

UNIVERSITY *of* WASHINGTON

# Frequently Asked Questions: COVID-19

---

March 16, 2020

Vietnamese

***BE BOUNDLESS***



# FAQ's

## Triệu chứng của căn bệnh lây nhiễm này là gì?

Các triệu chứng của COVID-19 có thể bao gồm:

- Sốt
- Ho
- Hụt hơi hoặc khó thở

Nếu bạn trở về từ một quốc gia có dịch bệnh COVID-19 bùng phát trong vòng 14 ngày qua HOẶC đã tiếp xúc với người được xác định nhiễm COVID-19 VÀ đang có biểu hiện sốt và các triệu chứng bệnh lý hô hấp (chẳng hạn như sốt kèm theo ho hoặc khó thở/hụt hơi) thì CDC khuyên bạn nên **xin lời khuyên từ chuyên gia y tế và gọi điện trước cho nhà cung cấp dịch vụ chăm sóc sức khỏe của bạn hoặc gọi đến đường dây y tá tư vấn.**

Ngoài ra, nếu bạn **KHÔNG** trở về từ một quốc gia có dịch bệnh COVID-19 bùng phát trong vòng 14 ngày qua HOẶC **KHÔNG** tiếp xúc với người được xác định nhiễm COVID-19 nhưng có biểu hiện sốt và các triệu chứng bệnh lý hô hấp, vui lòng **xin lời khuyên từ chuyên gia y tế và gọi điện cho nhà cung cấp chăm sóc sức khỏe của bạn trước hoặc gọi đến đường dây y tá tư vấn. Xin vui lòng không đến bệnh viện chuyên khoa, phòng khám bệnh thường trực, phòng cấp cứu hoặc cơ sở y tế khác mà không gọi điện trước.** Nhà cung cấp dịch vụ chăm sóc sức khỏe của bạn cần phải thực hiện các biện pháp đặc biệt để bảo vệ những người khác có mặt tại phòng khám. Hệ thống chẩn đoán bệnh từ xa cũng có thể có sẵn, cho phép bạn xin lời khuyên từ một chuyên gia y tế tại nhà.

## Tôi nên làm gì nếu tôi cảm thấy không khỏe? (Cập nhật ngày 03/08/20)

Nếu bạn bị bệnh, xin hãy ở nhà.

Thực hành vệ sinh sạch sẽ.

- Tránh tiếp xúc với người khác.
- Không đi lại trong khi đang bị bệnh.
- Che miệng và mũi bằng khăn giấy hoặc tay áo (không phải bàn tay) khi ho hoặc hắt hơi, và sau đó vứt bỏ khăn giấy ngay lập tức.
- Tránh dùng tay chưa rửa chạm vào mắt, mũi hoặc miệng của bạn.
- Làm sạch tay bằng cách rửa tay bằng xà phòng và nước trong ít nhất 20 giây hoặc sử dụng chất khử trùng tay có chứa ít nhất 60% cồn ngay sau khi ho, hắt hơi hoặc lau

mũi. Bạn nên dùng xà phòng và nước nếu tay bạn có các vết bẩn nhìn thấy bằng mắt thường.

Xin hãy theo dõi chặt chẽ các triệu chứng của bạn. Vui lòng đo nhiệt độ của bạn hàng ngày.

Vui lòng nghỉ ở nhà, không tới trường và nơi làm việc ít nhất 72 giờ sau khi bạn hết sốt và không uống thuốc hạ sốt. Nếu bạn phải ra khỏi nhà hoặc ở xung quanh những người khác, vui lòng đeo

khẩu trang và tránh tiếp xúc gần. Đặc biệt là bạn cần phải cẩn thận với những người có hệ miễn dịch yếu, bệnh lý nền và/hoặc từ 60 tuổi trở lên.

Xin hãy chăm sóc bản thân mình. Nghỉ ngơi càng nhiều càng tốt. Uống nhiều nước.

