



The Commission on  
Women, Children, Seniors, Equity & Opportunity

# CWCSEO

Connecticut General Assembly

## THÔNG TIN VÀ CÁC NGUỒN TRỢ GIÚP VỀ COVID-19

### Coronavirus là gì?

CoronaVirus 2019 (COVID-19) là một loại siêu vi gây bệnh hô hấp lây lan qua các giọt nước bắn ra khi ho hoặc hắt hơi. Những giọt nước nhỏ li ti này bắn ra khi một người nhiễm bệnh ho hoặc hắt hơi; những người không nhiễm bệnh hít vào hoặc ăn phải những giọt nước li ti này, và sau đó bị nhiễm siêu vi. Hiện chưa có thuốc chủng ngừa COVID-19;. Cách tốt nhất để tránh bị bệnh là ngừa bệnh.

### Tại sao rửa tay lại quan trọng?

Xà bông bảo vệ quý vị không chỉ bằng cách rửa sạch siêu vi trên bàn tay của quý vị mà thực ra còn làm phân hủy siêu vi đó. Các phân tử xà bông tự lọt vào trong tế bào chất béo và chất đạm của siêu vi. Một khi đã lọt qua lớp bảo vệ của siêu vi, xà bông khiến cho siêu vi tự phân hủy, nên không thể gây bệnh cho quý vị. Mèo nhỏ này sẽ mất ít nhất 20 giây để xà bông tiếp xúc với các siêu vi có thể đang ở trên bàn tay để phân hủy các tế bào siêu vi. Vì vậy các chuyên gia khuyến cáo rửa tay bằng **xà bông và nước ấm trong ít nhất 20 giây** (đủ thời gian để hát trọn bài hát Bảng Chữ Cái) sau khi quý vị ho, hắt hơi, chạm vào mặt hoặc đi ra ngoài nơi công cộng.

### Tại sao lại cần giãn cách tiếp xúc xã hội (tránh tiếp xúc gần)?

Giãn cách tiếp xúc xã hội có nghĩa là tránh tiếp xúc gần với những người khác để tránh nhiễm siêu vi hoặc truyền siêu vi sang những người khác. Vì một số người mắc bệnh không có triệu chứng, nên khó biết được ai có thể đang mang siêu vi đó trong người. Các chuyên gia khuyến cáo tránh đi ra ngoài, và chỉ nên đi ra ngoài nếu quý vị cần mua thêm đồ tạp hóa, đi khám chữa bệnh hoặc cần đi làm. Để ngừa bệnh ở mức tối đa và bảo vệ an toàn cho các nhóm dân số dễ bị ảnh hưởng nhất trong xã hội, chúng ta có thể bảo vệ lẫn nhau bằng cách ở nhà và giữ khoảng cách ít nhất 6 feet với những người khác nếu bắt buộc phải ra ngoài.

### Nhóm dân số nào dễ bị ảnh hưởng nhất và tại sao?

Hiện chúng ta áp dụng các biện pháp đề phòng này, không chỉ để bảo vệ bản thân chúng ta mà còn bảo vệ người cao niên, phụ nữ đang mang thai và những người khác có các chứng bệnh nghiêm trọng tiềm ẩn, chẳng hạn như bệnh suyễn, HIV, bệnh tim, tiểu đường, hoặc bệnh phổi. Những người này có hệ miễn dịch bị suy yếu nên có thể không chống lại siêu vi hiệu quả như người không có chứng bệnh này. Các nhóm người khác nhau có thể có hệ miễn dịch bị suy yếu, và điều đó KHÔNG chỉ ảnh hưởng đến người cao niên. Do đó, tốt nhất là chúng ta nên cố gắng hết sức để bảo vệ tất cả mọi người trong xã hội.

### COVID-19 ảnh hưởng đến ai?

Tất cả mọi người trong chúng ta.

Cuộc chiến chống COVID-19 mới chỉ bắt đầu. Trong vài tuần và tháng tới, chúng ta sẽ cùng đồng tâm hiệp lực để bảo vệ an toàn cho nhau. Chúng ta giữ gìn cho nhau, nói cách khác là luôn cần trọng lưu ý đến ảnh hưởng sâu rộng của những quyết định mà chúng ta đưa ra. Cùng nhau, chúng ta sẽ tiếp tục cảnh giác và bảo vệ các cộng đồng của chúng ta và nhìn thấy xã hội ngày càng vững mạnh hơn nhờ các nỗ lực của chúng ta ngày hôm nay.



