

Be Red Cross Ready

Prepare so you can protect.



Cách đối phó với việc Ở Nhà trong giai đoạn dịch COVID-19

Các quan chức địa phương và tiểu bang đang áp dụng các lệnh ở nhà (đôi khi được gọi là an toàn hơn khi ở nhà hoặc tạm trú tại nhà) để làm chậm sự lây lan của bệnh vi-rút corona (COVID-19). Bằng cách ở nhà, chúng ta có thể giúp giảm thiểu số lượng người mắc bệnh cùng một lúc, bảo vệ những người có nguy cơ mắc bệnh nghiêm trọng cao hơn và ngăn việc làm quá tải hệ thống chăm sóc sức khỏe của chúng ta.

Thật không may, việc ở nhà có thể phá vỡ thói quen sinh hoạt của chúng ta và khiến các hoạt động hàng ngày, chẳng hạn như làm việc và chăm sóc người thân, trở nên đầy thách thức. Những thay đổi này, cùng với cảm giác không chắc chắn xung quanh đại dịch này, có thể tạo ra cảm giác căng thẳng, sợ hãi và lo âu. Những cảm giác này là bình thường, và mọi người thường phục hồi sau thời gian khó khăn.

Hiện chưa có vắc-xin để ngăn ngừa COVID-19. Cách tốt nhất để phòng bệnh là tránh tiếp xúc với loại vi-rút này. Biết các triệu chứng của COVID-19 và các bước bổ sung mà bạn có thể thực hiện để tự bảo vệ mình bằng cách truy cập trang web của CDC tại [cdc.gov/coronavirus](https://www.cdc.gov/coronavirus). Sử dụng mẹo này có thể giúp bạn đối phó với trạng thái căng thẳng và hỗ trợ người khác trong trường hợp khẩn cấp này.

Ở Nhà có nghĩa là gì?

- Staying at home means that you remain at home, and only go out to purchase essential supplies, visit medical professionals or leave during an emergency.
 - If you need to go out, wear a cloth face covering and practice physical distancing by keeping 6 feet between you and others.
 - Cloth face coverings should not be placed on young children under age 2, anyone who has trouble breathing, or is unable to remove it without help. Detailed information on cloth face coverings is available at: [cdc.gov/coronavirus/2019-ncov/prevent-getting-sick/diy-cloth-face-coverings.html](https://www.cdc.gov/coronavirus/2019-ncov/prevent-getting-sick/diy-cloth-face-coverings.html)

Thời điểm này, bạn thường có những loại cảm giác sau:

- Sợ hãi về việc hết nhu yếu phẩm.
- Lo lắng, đặc biệt là về việc xa cách người thân.
- Không chắc chắn về việc bạn sẽ cần ở nhà trong bao lâu.
- Lo lắng đến sự an toàn về thể chất của bạn và của người khác.
- Sợ bị ốm.
- Cảm giác tội lỗi về việc không thể hoàn thành trách nhiệm, chẳng hạn như công việc, nuôi dạy con cái hoặc chăm sóc người phụ thuộc.
- Buồn chán hoặc cô đơn.
- Suy nghĩ về trách nhiệm, lo lắng hoặc sợ hãi.
- Lo lắng về việc mất thu nhập.
- Sợ bị kỳ thị hoặc gán mác nếu bạn bị bệnh.

Các Mẹo Đối Phó

- **Giữ liên lạc** với người thân thông qua các cuộc gọi video, cuộc gọi điện thoại, tin nhắn hoặc phương tiện truyền thông xã hội.
- **Được thông báo với thông tin chính xác từ các nguồn đáng tin cậy.** Tránh các tài khoản truyền thông xã hội và các bản tin tức kích động sự sợ hãi hoặc tin đồn.
- **Theo dõi nhu cầu sức khỏe thể chất của bạn** và của người thân. Ăn thực phẩm lành mạnh, và uống nhiều nước.
- Trừ khi bạn có dấu hiệu bị bệnh hoặc đã xét nghiệm dương tính với COVID-19, **nếu không bạn vẫn được ra ngoài tập thể dục và dắt thú cưng đi dạo. Ở nơi công cộng, hãy đeo đồ che mặt bằng vải và thực hành giữ khoảng cách tiếp xúc bằng việc cách xa người khác 6 foot (2m).**
- **Luôn nghĩ về một kết quả tốt nhất có thể.** Lập danh sách những điểm mạnh cá nhân của bạn và sử dụng những điểm mạnh này để giúp bản thân và những người khác giữ vững tinh thần.
- **Nếu bạn theo tôn giáo hoặc tâm linh, hãy làm theo các thực hành tại nhà** mang đến cho bạn sự thoải mái và sức mạnh cảm xúc.