---

Ngoài ra, bất kỳ người nào (giảng viên, nhân viên, sinh viên và khách đến trường) đã đi du lịch ở một quốc gia có [Lưu Ý Về Y Tế Khi Đi Du Lịch Mức Độ 3](#) của CDC (do chủng vi-rút corona mới) sẽ thực hiện các bước sau đây trước khi đến trường UW:

1. Nghỉ ở nhà trong 14 ngày sau khi rời khỏi một quốc gia có Lưu Ý Về Y Tế Khi Đi Du Lịch Mức Độ 3 của CDC.
2. Theo dõi sức khỏe của bạn và báo cáo bất kỳ triệu chứng nào của bệnh giống với nhiễm COVID-19 (sốt, ho, khó thở).
3. [Hoàn thành khảo sát về vấn đề di chuyển và đi lại.](#)

---

Nếu bạn diễn tiến các triệu chứng nhiễm COVID-19 - chẳng hạn như sốt, ho hoặc khó thở - trong vòng 14 ngày kể từ khi bạn trở về từ chuyến đi cá nhân hoặc chính thức đến một quốc gia có [Lưu Ý Về Y Tế Khi Đi Du Lịch Mức Độ 3](#) (do chủng corona mới) HOẶC *tiếp xúc gần* với người đã được xác định nhiễm COVID-19, vui lòng thực hiện theo các bước bên dưới.

*Tiếp xúc gần* được định nghĩa là trong khoảng cách 6 feet (2 m) của một người đã được xác nhận nhiễm COVID-19 trong một thời gian dài, hoặc tiếp xúc trực tiếp với dịch tiết của một trường hợp nhiễm COVID-19 (chẳng hạn như khi bị ho) mà không mặc thiết bị bảo hộ cá nhân.

**Đầu tiên:** Vui lòng gọi điện cho nhà cung cấp dịch vụ sức khỏe của bạn trước. **Xin vui lòng không đến bệnh viện chuyên khoa, phòng khám bệnh thường trực, phòng cấp cứu hoặc cơ sở y tế khác mà không gọi điện trước.** Nhà cung cấp dịch vụ chăm sóc sức khỏe của bạn cần phải thực hiện các biện pháp đặc biệt để bảo vệ những người khác có mặt tại

phòng khám. Hệ thống chẩn đoán bệnh từ xa cũng có thể có sẵn, cho phép bạn xin lời khuyên từ một chuyên gia y tế tại nhà.

- Sinh viên trong trường UW Seattle có thể liên hệ với [Trung Tâm Y Tế Hal](#).
- Sinh viên tại UW Bothell nên liên hệ với nhà cung cấp dịch vụ chăm sóc sức khỏe thông thường của họ hoặc [cơ sở Y Tế của UW](#).
- Sinh viên tại UW Tacoma nên liên hệ với nhà cung cấp dịch vụ chăm sóc sức khỏe thông thường của họ hoặc [Franciscan Prompt Care tại St. Joseph](#)
- Giảng viên, nhân viên học vụ và nhân viên khác nên liên hệ với nhà cung cấp dịch vụ chăm sóc sức khỏe ban đầu của họ hoặc [cơ sở Y Tế UW](#).

**Tiếp theo:** Vui lòng liên hệ với những người liên lạc của UW sau đây để theo dõi triệu chứng của những thành viên trong cộng đồng UW.

- Nhân viên cơ sở Y Tế của UW nên liên hệ với Dịch Vụ Y Tế cho Người Lao Động (UWMC - Montlake theo số [206-598-4848](#), UWMC - Vùng Tây Bắc theo số [206-668-1625](#) hoặc Trung Tâm Y Tế Harborview theo số [206-744-3081](#)).
- Toàn bộ sinh viên, nhân viên, giảng viên và nhân viên học vụ khác của UW Bothell, Seattle và Tacoma nên liên hệ với Trung Tâm Y Tế cho Người Lao Động trực thuộc Cơ Quan Sức Khỏe & An Toàn Môi Trường của UW (EH&S) tại địa chỉ: [emphlth@uw.edu](mailto:emphlth@uw.edu) hoặc theo số [206-685-1026](#).

