

# Quyển Cẩm Nang về Trường Học Được Mở Lại



## 2020-2021

Cách hướng dẫn, nguồn trợ giúp, và Các  
Cách Tốt Nhất để giữ an toàn khi Trường Học Được  
Mở Lại của Học Khu Alum Rock Union Schools trong  
thời gian còn Bệnh Dịch COVID-19

# MỤC LỤC

---

1. Trả Lời Những Câu Hỏi về Bệnh Dịch COVID-19 Khi Trường Học Được Mở Lại .....	1
2. Gia Đình có thể giúp như thế nào .....	2
3. Cách nói chuyện với trẻ em về mang khẩu trang .....	5
4. Cách Giữ Gìn Sức Khỏe & An Toàn tại Trường Học .....	7
5. Sự Sắp đặt của Trường Học.....	10
6. Đề Ý đến Các Triệu Chứng.....	13
7. Thử Nghiệm Bệnh Dịch COVID-19.....	14
8. Bộ Lộ Cảm Xúc & Cố Vấn về Tinh Thần .....	16



# Trả Lời Những Câu Hỏi về Bệnh Dịch COVID-19 Khi Trường Học Được Mở Lại

---

Khi các sự việc về Bệnh Dịch COVID-19 tiếp tục thay đổi một cách nhanh chóng, chúng tôi vẫn giữ an toàn, bảo đảm sức khỏe cho học sinh của chúng tôi, cũng như cho giáo viên, và nhân viên nhà trường là trách nhiệm của Học Khu Alum Rock School District.

Quyên cảm nang này hướng dẫn để giúp cho mọi người biết cách giữ an toàn và các cách để giúp mọi người và những người trong trường học được an toàn.

Chúng tôi dự tính rằng các nội quy này sẽ giúp giảm bớt chứ không phải là trừ hết rủi ro. Mặc dù không có một cách nào hoặc có những cách khác có thể diệt trừ để Bệnh Dịch COVID-19 không thể lây truyền nữa, nhưng việc thực hiện một số biện pháp để phòng ngừa có thể làm giảm đi nhiều cho sự lây nhiễm đó.



# Gia Đình có thể giúp như thế nào?

---

Mỗi ngày để có một môi trường an toàn tại trường học là bắt đầu từ tại nhà của mỗi học sinh. Chúng tôi trông nhờ vào **QUÝ VỊ** để giúp chúng tôi để ý đến sức khỏe của con quý vị và giải thích và làm những cách và các phương pháp chúng tôi đã quy định phải được dùng tại trường học để chúng tôi vẫn có thể mở trường học để học sinh đến trường học được an toàn.

## Sức Khỏe và An Toàn tại Nhà

Mỗi buổi sáng:

- ✓ Mỗi buổi sáng xem coi con của quý vị có dấu hiệu bị bệnh hay không, gồm có đo nhiệt độ cho con quý vị. Nếu con quý vị có nhiệt độ 100°F hay cao hơn thì con của quý vị không được đến trường học. Quý vị sẽ để con quý vị ở nhà cho đến khi con của quý vị không còn sốt nữa trong vòng 24 giờ mà không có uống những thuốc như: Tylenol, Advil, vân vân và vân vân và/hay khi sở y tế cho phép là con của quý vị được trở lại trường học.
- ✓ Chắc chắn là con của quý vị không có đau cổ họng hay có các triệu chứng khác của bệnh tật, như là: ho, tiêu chảy, nhức đầu kinh khủng, mửa, mất đi vị giác và khứu giác, hoặc nhức mình mẩy. Nếu có các triệu chứng đó thì con của quý vị không nên đến trường học.
- ✓ Để giúp quý vị về việc này, chúng tôi có “Mẫu Đơn Được Dùng Để Hỏi Mỗi Ngày” (Daily Screening Questionnaire) để quý vị hỏi con của quý vị.
- ✓ Xem coi có các triệu chứng khác không như là: má đỏ, thở nhanh hoặc khó thở, mệt mỏi khác thường, và/hay khó chịu, hắt xì, hay thường xuyên đi tiêu.
- ✓ Tập cho con quý vị mang khẩu trang khi đi xe buýt, và mang khẩu trang khi đi bộ đến trường học. Xin vui lòng nói chuyện với con của quý vị về sự quan trọng là phải làm theo lời chỉ dẫn khi đi xe buýt và ngồi ở chỗ được chỉ định.



