nghiệm sẽ không thể tham gia hoạt động ngoại khóa đó.



hoặc



hoặc



Nhà trường cũng có thể tiến hành xét nghiệm cho bất kỳ giáo viên hoặc nhân viên nào muốn được xét nghiệm nhưng không tham gia vào các hoạt động ngoại khóa như một phần của chương trình "Xét Nghiệm để Tham Gia Chơi".

Kết quả xét nghiệm dương tính từ các sự kiện Xét Nghiệm Để Tham Gia Chơi KHÔNG được tính vào ngưỡng bùng phát dịch của trường học.

**Việc truy vết tiếp xúc sẽ được thực hiện với bất kỳ ai có xét nghiệm dương tính.**

Những học sinh, giáo viên hoặc nhân viên trường đã tiếp xúc với người có xét nghiệm dương tính phải tuân theo các hướng dẫn cách ly (có ở trang 2).

- Quý vị không cần phải cách ly nếu cả quý vị lẫn người đã có xét nghiệm dương tính đều ở trường và cả hai đều đeo khẩu trang tại thời điểm tiếp xúc. Người đã có xét nghiệm dương tính cần phải cô lập trong ít nhất 10 ngày, ngay cả khi cả hai đều đeo khẩu trang.
- Quý vị cần cách ly nếu quý vị đã bị phơi nhiễm ở trường, nhưng quý vị hoặc người đã có xét nghiệm dương tính đó không đeo khẩu trang. Quý vị có thể chấm dứt cách ly vào ngày thứ 10 mà không cần xét nghiệm, hoặc vào ngày thứ 7 nếu có kết quả xét nghiệm âm tính. Có thể sẽ gặp một số tình huống nhất định mà quý vị cần phải làm xét nghiệm lần 2 trước khi có thể trở lại trường trước ngày thứ 10.



Lựa chọn “Xét Nghiệm để Tham Gia Chơi” sẽ có các khung thời gian khác nhau về thời điểm cần bắt đầu cô lập của một người có xét nghiệm dương tính. Nếu quý vị có kết quả xét nghiệm dương tính khi tham gia “Xét Nghiệm để Tham Gia Chơi”, thời gian cô lập của quý vị sẽ bắt đầu vào ngày quý vị làm xét nghiệm, chứ không phải khi bắt đầu có các triệu chứng. Quý vị phải cô lập ngay cả khi không có triệu chứng. Bộ phận y tế sẽ xác định ngày những người tiếp xúc gần đã bị phơi nhiễm và thời điểm bắt đầu cách ly.