## **Tôi nên làm gì nếu tôi được xác nhận hoặc nghi ngờ nhiễm COVID-19?**

[Ban Y Tế Công Cộng - Quận Seattle & King](#) khuyên bạn:

- Hạn chế các hoạt động bên ngoài nhà của bạn, ngoại trừ hoạt động chăm sóc y tế.
- Tách biệt mình khỏi những người khác và động vật trong nhà của bạn.
- Không đi làm, đi học hoặc đến các khu vực công cộng.
- Tránh sử dụng phương tiện giao thông công cộng, tắc-xi hoặc đi xe chung.
- Theo dõi các triệu chứng của bạn và gọi trước khi đến gặp bác sĩ. Nếu bạn có lịch hẹn, xin hãy đảm bảo rằng bạn sẽ nói với họ biết mình hiện đang nhiễm hoặc có thể đã nhiễm COVID-19.
- Nếu bạn có khẩu trang, vui lòng đeo khẩu trang khi bạn ở xung quanh người khác, chẳng hạn như ở chung phòng hoặc đi chung xe, hoặc ở cạnh thú cưng và trước khi đến văn phòng của nhà cung cấp dịch vụ chăm sóc sức khỏe.

- Nếu bạn không thể đeo khẩu trang do cảm thấy khó thở, vui lòng không để những người sống cùng bạn bước vào trong phòng của bạn hoặc đưa khẩu trang cho họ nếu họ bước vào phòng của bạn.
- Che miệng khi ho và hắt hơi bằng khăn giấy và sau đó vứt vào thùng rác có lớp lót. Rửa tay kỹ sau đó. Xà phòng và nước là tốt nhất.
- Tránh dùng chung đồ dùng cá nhân như đĩa đựng thức ăn và ly hoặc bộ đồ giường.
- Thường xuyên rửa tay bằng xà phòng và nước trong 20 giây. Nếu bạn không thể rửa tay, vui lòng sử dụng chất khử trùng tay có chứa ít nhất 60% cồn. Chà hai bàn tay vào nhau cho tới khi tay khô.
- Làm sạch tất cả các bề mặt "chạm nhiều" mỗi ngày, chẳng hạn như kệ bếp, bàn, tay nắm cửa, đồ đạc trong phòng tắm, điện thoại và bàn phím.
- Sử dụng sản phẩm tẩy rửa gia dụng để làm sạch, tuân theo khuyến nghị của nhà sản xuất.
- Nếu bạn đang gặp một trường hợp khẩn cấp về y tế, vui lòng gọi số 9-1-1. Xin hãy thông báo khẩn trương rằng bạn hiện đang nhiễm hoặc có thể đã nhiễm COVID-19.
- Cách ly tại nhà trong 7 ngày HOẶC 72 giờ sau khi bạn hết sốt (khi các triệu chứng đã trở nên tốt hơn) hoặc tùy theo thời gian nào dài hơn.

Nếu bạn là thành viên của cộng đồng UW và nhà cung cấp dịch vụ chăm sóc sức khỏe đã xác nhận hoặc nghi ngờ bạn nhiễm COVID-19, vui lòng với những người liên lạc của UW sau đây:

- Nhân viên cơ sở Y Tế của UW nên liên hệ với Dịch Vụ Y Tế cho Người Lao Động (UWMC - Montlake theo số [206-598-4848](tel:206-598-4848), UWMC - Vùng Tây Bắc theo số [206-668-1625](tel:206-668-1625) hoặc Trung Tâm Y Tế Harborview theo số [206-744-3081](tel:206-744-3081)).
- Toàn bộ sinh viên, nhân viên, giảng viên và nhân viên học vụ khác của UW Bothell, Seattle và Tacoma nên liên hệ với Trung Tâm Y Tế cho Người Lao Động trực thuộc Cơ Quan Sức Khỏe & An Toàn Môi Trường của UW (EH&S) tại địa chỉ: [emphlth@uw.edu](mailto:emphlth@uw.edu) hoặc theo số [206-685-1026](tel:206-685-1026).

### **Tôi đã tiếp xúc gần với một người được xác định nhiễm COVID-19, giờ tôi nên làm gì? (Bổ sung ngày 03/06/20)**

Nếu bạn đã tiếp xúc gần với người được xác định nhiễm COVID-19, nhưng bạn không có bất kỳ triệu chứng nào (sốt, ho, khó thở):

1. Xin hãy ở nhà trong 14 ngày sau bạn tiếp xúc lần cuối với người bệnh. Không đi học hay đi làm. Tránh những nơi công cộng.
2. Vui lòng theo dõi sức khỏe của bạn về các triệu chứng sốt, ho và khó thở trong 14 ngày.
3. Thông báo cho một trong những liên lạc dưới đây.