## Chuẩn Bị, Đề Phòng






- ✓ Học sinh ở gần với người có Bệnh Dịch Covid-19 hoặc nghi ngờ người đó có Bệnh Dịch COVID-19 thì không nên đến trường học. Liên lạc với nhân viên y tế của học sinh hay liên lạc Sở Y Tế để được hướng dẫn phải làm sao. Là một ý kiến hay để có những số liên lạc này trong tay và giữ những số đó lại – trong trường hợp cần đến những số đó sau này.
- ✓ Biết chỗ thử nghiệm COVID-19, trong trường hợp quý vị hoặc con của quý vị có triệu chứng. Có nhiều chỗ thử nghiệm miễn phí.
- ✓ Nếu con của quý vị bị bệnh, xin vui lòng liên lạc nhân viên y tế của con quý vị và nhân viên y tế của trường học để chúng tôi được biết.
- ✓ Chắc chắn là con của quý vị đã được chích ngừa tất cả các mũi cần chích, gồm có đã chích ngừa cảm cúm rồi. Tất cả các trẻ em học tại trường nên chích ngừa cảm cúm mỗi năm với một vài ngoại lệ. Việc chích ngừa này rất quan trọng cho năm nay bởi vì chúng tôi không biết nếu mắc bệnh dịch COVID-19 và bệnh cảm cúm cùng một lúc có làm cho bệnh nặng thêm không.
- ✓ Chỉ lại cách rửa tay và rửa tay đúng cách tại nhà, nhất là trước khi ăn và sau khi ăn, sau khi hắt xì, sau khi ho, và chỉnh lại khẩu trang. Giải thích cặn kẽ với con của quý vị là tại sao phải làm như vậy.
- ✓ Tập thói quen mỗi ngày cho những việc làm trước khi đi học và sau khi đi học về – thí dụ: những thứ để trong túi đựng sách trước khi đi học (như là mang theo nhiều khẩu trang) và những việc làm sau khi đi học về (như là rửa tay ngay lập tức và giặt đồ che mặt đã mang rồi).










- ✓ Nói chuyện với con của quý vị về các đề phòng tại trường học. Nhắc nhở chúng:
  - Thường xuyên rửa tay và rửa tay với nước khử trùng.
  - Đứng cách xa khoảng 6 feet với các học sinh khác.
  - Mang đồ che mặt.
  - Không được dùng chung những đồ vật với các học sinh khác, gồm có không được uống nước chung, không được dùng chung máy, không được dùng chung bút mực và không được dùng chung bút chì, và không được dùng chung sách.
- ✓ Giới hạn con của quý vị nói chuyện với người lạ chỉ được nói chuyện trong nhóm của em học mà thôi hoặc không cho sinh hoạt nếu không thể giữ được khoảng cách an toàn.






## ARUSD COVID-19 CLASSROOM REQUIREMENTS

<p><b>FACE COVERING</b></p>  <p><small>Mask • Bandana • Scarf • Neck Gaiter When you are in school or public places, wear a face covering over your nose and mouth.</small></p>	<p><b>SOCIAL DISTANCE</b></p>  <p><small>6 ft STAY SAFE Maintain at least six feet of physical distance apart.</small></p>	<p><b>WASH HANDS</b></p>  <p><small>20 SEC HAND SANITIZER Wash hands often with soap and water for at least 20 seconds. If not possible use an alcohol-based (60%+) hand sanitizer.</small></p>	<p><b>COUGH INTO YOUR ELBOW</b></p>  <p><small>Cover your mouth and nose when you cough or sneeze.</small></p>	<p><b>FEEL SICK? STAY HOME</b></p>  <p><small>If you feel sick, it is best to stay home until you are well again.</small></p>
---	--	---	---	---

## NỘI QUI TRONG LỚP CỦA ARUSD COVID-19


<p><b>CHE MẶT BẮT BUỘC PHẢI LÀM</b></p>  <p><small>Khẩu Trang • Vải Che Mặt • Khăn Quàng Cổ Khăn Che Mũi, Miệng và Cổ Khi ở trường học là nơi (công cộng), mang khăn để che mũi và miệng.</small></p>	<p><b>GIỮ KHOẢNG CÁCH VỚI NHAU</b></p>  <p><small>ĐỨNG CÁCH XA 6 FEET Giữ khoảng cách ít nhất là 6 feet đối với người khác.</small></p>	<p><b>THƯỜNG XUYÊN RỬA TAY CỦA MÌNH</b></p>  <p><small>20 giây HAND SANITIZER Thường xuyên rửa tay của mình với xà phòng trong vòng 20 giây và rửa lại với nước. Nếu không làm được như vậy, dùng nước khử trùng để rửa tay có chứa cồn với lượng cồn không được dưới 60%.</small></p>	<p><b>HỌ VÀO CÙI CHỖ CỦA BẠN</b></p>  <p><small>Che miệng và mũi của bạn khi ho hoặc hắt hơi.</small></p>	<p><b>CẢM THẤY BỊNH? Ở NHÀ</b></p>  <p><small>Nếu bạn cảm thấy bình, tốt nhất là ở nhà đến khi thấy khỏe lại.</small></p>
--	--	---	---	--

## REQUISITOS PARA LOS SALONES DE CLASES DE ARUSD SOBRE COVID-19

<p><b>USO OBLIGATORIO DE UN CUBREBOCAS</b></p>  <p><small>Mascarilla • Pofacate • Bufanda Braga de cuello (Bufanda tubular) Cuando usted está en espacios (públicos) de la escuela, tiene que usar un tipo de cubrebocas sobre su nariz y boca.</small></p>	<p><b>MANTENER DISTANCIA FÍSICA</b></p>  <p><small>6 PIES DE DISTANCIA Mantener un mínimo de seis pies de distancia entre usted y las otras personas.</small></p>	<p><b>LAVARSE FRECUENTEMENTE LAS MANOS</b></p>  <p><small>20 segundos HAND SANITIZER Lavarse frecuentemente las manos con agua y jabón por lo menos 20 segundos. Cuando no pueda lavarse las manos, use un desinfectante de manos que contenga un mínimo de 60% de alcohol.</small></p>	<p><b>CUBRIR LA TOS CON LA PARTE INTERNA DEL CODO</b></p>  <p><small>Cubrir la boca y la nariz al toser o estornudar.</small></p>	<p><b>¿SE SIENTE ENFERMO? QUÉDESE EN CASA</b></p>  <p><small>Si se siente enfermo, lo mejor se quedarse en casa hasta que se sienta mejor.</small></p>
--	--	--	---	---