The Commission on  
Women, Children, Seniors, Equity & Opportunity

# CWCSEO

Connecticut General Assembly

Hiện có các nguồn trợ giúp nào ở cấp tiểu bang và địa phương để giúp đỡ về thực phẩm, thu nhập, bảo hiểm sức khỏe, dịch vụ tiện ích và các nhu cầu thiết yếu khác?

- **Các kho thực phẩm/trợ giúp thực phẩm**
  - Tìm kho cứu trợ thực phẩm ở nơi gần nhất
  - <https://ampleharvest.org/find-pantry/>  
Chương Trình Trợ Cấp Dinh Dưỡng Bổ Trợ (SNAP)
  - <https://portal.ct.gov/dss/SNAP/Supplemental-Nutrition-Assistance-Program---SNAP> Ty Xã Hội Tiểu Bang Connecticut (CT Department of Social Services)
- <https://portal.ct.gov/DSS/About-the-Department-of-Social-Services/Contact> Khai Trợ Cấp Thất Nghiệp
  - Chương Trình Trợ Cấp Thất Nghiệp Tiểu Bang Connecticut (CT Unemployment Insurance Program)
  - <http://www.ctdol.state.ct.us/UI-online/Index.htm>
  - Khai Trợ Cấp Thất Nghiệp trên mạng trực tuyến
  - <http://www.ctdol.state.ct.us/UI-online/Index.htm>  
Tin tức cập nhật về các thay đổi trợ cấp thất nghiệp liên quan đến COVID-19  
<https://www.ctdol.state.ct.us/DOLCOVIDFAQ.PDF>
- Gia Cư
  - Tìm nhà thuê giá rẻ
    - <https://www.usa.gov/finding-home>
  - Người có thu nhập thấp
    - Có thể hội đủ điều kiện được nhận gia cư tư nhân được trợ cấp, Phiếu Lựa Chọn Gia Cư, và/hoặc Gia Cư Chính Phủ
  - Các Gia Đình, Người Cao Niên hoặc người khuyết tật
    - Có thể hội đủ điều kiện được nhận Phiếu Lựa Chọn Gia Cư hoặc Gia Cư Chính Phủ
  - Cơ Quan Gia Cư Chính Phủ Địa Phương ở Connecticut
    - Sẽ quyết định quý vị có thể hội đủ điều kiện nhận Phiếu Lựa Chọn Gia Cư hoặc Gia Cư Chính Phủ hay không
    - Tìm thông tin liên hệ ở đây:
    - [https://www.hud.gov/sites/dfiles/PIH/documents/PHA>Contact\\_Contact\\_Report\\_CT.pdf](https://www.hud.gov/sites/dfiles/PIH/documents/PHA>Contact_Contact_Report_CT.pdf)
  - Gọi 2-1-1 để được kết nối với các cơ sở tạm trú dành cho người vô gia cư trong khu vực của quý vị
- Đơn xin bảo hiểm sức khỏe/Medicaid
  - <https://applyformedicaid.org/medicaid-gov-website-overview/>
  - Chương Trình HUSKY
    - Chương Trình Bảo Hiểm Sức Khỏe Trẻ Em (CHIP)