1. Nhân viên cơ sở Y Tế của UW nên liên hệ với Dịch Vụ Y Tế cho Người Lao Động (UWMC - Montlake theo số 206-598-4848, UWMC - Vùng Tây Bắc theo số 206- 668-1625 hoặc Trung Tâm Y Tế Harborview theo số 206-744-3081).

2. Toàn bộ sinh viên, nhân viên, giảng viên và nhân viên học vụ khác của UW Bothell, Seattle và Tacoma nên liên hệ với Trung Tâm Y Tế cho Người Lao Động trực thuộc Cơ Quan Sức Khỏe & An Toàn Môi Trường của UW (EH&S) tại địa chỉ: [emphlth@uw.edu](mailto:emphlth@uw.edu) hoặc theo số 206-685-1026.

*Tiếp xúc gần* được định nghĩa là trong khoảng cách 6 feet (2 m) của một người đã được xác nhận nhiễm COVID-19 trong một thời gian dài, hoặc tiếp xúc trực tiếp với dịch tiết của một trường hợp nhiễm COVID-19 (ví dụ như khi bị ho) mà không mặc thiết bị bảo hộ cá nhân.

**Nếu bạn diễn tiến các triệu chứng nhiễm COVID-19** - chẳng hạn như sốt, ho hoặc khó thở - trong vòng 14 ngày kể từ khi bạn trở về từ chuyến đi cá nhân hoặc chính thức đến một quốc gia có [Lưu Ý về Y Tế Khi Đi Du Lịch Mức Độ 3](#) (do chủng vi-rút corona mới) **HOẶC tiếp xúc gần** với người đã được xác nhận nhiễm COVID-19, vui lòng thực hiện theo các bước bên dưới.

*Tiếp xúc gần* được định nghĩa là trong khoảng cách 6 feet (2 m) của một người đã được xác nhận nhiễm COVID-19 trong một thời gian dài, hoặc tiếp xúc trực tiếp với dịch tiết của một trường hợp nhiễm COVID-19 (ví dụ như khi bị ho) mà không mặc thiết bị bảo hộ cá nhân.

**Đầu tiên:** Vui lòng gọi điện cho nhà cung cấp dịch vụ sức khỏe của bạn trước. **Xin vui lòng không đến bệnh viện chuyên khoa, phòng khám bệnh thường trực, phòng cấp cứu hoặc cơ sở y tế khác mà không gọi điện trước.** Nhà cung cấp dịch vụ chăm sóc sức khỏe của bạn cần phải thực hiện các biện pháp đặc biệt để bảo vệ những người khác có mặt tại phòng khám. Hệ thống chẩn đoán bệnh từ xa cũng có thể có sẵn, cho phép bạn xin lời khuyên từ một chuyên gia y tế tại nhà.

- Sinh viên trong trường UW Seattle có thể liên hệ với [Trung Tâm Y Tế Hall](#).
- Sinh viên tại UW Bothell nên liên hệ với nhà cung cấp dịch vụ chăm sóc sức khỏe thông thường của họ hoặc [cơ sở Y Tế của UW](#).
- Sinh viên tại UW Tacoma nên liên hệ với nhà cung cấp dịch vụ chăm sóc sức khỏe thông thường của họ hoặc [Franciscan Prompt Care tại St. Joseph](#).
- Giảng viên, nhân viên học vụ và nhân viên khác nên liên hệ với nhà cung cấp dịch vụ chăm sóc sức khỏe ban đầu của họ hoặc [cơ sở Y Tế UW](#).

**Tiếp theo:** Vui lòng liên hệ với những người liên lạc của UW sau đây để theo dõi triệu chứng của những thành viên trong cộng đồng UW.