## Đồ Che Mặt

Học Khu Alum Rock School District bắt buộc tất cả học sinh, giáo viên, và nhân viên nhà trường phải mang đồ che mặt mà chúng tôi sẽ nói rõ trong cuốn cẩm nang này. Vì chúng tôi biết làm như vậy có thể có khó khăn cho một vài em học sinh, một vài phụ huynh có thể làm như sau để mọi việc được tốt đẹp hơn cho mọi người.

- ✓ Có một vài đồ che mặt để có thể thay đổi hàng ngày và có sẵn để dùng. Chọn đồ che mặt không chỉ vừa khít mà còn thoải mái cho hai bên má, nhưng cũng:
    - Che hết mũi và miệng
    - Được thắt dây hoặc choàng qua lỗ tai
    - Có nhiều lớp
    - Có thể thở thoải mái
- 
- ✓ Viết tên của học sinh lên đồ che mặt bằng bút mực không phai để khỏi lẫn lộn với đồ che mặt của các em khác.
  - ✓ Tập cho con quý vị mang đồ che mặt và tháo đồ che mặt ra mà chỉ chạm vào dây choàng qua lỗ tai mà thôi.
  - ✓ Là một người trong gia đình, hãy làm gương mang đồ che mặt, nhất là khi đi ra ngoài đường mà không thể đứng cách xa được hoặc hoàn cảnh không cho phép.
  - ✓ Cho phép con của quý vị chọn đồ che mặt phù hợp với nhà trường cho phép mang mà chúng tôi sẽ nói rõ hơn sau trong cuốn cẩm nang này.
  - ✓ Cho con quý vị một đồ đựng (thí dụ: ghi tên của con quý vị trên đồ che mặt, một túi ny long để bỏ đồ che mặt vào) để khi không cần đeo đồ che mặt (thí dụ: khi ăn uống).
  - ✓ Giải thích sự quan trọng của mang đồ che mặt và là cách để tránh cho người khác bị nhiễm bệnh.
  - ✓ Nên nói cho tất cả các con của quý vị biết về những người khác không thể mang đồ che mặt được vì lý do sức khỏe (thí dụ: có bệnh suyễn). Làm như vậy để tránh những vấn đề khác có thể xảy nếu chúng thấy những người đó không có mang đồ che mặt và chúng không hiểu tại sao chúng phải mang đồ che mặt.

## Cách nói chuyện với trẻ em về mang khẩu trang

---

Giải thích tại sao và khi nào chúng ta nên che mặt của chúng ta với trẻ em đó là cách thức quan trọng nhất để trẻ em mang khẩu trang – và là cách hữu hiệu hơn khi quý vị dùng cách nói chuyện hợp với lứa tuổi của em. Những gì quý vị nói và những cách quý vị nói phải tùy thuộc theo tuổi của em và mức trưởng thành của em, nhưng đây là một vài cách hướng dẫn chung. Với tất cả trẻ em, nói thành thật và nói thẳng thắn và giải thích là thỉnh thoảng người ta mang khẩu trang khi người ta bệnh hay người ta không muốn lây bệnh cho người khác. Giải thích có một số người có thể bị bệnh mà không biết và có thể lây bệnh cho người khác nếu họ không mang khẩu trang.

- ✓ **Học Sinh Học Lớp Mầm Non:** Nói chuyện với một cách dễ hiểu và hiện thực, như là nói thế này “Chúng ta rửa tay của chúng ta, mang khẩu trang, và không được đứng gần bên nhau để tránh xa vi trùng.”
- ✓ **Học Sinh Học Từ Lớp Mẫu Giáo đến Lớp 8:** Cho học sinh học lớp tiểu học – và học sinh học lớp trung tiểu học, dùng hình ảnh để diễn tả, như là chiếu phim các giọt nước văng ra từ miệng và bay trên không trung để cho biết là khẩu trang ngăn ngừa những giọt đó chạm vào mặt của mình.

Trong gia đình có thể nói thẳng thắn và chi tiết, thí dụ: “Người ta có thể lây bệnh mà không có bị bệnh. Mang khẩu trang chắc chắn giúp chúng ta không lây bệnh sang người khác mà họ có thể mắc bệnh nặng nếu chúng ta không mang khẩu trang.” Nếu các em muốn tìm hiểu thêm, nói với chúng là có thể lên trên trang mạng của Center for Disease Control and Prevention, [www.cdc.gov](http://www.cdc.gov).