Giúp Đỡ Người Khác

- Tiếp cận **người lớn tuổi hoặc những người mắc bệnh mãn tính** và đề nghị giúp đỡ. Ví dụ: đề nghị được giúp họ lấy hàng tạp hóa, thuốc men và các nhu yếu phẩm khác. Kiểm tra với họ thường xuyên qua điện thoại. Khi giao nhu yếu phẩm, thực hành giữ khoảng cách tiếp xúc bằng việc cách xa họ ít nhất 6 foot (2m) và đeo đồ che mặt bằng vải. Để vật dụng ở cửa, và không vào nhà họ.
- Trò chuyện với **con** bạn và giải thích tại sao điều này xảy ra và có thể kéo dài bao lâu. Sử dụng ngôn ngữ bình thường và nhất quán với cách bạn thường giao tiếp. Hãy sáng tạo và nghĩ ra các hoạt động vui vẻ cho con bạn để giết thời gian. Tuân thủ lịch trình, đề ra các giới hạn phù hợp và duy trì các quy tắc thông thường khi có thể.
- Chăm sóc **thú cưng** của bạn, đây có thể là một phần thiết yếu trong hệ thống hỗ trợ của bạn. Giống như con người, thú cưng phản ứng với những thay đổi trong môi trường và thói quen của chúng, vì vậy hành vi của chúng cũng có thể thay đổi. Theo dõi sức khỏe của thú cưng và chăm sóc nhu cầu của chúng tốt nhất có thể.
- Thể hiện lòng tốt với những người có thể không có hệ thống hỗ trợ hoặc **bị cách ly**. Có thể có giới hạn cho những điều bạn có thể làm khi tiếp cận, nhưng một chút lòng tốt có thể chính là điều ai đó cần.

Các Nguồn Lực Bổ Sung

- **Trung Tâm Kiểm Soát Dịch Bệnh:** [cdc.gov/coronavirus](https://www.cdc.gov/coronavirus)
- **Hội Chữ Thập Đỏ Hoa Kỳ:** [redcross.org/coronavirus](https://www.redcross.org/coronavirus)
- **Đường Dây Trợ Giúp Căng Thẳng Khi Có Thảm Hoạ Quốc Gia:** Luôn sẵn sàng giúp đỡ bất cứ ai bị căng thẳng về mặt cảm xúc liên quan đến COVID-19. Gọi số 1-800-985-5990 hoặc nhắn tin **TalkWithUs** gửi tới 66746 để nói chuyện với nhân viên tư vấn chăm sóc. TTY 1-800-846-8517. **Người Nói Tiếng Tây Ban Nha.** Gọi số 1-800-985-5990 và nhấn phím "2" Từ 50 Tiểu Bang, nhắn tin **Hablanos** gửi tới 66746. Từ Puerto Rico, nhắn tin **Hablanos** gửi tới 1-787-339-2663
- **Nếu bạn đang cảm thấy quá sức chịu đựng** với những cảm xúc như buồn bã, trầm cảm, lo lắng hoặc cảm thấy muốn làm hại chính mình hoặc người khác, hãy gọi 911 hoặc Đường Dây Cứu Hộ Ngăn Ngừa Tự Tử Quốc Gia theo số 1-800-273-TALK (1-800-273-8255).
- **Tìm ngân hàng thực phẩm địa phương của bạn** tại [feedingamerica.org/find-your-local-foodbank](https://www.feedingamerica.org/find-your-local-foodbank). Ngân hàng thực phẩm khác nhau có thủ tục khác nhau. Gọi điện trước để kiểm tra yêu cầu của ngân hàng thực phẩm.
- **Gọi 211 để biết các nguồn lực cộng đồng và giới thiệu.** Hoặc truy cập [trang web Tìm Kiếm Tổng Đài 211](https://www.211.org/) để tìm trung tâm giới thiệu và thông tin 211 gần bạn nhất. Truy cập [auntbertha.com](https://www.auntbertha.com) để biết các nguồn lực địa phương khác.