- Nhân viên cơ sở Y Tế của UW nên liên hệ với Dịch Vụ Y Tế cho Người Lao Động (UWMC - Montlake theo số [206-598-4848](tel:206-598-4848), UWMC - Vùng Tây Bắc theo số [206-668-1625](tel:206-668-1625) hoặc Trung Tâm Y Tế Harborview theo số [206-744-3081](tel:206-744-3081)).
- Toàn bộ sinh viên, nhân viên, giảng viên và nhân viên học vụ khác của UW Bothell, Seattle và Tacoma nên liên hệ với Trung Tâm Y Tế cho Người Lao Động trực thuộc Cơ Quan Sức Khỏe & An Toàn Môi Trường của UW (EH&S) tại địa chỉ: [emphlth@uw.edu](mailto:emphlth@uw.edu) hoặc theo số [206-685-1026](tel:206-685-1026).

Bạn có thể tìm thấy thông tin chi tiết về khả năng phơi nhiễm COVID-19 trên blog của [Ban Y Tế Công Cộng - Quận Seattle & King](#) và trên trang web của [Sở Y Tế Bang Washington](#).

**Tôi có các triệu chứng của COVID-19 nhưng chưa ở xung quanh bất kỳ ai được chẩn đoán nhiễm COVID-19. Tôi nên làm gì? (Bổ sung ngày 03/07/20)**

Theo [Ban Y Tế Công Cộng - Quận Seattle & King](#):

- Các triệu chứng phổ biến nhất của COVID-19 là sốt, ho và khó thở. Đây có thể là triệu chứng của các bệnh khác về đường hô hấp cũng như COVID-19.
- Nếu bạn thuộc nhóm có nguy cơ cao và có các triệu chứng của COVID-19, vui lòng gọi cho nhà cung cấp dịch vụ chăm sóc sức khỏe của bạn để được tư vấn. Nếu bạn có nguy cơ mắc bệnh nghiêm trọng, nhà cung cấp dịch vụ chăm sóc sức khỏe của bạn có thể sắp xếp xét nghiệm COVID-19.
- Nếu bạn không có nguy cơ cao và các triệu chứng của bạn ở mức độ nhẹ thì bạn không cần phải xét nghiệm COVID-19. Vui lòng không ra ngoài khi bạn đang bị bệnh, thực hành vệ sinh tốt và đeo khẩu trang khi bạn ở xung quanh người khác nếu có thể.
- Che miệng khi ho và hắt hơi. Tránh dùng chung đồ dùng cá nhân. Thường xuyên rửa tay. Thường xuyên làm sạch tất cả các bề mặt "chạm nhiều" chẳng hạn như tay nắm cửa.
- Theo dõi các triệu chứng của bạn và gọi cho nhà cung cấp dịch vụ chăm sóc sức khỏe nếu các triệu chứng trở nên tồi tệ hơn.
- Ở nhà và tránh tiếp xúc với người khác trong 72 giờ sau khi bạn hết sốt và các triệu chứng trở nên tốt hơn.

## **Tôi muốn được xét nghiệm COVID-19. Tôi có thể đến đâu để xét nghiệm? (Cập nhật ngày 03/07/20)**

Xét nghiệm thường được tiến hành bằng cách lấy mẫu bệnh phẩm tại phòng khám của nhà cung cấp dịch vụ chăm sóc sức khỏe. Vui lòng gọi trước khi đến gặp nhà cung cấp dịch vụ chăm sóc sức khỏe của bạn.

Theo [Ban Y Tế Công Cộng - Quận Seattle & King](#), hiện không giới hạn số người có thể được xét nghiệm COVID-19 và xét nghiệm mang tính thương mại ngày càng trở nên khả dụng hơn. Nhà cung cấp dịch vụ chăm sóc sức khỏe có thể kiểm tra bất kỳ bệnh nhân nào mà họ nghi nhiễm COVID-19. Trong khi xét nghiệm ngày càng trở nên khả dụng hơn thì vẫn có những hạn chế về năng lực lấy mẫu và xử lý kết quả xét nghiệm nhanh chóng của nhà cung cấp dịch vụ chăm sóc sức khỏe.