### **Cách Giúp cho Trẻ Em Mang Khẩu Trang Mà Chúng Không Muốn Mang**

Lúc ban đầu có một số trẻ em không muốn mang khẩu trang. Khi việc đó xảy ra, cho chúng cơ hội mang khẩu trang ở nhà, cho em tự chọn lấy khẩu trang hoặc cho em trang trí khẩu trang của em, và làm như thế có thể giúp em mang khẩu trang khi đến lúc cần phải mang.

#### **Làm Gương**

Trước sau như một, tập thói quen mang khẩu trang ở trong nhà của quý vị. Thấy những người khác mang khẩu trang có thể giúp bớt sợ hãi hay kỳ cục, nhất là cho trẻ em. Ngoài tự mang khẩu trang lấy cho mình, quý vị có thể mang đồ che mặt có hình thú cho con quý vị hay cho con của quý vị xem những hình của những đứa trẻ khác cùng lứa tuổi với em có mang khẩu trang.

#### **Tập Mang Khẩu Trang Đúng Cách Khi Ở Nhà**

Trẻ em nhỏ có thể cần tập mang khẩu trang trước khi chúng cảm thấy là có thể mang khẩu trang khi đi ra ngoài đường. Cho chúng một cơ hội để tập mang khẩu trang đúng cách – che hết mũi và miệng – mà không có loay hoay với khẩu trang, cũng như biết mang khẩu trang và tháo khẩu trang ra (bằng cách choàng dây qua lỗ tai hay cột dây) và rửa tay trước khi mang khẩu trang và rửa tay sau khi tháo khẩu trang ra.





## **Dùng Chung Dụng Cụ Học Tập Trong Trường**

- ✓ Để giữ an toàn khi đi học ở trường, chúng tôi không cho phép mang dụng cụ học tập từ nhà để mang đến trường dùng.
- ✓ Tất cả các trường học đều có nước khử trùng để tất cả nhân viên nhà trường và học sinh dùng.

## **Cách Giữ Gìn Sức Khỏe & An Toàn tại Trường Học**

### **Khám nhiệt độ cho học sinh và người lớn:**

- ✓ Nhân viên nhà trường và học sinh bắt buộc phải điền Mẫu Đơn Được Dùng Để Hỏi Mỗi Ngày, trước khi được vào trường học.

### **Xe Buýt Đến Đón**

- ✓ Tất cả các xe buýt đều được khử trùng sạch sẽ mỗi ngày.
- ✓ Nhân viên lái xe buýt sẽ chào hỏi các em học sinh đi xe buýt.
- ✓ Nếu một học sinh nào đó mà đi xe buýt có nhiệt độ 100°F hay cao hơn thì tất cả học sinh đi xe buýt sẽ không được vào trường học.
- ✓ Nếu việc này xảy ra, nhân viên nhà trường sẽ thông báo ngay cho quý vị biết là con của quý vị cần phải về nhà và phải đợi cho đến khi được phép trở lại trường học.



- ✓ Chúng tôi cũng sẽ thông báo cho ban phục vụ học sinh của học khu để biết về trường hợp này và lúc nào cũng cập nhật sự việc này.

### **Xe Buýt Khởi Hành**

- ✓ Chúng tôi sẽ thông báo trong lớp học là khi nào xe buýt đến. Tất cả các học sinh sẽ ở trong lớp của các em cho đến khi giáo viên cho các em rời khỏi lớp học. Làm như vậy sẽ giảm số học sinh đi trên hành lang và ít bị tiếp xúc trực tiếp giữa học sinh và nhân viên nhà trường để giúp chúng tôi vẫn giữ được khoảng cách an toàn cho mọi người.

## **Nội Quy Không Cho Một Ai Vào**

- ✓ Không cho nhiều người vào học đường. Chúng tôi sẽ không cho những người không có giấy phép tự tiện vào cho đến khi được thông báo sau.
- ✓ Chúng tôi khuyến khích bố mẹ và các người khác trong gia đình liên lạc với nhân viên văn phòng của trường học hoặc những nhân viên thích hợp nếu có thắc mắc hoặc có thắc mắc về vấn đề khác.
- ✓ Chúng tôi sẽ điều khiển tất cả buổi họp với gia đình, đó là buổi họp IEP và buổi họp SST, buổi họp xin phép trở lại trường học sau khi tạm thời cho nghỉ học, và các buổi họp trên mạng được gọi là Zoom hoặc buổi họp qua đường điện thoại cho đến khi có thông báo sau.
- ✓ Nếu quý vị muốn bỏ con quý vị xuống trường hoặc đến đón con quý vị tại trường thì quý vị phải thông báo trước để tiện việc sắp xếp.
- ✓ Khi quý vị đến trường học, xin vui lòng gọi văn phòng chính để chúng tôi biết là quý vị đã đến. Sẽ có người ra ngoài bãi đậu xe để dẫn con quý vị vào trường hoặc dẫn con quý vị rời khỏi trường.

## **Được Vào Trường Học**

- ✓ Không cho nhiều người vào học đường.
- ✓ Mỗi ngày mọi người bắt buộc phải trả lời các câu hỏi trong mẫu đơn được dùng để hỏi trước khi được vào trường và cho những ai có nhiệt độ 100°F hoặc cao hơn thì không nên đến trường học.
- ✓ Chúng tôi sẽ cho các người chuyên gia vào (thí dụ: dạy nói, dạy Anh Ngữ, PT, OT) để phục vụ dịch vụ tại trường mà bắt buộc phải có trong chương trình học vấn cá nhân (IEPs).