The Commission on  
Women, Children, Seniors, Equity & Opportunity

# CWCSEO

Connecticut General Assembly

- Medicaid
  - Người lớn có thu nhập thấp và con cái họ, phụ nữ đang mang thai, những người từ 65 tuổi trở lên, người khuyết tật
  - Bao trả chi phí chăm sóc y tế và nha khoa cho trẻ em
  - Để biết thêm thông tin, gọi số **1-855-805-4325**
- Truy cập website:
  - <https://connect.ct.gov/access/>
  - <https://portal.ct.gov/HUSKY/How-to-Qualify>
- **Điền đơn xin qua Thị Trường Bảo Hiểm Sức Khỏe (Health Insurance Marketplace)**
  - Access Health CT
    - <https://www.accesshealthct.com/AHCT/dist/#/home>
    - Gia hạn giai đoạn ghi danh cho những người không có bảo hiểm do Covid-19. Có thể nộp đơn xin cho đến ngày 2 tháng Tư.
- **Phúc lợi trợ cấp tàn tật**  
<https://www.ssa.gov/benefits/disability/>
- **Internet giá rẻ**
  - Comcast, 2 tháng sử dụng miễn phí internet, sau đó là \$9.95/tháng.  
<https://www.internetessentials.com/>
  - Spectrum, 2 tháng sử dụng internet miễn phí.  
<https://www.spectrum.net/support/internet/coronavirus-covid-19-information-spectrum-customers/> AT&T Access Program, 2 tháng sử dụng internet miễn phí, sau đó là \$5-10/tháng.
- <https://m.att.com/shopmobile/internet/access/>
- **Dịch Vụ Tiện Ích**
  - **LƯU Ý:** Các cơ quan quản lý của tiểu bang Connecticut thông báo rằng các cơ quan dịch vụ tiện ích sẽ **không còn có thể ngắt dịch vụ** nước, điện, hoặc khí đốt tự nhiên của các hộ gia đình khách hàng nếu họ không thanh toán hóa đơn.
    - Sở Thủy Cục Khu Vực tạm ngừng ngắt dịch vụ nước cho đến ít nhất là ngày 30 tháng Tư.
- **Các Nguồn Trợ Giúp Về Sức Khỏe Tâm Thần**
  - Gọi Đường Dây Trợ Giúp Ngăn Ngừa Tự Tử Quốc Gia tại số 1-800-273-8255
  - Nhấn HOME tới số 741-741 (Đường Dây Nhấn Tin Trợ Giúp Khủng Hoảng)
  - Gọi số 1-800-985-5990 hoặc nhấn tin TalkWithUs tới 66-746 cho Đường Dây Khẩn Trợ Giúp Khắc Phục Thảm Họa
  - Gọi số 1-866-488-7386, nhấn START tới số 678-678 hoặc bấm vào đây để trò chuyện với The Trevor Project (dành cho các thanh thiếu niên thuộc cộng đồng LGBTQ)



The Commission on  
Women, Children, Seniors, Equity & Opportunity

# CWCSEO

Connecticut General Assembly

- Gọi số 1-800-799-7233 hoặc nhấn LOVEIS tới 22-522 để kết nối với Đường Dây Khẩn Quốc Gia về Trợ Giúp Bạo Hành Gia Đình.
- **Các Nguồn Trợ Giúp về Vận Động Thể Chất**
  - Nếu quý vị hiện đang là hội viên của một trung tâm thể dục nhất định, hãy hỏi xem trung tâm thể dục đó có cung cấp các nguồn trợ giúp trực tuyến cho tất cả các hội viên hay không - chẳng hạn như Orange Theory Fitness
  - Core Power Yoga: <https://www.corepoweryogaondemand.com/keep-up-your-practice>
  - Dùng thử miễn phí ứng dụng Peloton trong 90 ngày: <https://www.onepeloton.com/app>
  - Các video hướng dẫn hàng ngày của Planet Fitness: <https://www.youtube.com/planetfitness>

**Có các nguồn trợ giúp nào cho các nhóm đặc biệt (trẻ em, người cao niên, và những người vô gia cư hoặc người bị giam giữ) không?**

- **Trẻ em**
  - Trẻ em dường như không dễ có nguy cơ nhiễm COVID-19 như là người lớn. Hiện chưa biết các trẻ em có bệnh tiềm ẩn hoặc tình trạng khuyết tật có nguy cơ cao hơn hay không.
  - Những trẻ em mắc bệnh suyễn dễ có nguy cơ mắc COVID-19 hơn.
  - Các triệu chứng là nhẹ ở trẻ em, thường giống như triệu chứng của bệnh cúm hoặc cảm lạnh, chẳng hạn như sốt, ho, và sổ mũi.
  - Quý vị có thể ngăn chặn sự lây lan của coronavirus bằng cách rửa tay thường xuyên, dùng dung dịch khử trùng tay gốc cồn, khử trùng các bề mặt chạm vào hàng ngày, làm sạch đồ chơi theo hướng dẫn của nhà sản xuất đồ chơi, tránh đến nơi đông người, ở nhà ở mức tối đa có thể.
  - Trẻ em có thể phản ứng mạnh hơn với tâm trạng căng thẳng
    - Để tìm hiểu thêm về tâm trạng căng thẳng và cách khắc phục <https://www.cdc.gov/coronavirus/2019-ncov/daily-life-coping/managing-stress-anxiety.html>
  - Đa số các học khu ở Connecticut đều đã lập các trung tâm cung cấp thực phẩm khẩn cấp để trẻ em tới lấy bữa sáng và bữa trưa
    - Tìm học khu của quý vị và giờ hoạt động ở đây: <https://www.courant.com/news/connecticut/hc-news-coronavirus-resource-guide-connecticut-20200319-g4dtz4chjnafz12wyr35diyce4-story.html>
  - **Người cao niên**
  - Những người từ 60 tuổi trở lên rất dễ mắc COVID-19
  - Quý vị có thể ngăn chặn sự lây lan của coronavirus bằng cách rửa tay thường xuyên, dùng dung dịch khử trùng tay có cồn, khử trùng các bề mặt chạm vào hàng ngày, làm sạch đồ chơi