Mặc dù không có giới hạn số người xét nghiệm nhưng không phải ai cảm thấy bị bệnh cũng cần được xét nghiệm, đặc biệt là nếu bạn chỉ bị bệnh nhẹ. Nếu bạn bị sốt, ho hoặc khó thở và nằm trong nhóm có nguy cơ cao, vui lòng gọi cho nhà cung cấp dịch vụ chăm sóc sức khỏe để trao đổi về việc liệu bạn có nên xét nghiệm COVID-19 hay không.

Những người có nguy cơ cao bị biến chứng từ COVID-19 bao gồm:

- Người trên 60 tuổi
- Người có tình trạng bệnh lý mãn tính
- Người có hệ miễn dịch yếu
- Phụ nữ có thai

**Nếu bạn đang có các triệu chứng về đường hô hấp, vui lòng không đến gặp nhà cung cấp dịch vụ chăm sóc sức khỏe mà không gọi điện trước.** Vui lòng làm theo hướng dẫn trong phần câu hỏi "Tôi nên làm gì nếu tôi cảm thấy không khỏe?" nếu bạn đang bị bệnh.

## **Tôi có thể góp phần ngăn chặn sự lây lan của vi-rút, bao gồm cả vi-rút corona bằng cách nào?**

Bạn có thể giảm nguy cơ lây lan vi-rút corona bằng cách thực hiện các bước tương tự như bạn muốn ngăn ngừa lây nhiễm cúm và cảm lạnh thông thường:

- Thường xuyên rửa tay bằng xà phòng và nước trong ít nhất 20 giây. Sử dụng chất khử trùng tay có chứa ít nhất 60-95% cồn nếu không có nước.
- Tránh dùng tay chưa rửa chạm vào mắt, mũi hoặc miệng của bạn.
- Tránh tiếp xúc với người đang bị bệnh.
- Nghỉ ở nhà khi bạn đang bị bệnh và tránh tiếp xúc gần với người khác.



- Che miệng và mũi bằng khuỷu tay hoặc khăn giấy khi ho hoặc hắt hơi, và sau đó bỏ ngay khăn giấy đã sử dụng.

## **Tôi nên làm gì nếu tôi có tình trạng bệnh lý nền hoặc bị ức chế miễn dịch hoặc đang mang thai? (Cập nhật ngày 03/06/20)**

Theo Sở Y Tế Bang Washington, những người có tình trạng bệnh lý nền sẽ có nguy cơ cao bị biến chứng do nhiễm COVID-19.

Ban Y Tế Công Cộng - Quận Seattle & King [khuyến cáo](#) rằng những người có nguy cơ mắc bệnh nghiêm trọng cao hơn nên ở nhà và tránh xa đám đông càng nhiều càng tốt, kể cả những nơi công cộng có nhiều người và nơi tập trung đông người, nơi sẽ tiếp xúc gần với người khác. Điều này bao gồm các địa điểm diễn ra buổi hòa nhạc, hội nghị, sự kiện thể thao và buổi tụ tập đông đúc.

Những người có nguy cơ cao bao gồm:

- Người trên 60 tuổi
- Người có tình trạng bệnh lý nền như bệnh tim, bệnh phổi hoặc tiểu đường
- Người có hệ miễn dịch yếu
- Phụ nữ có thai

Những người chăm sóc trẻ em có tình trạng bệnh lý nền nên tham khảo ý kiến từ nhà cung cấp dịch vụ chăm sóc sức khỏe về việc liệu con của họ có nên ở nhà hay không. Bất kỳ ai có câu hỏi về việc liệu tình trạng bệnh lý của họ có khiến họ có nguy cơ nhiễm chủng vi-rút corona mới hay không nên hỏi ý kiến từ nhà cung cấp dịch vụ chăm sóc sức khỏe.

Sở Y Tế đã biên soạn [hướng dẫn](#) giúp bạn lên kế hoạch và chuẩn bị trong trường hợp cần giới hạn thời gian ở nơi công cộng hoặc nếu bạn bị bệnh. Ngoài ra, đội ngũ chăm sóc sức khỏe cũng có thể giúp bạn đánh giá các loại thuốc hiện đang dùng và tình trạng hiện tại của bạn nhằm mục đích giúp bạn nghĩ đến các hành động có thể giảm thiểu rủi ro cho bạn và gia đình bạn.