## **Khẩu Trang và Đồ Che Mặt**

- ✓ Đồ che mặt có thể làm giảm bớt sự lây lan của bệnh dịch và giúp ngăn ngừa người có bệnh dịch có thể lây bệnh dịch cho người khác.
- ✓ Nhân viên nhà trường và các người khác trong trường học bắt buộc phải mang khẩu trang và/hay đeo một miếng nhựa trong để che hết mặt.

- ✓ **Tất cả học sinh bắt buộc phải mang đồ che mặt khi học ở trường.** Nếu vì lý do sức khỏe và học sinh không thể mang khẩu trang, xin vui lòng liên lạc với văn phòng nhà trường / liên lạc với hiệu trưởng để tìm cách khác. Mỗi lớp học sẽ cho học sinh nghỉ giải lao một cách an toàn mà không cần mang khẩu trang.
- ✓ Đồ che mặt phải đúng với tiêu chuẩn cho “phù hợp” cũng giống như khi mặc y phục. Đặc biệt, chúng không được có hình, nhãn hiệu, hay các thứ khác có thể ảnh hưởng đến việc học hành. Chúng không được có chủ đề bậy bạ, ma túy, rượu chè, biểu tượng về băng đảng, ham muốn, bạo động, chủng tộc, giới tính, nói xấu tôn giáo, hay dùng lời phỉ báng.
- ✓ Học sinh vẫn còn có tính bất cẩn khi mang khẩu trang và/hay không làm theo các cách để giữ an toàn có thể được học trên mạng cho đến khi có buổi họp với quản trị viên của nhà trường.

### **Đứng Cách Xa Nhau**

- ✓ Bắt buộc phải đứng cách xa nhau.
- ✓ Đứng Cách Xa Nhau, cũng được gọi là “đứng xa ra,” có nghĩa là cách xa nhau khoảng 6 feet giữa em và người khác mà người đó không có ở trong gia đình em.
- ✓ Tập giữ khoảng cách, đứng xa người khác ít nhất là 6 feet (dài khoảng hai cánh tay)
- ✓ Chúng tôi đã đánh dấu dưới đất cho tất cả các phòng ốc (như là tất cả các lớp học, các phòng hội họp, phòng ăn trưa, vân vân và vân vân) để giúp cho việc đứng cách xa nhau.
- ✓ Học sinh sẽ ở trong lớp học trong suốt một ngày để tránh nhiều người đi trên hành lang đó là một cách giữ khoảng cách. Giáo viên của em sẽ đi từ lớp này sang lớp khác, ngoại trừ những lớp đặc biệt. Học sinh sẽ được đi trong nhóm để được vào những phòng (thí dụ: chỗ tập thể dục, hội họa, âm nhạc, kỹ thuật, vân vân và vân vân).

### **Giữ Sạch Sẻ và Khử Trùng suốt một Ngày**

- ✓ Chúng tôi sẽ xịt tất cả lớp học, chỗ tập thể dục, phòng ăn, và tất cả chỗ được dùng chung với bình xịt khử trùng được EPA chuẩn thuận. Mỗi ngày chúng tôi sẽ để nước khử trùng đúng theo thời gian được chỉ định ở những chỗ đã bị đựng vào và để cho những chỗ đó khô.



- ✓ Mỗi ngày chúng tôi sẽ lau chùi sạch sẽ nhà vệ sinh của học sinh và nhà vệ sinh của nhân viên nhà trường.
- ✓ Mỗi ngày chúng tôi sẽ thường xuyên lau chùi sạch sẽ ở những chỗ thường được đụng tới (thí dụ: nắm cửa, công tắc đèn, vòi nước, bồn cầu, bồn rửa tay, vân vân và vân vân).

## **Sự Sắp đặt của Trường Học**

---

### **Học sinh sẽ nghĩ như thế nào khi trường học có sự thay đổi?**

Những phương pháp được dùng để làm giảm bớt sự lây lan của bệnh tật trong trường học và ở các nơi khác gồm có:

- ✓ giảm bớt số người tiếp xúc với người khác,
- ✓ đứng xa nhau với khoảng cách tối đa,
- ✓ giảm bớt thời gian tiếp xúc với người khác,
- ✓ làm theo các phương pháp để tránh những giọt và những giọt trong không gian (thí dụ: mang đồ che mặt và khi ho và hắt xì thì che miệng lại).