The Commission on  
Women, Children, Seniors, Equity & Opportunity

# CWCSEO

Connecticut General Assembly

theo hướng dẫn của nhà sản xuất đồ chơi, tránh đến nơi đông người, ở nhà ở mức tối đa có thể. Gọi bác sĩ của quý vị nếu quý vị bị bệnh.

- Những người cao niên dễ có nguy cơ bị căng thẳng hơn
  - Để tìm hiểu thêm về cách ứng phó với tâm trạng căng thẳng, vui lòng truy cập website [https://www.cdc.gov/coronavirus/2019-ncov/daily-life-coping/managing-stress-anxiety.html?CDC\\_AA\\_refVal=https%3A%2F%2Fwww.cdc.gov%2Fcoronavirus%2F2019-ncov%2Fprepare%2Fmanaging-stress-anxiety.html](https://www.cdc.gov/coronavirus/2019-ncov/daily-life-coping/managing-stress-anxiety.html?CDC_AA_refVal=https%3A%2F%2Fwww.cdc.gov%2Fcoronavirus%2F2019-ncov%2Fprepare%2Fmanaging-stress-anxiety.html)
  - Chăm lo cho cơ thể của quý vị, tạm dừng theo dõi tin tức, trò chuyện với những người khác về các quan ngại của quý vị, và làm những việc mà quý vị ưa thích.
- Tìm các cửa tiệm có giờ riêng dành cho người cao niên để bảo vệ người cao niên tránh tiếp xúc với nguồn bệnh
  - Stop and Shop trên toàn tiểu bang hiện đang có các khung giờ mua sắm dành riêng cho người cao niên, từ 6-7:30 sáng
  - Giờ mở cửa đầu tiên của Big Lots' và Dollar General
  - Whole Foods- giờ mở cửa đầu tiên mỗi ngày
  - Walmart - giờ mở cửa đầu tiên vào thứ Ba
  - Target - giờ mở cửa đầu tiên vào thứ Tư
- **Người vô gia cư**
  - Hiện ước tính có hơn 3,000 người vô gia cư ở Connecticut . Vì không có nguồn thực phẩm, nơi trú ngụ, và vệ sinh căn bản ở mức độ thỏa đáng, nên COVID-19 đặc biệt nguy hiểm đối với các cư dân vô gia cư ở Connecticut.
  - Để bảo đảm những người vô gia cư ít có nguy cơ gặp rắc rối về an toàn, sức khỏe, và điều kiện kinh tế:
    - Đừng mua đồ dùng vượt quá nhu cầu của quý vị trong 2-3 tuần.
    - Liên lạc với dịch vụ 211 tại địa phương nếu quý vị không biết chắc nên làm gì để giúp đỡ và tránh gọi cảnh sát trong những tình huống không phải là bạo lực. (*Please feel free to reword this ?*)
- **Người bị giam giữ**
  - Việc thăm viếng người bị giam trong tù tạm thời bị đình chỉ do nguy cơ lây lan coronavirus.
  - Biện pháp này được áp dụng để bảo vệ sức khỏe của cộng đồng và các tù nhân qua việc tránh lây bệnh qua tiếp xúc. Tuy nhiên, biện pháp này có nguy cơ ảnh hưởng xấu đến tâm lý của những tù nhân phải trả tiền để trò chuyện trên điện thoại với khách thăm; không thể giao tiếp trên mạng web; và hiện không còn có thể đón người thân tới thăm trực tiếp.
  - Ngoài ra, tình trạng đông đúc trong các nhà tù và thiếu đồ vệ sinh (tình trạng này càng trầm trọng hơn do mọi người mua quá nhiều đồ tạp hóa) làm tăng rủi ro hơn nữa đối với sức khỏe của các tù nhân.
  - Quý vị có thể giúp đỡ nhóm dân số đặc biệt này theo cách sau đây:



The Commission on  
Women, Children, Seniors, Equity & Opportunity

# CWCSEO

Connecticut General Assembly

- Đừng mua quá nhiều các sản phẩm thiết yếu, vượt quá nhu cầu của quý vị cho 2-3 tuần.
- Viết thư cho một tù nhân:
  - Hoa Kỳ: <https://writeaprisoner.com/>
  - CT: <https://writeaprisoner.com/prison-forum/connecticut>
- Việc ký thư ngỏ gửi Thống Đốc Ned Lamont để tha tù cho một số người. Thư gồm có tha bổng cho những người đang chờ xét xử hoặc sau khi đã bị kết án, cùng với quy định tạm dừng giam giữ thêm.

<https://drive.google.com/file/d/1E41348ai4el1e2toWctVgoHRWLo6i2-m/view>

### Các Phương Thức Kiểm Soát Nhiễm Bệnh An Toàn

- Tránh những nơi tụ tập đông người và các khu vực đông đúc hoặc khép kín
- Giữ khoảng cách ít nhất 6 feet với những người khác
- Rửa tay thường xuyên trong 20 giây bằng xà bông và nước hoặc sử dụng chất khử trùng gốc cồn có nồng độ cồn ít nhất là 60%, đặc biệt là sau khi hỉ mũi, ho hoặc hắt hơi.
- Không bắt tay, chào kiểu đập tay (high-five) hoặc chạm khuỷu tay
- Ho vào khăn giấy và vứt bỏ khăn giấy vào thùng rác
- Thường xuyên làm sạch các bề mặt chạm vào (nắm nắm cửa, mặt kệ tủ, v.v...)
- Lau máy điện thoại di động bằng dung dịch khử trùng gốc cồn có nồng độ cồn ít nhất 60%
- Tránh chạm vào thanh vịn, nắm nắm cửa, vòi nước, v.v... ở khu vực nơi công cộng. Dùng khăn giấy nếu cần
- Tránh chạm vào mặt, mắt, và mũi của quý vị
- Đừng ăn hoặc uống chung
- Tránh tiếp xúc với những người bị bệnh
- Tự theo dõi bản thân ở nhà với các bước sau đây:
  - Đo thân nhiệt bằng nhiệt biểu kế hai lần một ngày, một lần vào buổi sáng và một lần vào buổi tối, để theo dõi tình trạng sốt nhẹ (>99.9 F)
    - Lưu ý các Trung Tâm Kiểm Soát và Ngừa Bệnh (CDC) vẫn quy định nhiệt độ 100.4°F (38°C) là tiêu chí đánh giá các trường hợp nghi ngờ nhiễm COVID-19, tuy nhiên triệu chứng sốt nhẹ là thường gặp trong các giai đoạn bệnh ban đầu.
  - Lưu ý đến các triệu chứng sau đây để tăng cường phát hiện các trường hợp có khả năng nhiễm COVID-19:
    - Ho HOẶC
    - Khó thở HOẶC
    - Mệt mỏi hoặc uể oải HOẶC
    - Nhức mỏi cơ
- Nếu quý vị có bất kỳ triệu chứng nào trong số này, quý vị nên ở nhà và tránh tiếp xúc với những người khác. Đừng quên gọi bác sĩ của quý vị trước khi tới.



The Commission on  
Women, Children, Seniors, Equity & Opportunity

---

# CWCSEO

---

Connecticut General Assembly

**Hiện có các nguồn thông tin sức khỏe cộng đồng nào khác để theo dõi tin tức cập nhật về COVID-19?**

COVID-19 của Các Trung Tâm Kiểm Soát Dịch Bệnh (CDC) của Hoa Kỳ:

<https://www.cdc.gov/coronavirus/2019-ncov/index.html>

Sở Sức Khỏe Cộng Đồng Tiểu Bang Colorado (Colorado Department of Public Health):

<https://covid19.colorado.gov/>

Sở Sức Khỏe Cộng Đồng Tiểu Bang Connecticut (Connecticut Department of Public Health):

<https://portal.ct.gov/coronavirus>