Theo [hướng dẫn](#) của [Ban Y Tế Công Cộng - Quận Seattle & King](#), chúng tôi [khuyến khích](#) đội ngũ giám sát viên đưa ra các lựa chọn làm việc từ xa cho nhân viên, bao gồm cả nhân viên là sinh viên của trường, bằng cách đó các nhiệm vụ có thể được thực hiện từ xa mà không gây cản trở hoạt động vận hành. Đội ngũ giám sát viên có sự linh hoạt tối đa để thực hiện điều này.

## **Khi nào tôi có thể sử dụng thời gian nghỉ ốm dồn tích?**

**Nếu bạn bị bệnh, xin hãy nghỉ ở nhà.** Nhân viên và nhân viên là sinh viên của trường nên tiếp tục tuân thủ quy trình yêu cầu thời gian nghỉ ốm của đơn vị mình và có thể tìm thêm thông tin trên các trang web sau đây về thời gian nghỉ ốm dành cho nhân viên [hợp đồng được bảo hiểm, phân loại và nhân viên chuyên nghiệp](#) cũng như [nhân viên tạm thời và nhân viên là sinh viên](#) làm theo giờ.

Ngoài ra, Chủ tịch Cauce đã cho phép kéo dài thời gian nghỉ ốm để giải quyết các tình huống có thể đặc biệt đối với các nguy cơ do COVID-19 gây ra. Ví dụ, nếu các nhiệm vụ của bạn không thể thực hiện từ xa và bạn có mối ngại đáng kể về sức khỏe khiến bạn cảm thấy không an toàn ở nơi làm việc. Bạn cũng có thể sử dụng thời gian nghỉ ốm nếu bạn đã bị phơi nhiễm trực tiếp với COVID-19 và bạn đã được hướng dẫn hoàn thành việc tự cách ly trong 14 ngày. Chuyên gia [tư vấn nhân sự](#) luôn có sẵn để cung cấp hướng dẫn.

## **Có các nguồn lực giúp chống lại sự kỳ thị, thành kiến và bài ngoại liên quan đến vi-rút corona không?**

Nhiều người trong chúng ta lo ngại về những gì mọi người trong cộng đồng của chúng ta có thể gặp phải, bao gồm cả sự kỳ thị hoặc phân biệt đối xử có thể dựa trên thành kiến về chủng tộc hoặc ngoại hình. Xin hãy giúp người khác hiểu rằng nguy cơ nhiễm vi-rút corona hoàn toàn không liên quan đến chủng tộc, sắc tộc hay quốc tịch.

Như [Chủ tịch Ana Mari Cauce](#) đã từng viết, "Nhân loại của chúng ta đang kêu gọi chúng ta hỗ trợ, đồng cảm và thấu hiểu cho những người bị ảnh hưởng bởi loại vi-rút này. Tất cả chúng ta, với tư cách cá nhân và một cộng đồng, có trách nhiệm đối xử với nhau bằng lòng tốt và sự đồng cảm. Chúng ta được trang bị tốt nhất để đối phó với bất kỳ mối đe dọa nào đối với sức khỏe khi chúng ta làm việc cùng nhau.

Sự kỳ thị không giúp chống lại bệnh tật mà sẽ làm tổn thương những người vô tội. Sự chia sẻ thông tin chính xác trong thời gian quan tâm cao độ là một trong những việc tốt nhất mà chúng ta có thể làm để giữ cho tin đồn và thông tin sai lệch không bị lan rộng. Ban Y Tế Công Cộng - Quận Seattle & King đã tổng hợp [các nguồn lực giúp chống lại sự kỳ thị, thành kiến và bài ngoại](#) có thể được dùng để ngăn ngừa và ứng phó với sự việc phân biệt đối xử. Nếu bạn biết rõ sự việc thành kiến liên quan đến chủng vi-rút corona mới, vui lòng sử dụng công cụ báo cáo thành kiến phù hợp để thông báo cho UW:

- [Báo Cáo CHĂM SÓC Cộng Đồng](#) của UW Bothell
- [Công Cụ Tường Trình Sự Việc Thành Kiến](#) của Seattle và Heath Sciences
- [Mẫu Tường Trình Sự Việc Thành Kiến](#) của UW Tacoma