### **Học Sinh Đến Trường và Rời Khỏi Trường**

- ✓ Trường học sẽ thực hiện các cách để làm giảm bớt sự tiếp xúc giữa học sinh, gia đình, nhân viên trường học, và những người khác trong lúc đến đón học sinh và bỏ học sinh xuống trường học.
- ✓ Phụ huynh hoặc người chăm sóc khi bỏ học sinh xuống trường học thì sẽ được dặn là không được ra khỏi xe.
- ✓ Khi thấy cần thiết cho một phụ huynh hoặc người chăm sóc dẫn học sinh vào trường học, chỉ có một phụ huynh hoặc một người chăm sóc được vào trường học với học sinh đó mà thôi. Những người lớn vào trong trường học để đón con hoặc bỏ con xuống trường thì bắt buộc phải mang đồ che mặt. Phải nói trước với văn phòng hoặc nói với Hiệu Trưởng.
- ✓ Học sinh sẽ được chỉ lối vào và lối ra.
- ✓ Trường học sẽ dùng nhiều nơi để được đi vào và nhiều nơi để được đi ra trong trường học để tránh có nhiều người ở một chỗ.
- ✓ Trường học sẽ đánh dấu khoảng cách đứng xa nhau mỗi sáu feet để cho người lớn đứng đợi ở ngoài khi bỏ con xuống trường học hoặc khi đón con sau giờ học mà những người lớn đó đi bộ, đi xe đạp, hoặc các phương tiện di chuyển khác mà không phải đi xe hơi.

## Trường Tiểu Học

- Đứng Cách Xa Nhau

- ✓ Trong Lớp Học: Học sinh và nhân viên nhà trường sẽ ở trong một nhóm nguyên ngày để tránh đụng chạm với học sinh khác hoặc các nhân viên khác, ngoại trừ trường hợp đặc biệt cho phép học sinh khuyết tật và nhân viên nhà trường phục vụ trong chương trình giáo dục đặc biệt và các dịch vụ có liên quan được vào trong lớp học (hay vào trong nhóm của học sinh để giúp cho học sinh đó) và cho những giáo viên đặc biệt (thí dụ: giáo viên dạy tập thể dục theo nhu cầu) được đến để dạy cho học sinh.

- Đồ Che Mặt

- ✓ Tất cả học sinh bắt buộc phải mang đồ che mặt trong lúc đến trường và sau giờ tan trường, cũng như phải mang đồ che mặt khi ở ngoài trời để phòng hờ gặp những người khác không ở cùng nhóm, và khi đợi xe buýt hoặc khi ngồi trên xe buýt.
- ✓ Học sinh phải mang đồ che mặt trong lớp học mặc dù học sinh đó học cùng một nhóm.
- ✓ Tất cả nhân viên nhà trường phải mang đồ che mặt, ngoại trừ khi ăn hoặc khi uống, hoặc vì lý do sức khỏe không cho phép mang đồ che mặt.
- ✓ Giáo viên có thể mang đồ che mặt trong suốt hoặc mang một miếng nhựa trong để che hết mặt được che kín mít để học sinh thấy miếng của giáo viên khi giáo viên đó dạy phát âm và khi mang đồ che mặt sẽ làm cản trở khi nói chuyện với học sinh khiếm thính hoặc một học sinh khuyết tật.
- ✓ Giáo viên và nhân viên nhà trường được phép không che mặt thì không được giao phó trọng trách giúp các em học sinh.

## Trường Trung Tiểu Học

- Đứng Cách Xa Nhau

- ✓ Trong Lớp Học: Bàn học được xếp cách xa nhau ít nhất là sáu feet. Có một vài trường có thể ngăn từng học sinh ra.
- ✓ Trường học cũng có thể quyết định cho học sinh học trong nhiều hơn một nhóm mà có thể ảnh hưởng đến việc chọn lớp học và thời khóa biểu của học sinh.

- Đồ Che Mặt

- ✓ Tất cả học sinh bắt buộc phải mang đồ che mặt trong lúc đến trường và sau giờ tan trường, cũng như phải mang đồ che mặt khi ở ngoài trời để phòng hờ gặp những người khác không ở cùng nhóm, và khi đợi xe buýt hoặc khi ngồi trên xe buýt.
- ✓ Học sinh học ở trường trung tiểu học phải mang đồ che mặt trong lớp học mặc dù học sinh đó học cùng một nhóm.

## Trong Lớp Học

- ✓ Bàn của giáo viên sẽ cách xa học sinh ít nhất là sáu feet để tránh sự lây nhiễm giữa người lớn và trẻ em. Giáo viên và học sinh nên giữ khoảng cách sáu feet với nhau nếu có thể được.
- ✓ Học sinh sẽ được chỉ định chỗ ngồi để giảm bớt sự tiếp xúc trong lớp học.
- ✓ Những thứ thuộc về học sinh sẽ được để riêng ra không có chung đụng với những thứ của học sinh khác.

## Trong Giờ Sinh Hoạt Ngoài Giờ Học

- ✓ Bữa Ăn: Bữa ăn của trường học có thể được ăn ở ngoài trời, thay vì ăn trong phòng ăn hoặc ngồi trong phòng ăn trong nhóm.
- ✓ Sân Chơi và Nghỉ Để Ra Chơi: Học sinh cùng một nhóm có thể được chỉ định chỗ chơi để không tiếp xúc với các nhóm khác. Nghỉ ra chơi và sân chơi được chia ra trong suốt một ngày để tránh các em học sinh không cùng nhóm tiếp xúc với nhau. Trường học sẽ giới hạn những trò chơi đụng vào với nhau và giữ khoảng cách với nhau.

## Chọn Lớp và Sinh Hoạt Sau Giờ Học

- ✓ Trường học chỉ cho chọn lớp học nào và sinh hoạt sau giờ học nào mà đứng cách xa nhau (ít nhất là sáu feet) và lúc nào cũng phải che mặt.
- ✓ Học sinh sẽ không được phép tham dự vào những sinh hoạt mà có nhiều giọt bay trong không khí, như là trong ban hợp ca, trong ban nhạc, và những sinh hoạt dùng giọng để hò hét (cổ võ và hô to) vì tăng thêm sự truyền nhiễm. Ban hợp ca và ban nhạc và sinh hoạt dùng giọng để hò hét có thể được tổ chức nếu những sinh hoạt đó không có tạo ra nhiều giọt bay trong không khí như là hát, chơi nhạc cụ, cổ võ, hoặc hô to. Lớp học có thể là những lớp như học điệu nhạc, học lý thuyết âm nhạc, viết nhạc, phân tích, và nhiều thứ khác.

## Thể Thao

- ✓ Thể thao trong trường học chỉ có thể thực hiện được khi tuân theo với Sở Y Tế của Tiểu Bang California được ký kết vào ngày 3 tháng 8 năm 2020 về [youth sports questions and answers](#). [“câu hỏi và câu trả lời của thể thao cho thanh thiếu niên”](#)



## Đề Ý đến Các Triệu Chứng

---

Những triệu chứng của người có Bệnh Dịch COVID-19, là từ bệnh nhẹ cho đến bệnh nặng. Triệu chứng có thể phát hiện từ 2 ngày cho đến 14 ngày sau khi bị nhiễm bệnh dịch này. Những người có những triệu chứng sau đây có thể có Bệnh Dịch COVID-19:

- ✓ Ho
- ✓ Sốt
- ✓ Ổn lạnh
- ✓ Đau nhức mình mẩy
- ✓ Mệt mỏi hay không muốn làm gì hết/buồn ngủ
- ✓ Hơi thở không đều hoặc khó thở
- ✓ Đau cổ họng
- ✓ Không có vị giác hoặc không có ngửi được
- ✓ Buồn nôn hoặc ỉa
- ✓ Tiêu chảy

Nếu quý vị, một người trong gia đình, hoặc con của quý vị có bất cứ triệu chứng nào ở trên, xin vui lòng giữ chúng ở nhà cho đến khi 24 giờ trôi qua mà chúng không còn có triệu chứng nào hết. Cho sốt, 24 giờ trôi qua mà trẻ em không còn sốt nữa với điều kiện là không được uống thuốc trị sốt ngoại trừ được chỉ định một thời gian khác bởi Sở Y Tế.

Nếu con của quý vị có những triệu chứng kể trên khi đến trường học thì chúng tôi sẽ cách ly em ra khỏi nhóm, và gọi điện thoại cho quý vị biết. Xin vui lòng đến đón con của quý vị trong vòng một tiếng đồng hồ sau khi quý vị đã nhận được cú điện thoại. Những người lớn nào mà có bệnh thì không nên chở con của họ đến trường học hoặc đến đón con của họ về. Những người lớn nào mà có bệnh thì không nên cho họ đưa cháu đến trường hoặc cho họ chở cháu về. Tùy theo từng triệu chứng, có thể phải cần một tờ giấy chứng nhận từ bác sĩ của con của họ thì cháu mới được trở lại trường học.

### Có Những Triệu Chứng Khi Học Ở Trường

Nếu một nhân viên hoặc một học sinh có những triệu chứng giống như Bệnh Dịch COVID-19 trong ngày ở trường học thì chúng tôi sẽ cách ly những người đó không được gặp ai cả, và những người đó sẽ cần phải rời trường học trong vòng một tiếng đồng hồ. Những người đó sẽ cần phải làm theo các đề nghị của Sở Y Tế của Tiểu Bang California trước khi chúng tôi cho những người đó trở lại trường học. Chúng tôi sẽ không cho ai vào khu mà những người đó đã được ở đó cho đến khi được làm sạch sẽ và hoàn toàn được khử trùng. Chúng tôi có thể cho học sinh và nhân viên về nhà sớm nếu chúng tôi không thể giữ an toàn cho những người khác trong phòng ốc đó. Ngoài ra, chúng tôi có thể tạm thời đóng cửa trường học vào ngày hôm sau để làm sạch sẽ và khử trùng phòng ốc đó đúng theo cách thức làm việc. Nếu việc đó xảy ra, chúng tôi sẽ liên lạc với quý vị liền để quý vị có thể sắp xếp công việc của quý vị.

## **Liên Lạc Trong Lúc Khẩn Cấp**

Nếu chúng tôi cần liên lạc với tất cả phụ huynh về một việc khẩn cấp nào đó, như là tạm thời trường không được mở cửa, chúng tôi sẽ dùng hệ thống báo tin của chúng tôi để gửi email, tin nhắn, và/hay gọi cho mỗi người cùng một lúc, có nghĩa là thông báo ngay cho quý vị biết. Vì sự liên lạc bằng cách này có thể xảy ra bất cứ lúc nào, cho nên quan trọng là quý vị cho chúng tôi biết số điện thoại hay email của quý vị nếu quý vị đã đổi số điện thoại mới hay đã đổi email mới để chúng tôi cập nhật thông tin của quý vị vào hệ thống của chúng tôi.

## **Thử Nghiệm Bệnh Dịch COVID-19**

---

Trường học khuyên học sinh và giáo viên đi thử nghiệm Bệnh Dịch COVID-19 càng sớm càng tốt sau khi họ phát hiện có một hay nhiều triệu chứng của Bệnh Dịch COVID-19 hoặc một người trong gia đình thử nghiệm có dương tính của Bệnh Dịch COVID-19 hoặc có tiếp xúc với người khác có dương tính của Bệnh Dịch COVID-19.

### ✓ Kết quả dương tính:

- Phụ huynh/người giám hộ và nhân viên nhà trường phải thông báo cho văn phòng điều hành của nhà trường biết ngay lập tức nếu một học sinh hoặc một nhân viên có dương tính cho Bệnh Dịch COVID-19 hoặc một người trong gia đình có dương tính của Bệnh Dịch COVID-19 hoặc tiếp xúc với người khác có dương tính của Bệnh Dịch COVID-19.

### ✓ Kết quả âm tính:

- Học sinh hoặc nhân viên nhà trường có những triệu chứng của Bệnh Dịch COVID-19 mà thử nghiệm Bệnh Dịch COVID-19 có âm tính nên ở nhà suốt 24 tiếng sau khi hết bị sốt và không còn có triệu chứng nào khác nữa.
- Học sinh hoặc nhân viên nhà trường có tiếp xúc với người có dương tính mà không có triệu chứng nên ở nhà trong suốt 10 ngày kể từ ngày được phát hiện mặc dù họ đã thử nghiệm là có âm tính. Nếu người có dương tính là một người trong gia đình, thời gian cách ly sẽ bắt đầu từ khi người có dương tính đã cách ly xong rồi.
- Học sinh và nhân viên nhà trường được phát hiện có những triệu chứng của Bệnh Dịch COVID-19 hoặc có tiếp xúc với người khác có dương tính thì phải trình giấy chứng nhận kết quả là âm tính trước khi trở lại trường học.
- Thay cho giấy chứng nhận kết quả là âm tính, một học sinh không có triệu chứng hoặc một nhân viên nhà trường không có triệu chứng có thể trở lại trường học sau khi có giấy của bác sĩ giải thích bằng một cách khác và lý do không có cho đi thử nghiệm Bệnh Dịch COVID-19.

- ✓ Thông tin về các nơi có thử nghiệm xin vào trang mạng [www.sccfreetest.org](http://www.sccfreetest.org)
- ✓ Trường học sẽ khuyến khích nhân viên thử nghiệm Bệnh Dịch COVID-19 thường xuyên cứ một tháng thử một lần hoặc hai tuần thử lại một lần.

### **Trường học sẽ đối phó như thế nào cho những ai bị nghi ngờ hoặc mắc bệnh dịch COVID-19 và những ai tiếp xúc với người có bệnh dịch?**

Trả lời Cho Những Ai Bị Nghi Ngờ hoặc Có Mắc Bệnh Dịch và Những Ai Tiếp Xúc với Người Có Bệnh Dịch

Sở Y Tế có hướng dẫn một cách chi tiết với trường học về các cách thức đối phó với những ai bị nghi ngờ hoặc có mắc bệnh dịch COVID-19 và những ai tiếp xúc với những người có dương tính của bệnh dịch COVID-19.

Người trong gia đình nên theo dõi các thông tin từ trường học có liên quan đến bệnh dịch COVID-19, chuẩn bị là học sinh có thể bị cách ly hoặc không được ra khỏi nhà trong một thời gian cố định, và phải có giấy thử nghiệm là âm tính trước khi trở lại trường học. Nếu học sinh hoặc nhân viên nhà trường mắc bệnh dịch COVID-19 hoặc có tiếp xúc với người khác có mắc bệnh dịch COVID-19, nhân viên nhà trường bị nghi ngờ có mắc bệnh dịch và gia đình sẽ được liên lạc để nói về thử nghiệm và cách ly hoặc không được đi đâu hết.



# Chỉ Cách Bộc Lộ Cảm Xúc & Cố Vấn về Tinh Thần

---

Chỉ Cách Bộc Lộ Cảm Xúc là cách thức để chỉ cho trẻ em và người lớn hiểu về các cách kiểm soát được cảm xúc, đặt và đạt được các mục tiêu, cảm nhận và đồng cảm với những người khác, biết làm quen bạn và giữ tình bạn bè được dài lâu, và quyết định chính chắn.

Một phương pháp Chỉ Cách Bộc Lộ Cảm Xúc đầy yêu thương, chỉ cách nói chuyện, và một môi trường học tập công bằng và cách thức dạy làm cho tất cả học sinh hoạt bát hơn, tâm trạng bình thân, và học có tiến bộ hơn. Phương pháp này áp dụng cách tiếp xúc và tâm trạng được dùng trong cuộc sống hằng ngày của học sinh – cho tất cả lớp học của các em, trong suốt giờ học trong ngày, và khi chúng ở nhà và ở trong cộng đồng.

Nếu quý vị có thắc mắc hoặc cần giúp đỡ, xin vui lòng gọi số 408-928-6945 hoặc gọi cho người có chức vụ là “School Link Coordinator” để được hỗ trợ thêm.

