

Ngày 22 Tháng 3 Năm 2024

Thân Gửi Các Gia Đình Thuộc Sở Giáo Dục Philadelphia,

Khi khí hậu thay đổi, thời tiết trở nên ẩm áp hơn và chúng ta thường dành nhiều thời gian giao tiếp với bạn bè, gia đình và người quen nhiều hơn. Vì vậy, chúng tôi muốn chia sẻ thông tin cập nhật về sức khỏe mùa xuân này để giúp trang bị cho bạn một số thông tin quan trọng nhằm giúp học sinh và gia đình được khỏe mạnh về thể chất lẫn tinh thần.

Cập Nhật Hướng Dẫn Về COVID-19

Có hiệu lực từ ngày 1 tháng 4 năm 2024, Sở Giáo Dục sẽ không còn yêu cầu những người có kết quả xét nghiệm dương tính với COVID-19 phải cách ly 5 ngày. Theo như hướng dẫn của Bộ Y Tế Công Cộng Philadelphia (PDPH), việc điều trị COVID-19 giống như các bệnh đường hô hấp khác do vi rút gây ra. Hướng dẫn này được đưa ra khi các dữ liệu trong khu vực của chúng ta cho thấy khả năng miễn dịch chống lại vi rút cao hơn, và tỷ lệ nhập viện và tử vong đã giảm xuống. Tuy nhiên, điều quan trọng vẫn là phải cẩn thận. Học sinh và nhân viên nào có kết quả xét nghiệm dương tính với Covid-19 vẫn nên thực hiện các biện pháp phòng ngừa sau đây:

- Nếu bạn có các triệu chứng thì bạn phải ở nhà cho đến khi không còn các triệu chứng nữa cũng như phải hết sốt trong ít nhất 24 giờ (không cần dùng thuốc).
- Mang khẩu trang trong 5 ngày sau khi trở lại trường.
- Giữ vệ sinh tốt – rửa tay thường xuyên bằng xà phòng và nước hoặc nước rửa tay, đồng thời che miệng bằng khăn giấy khi ho và hắt hơi.
- Phụ huynh/người giám hộ nên thông báo cho nhà trường hoặc y tá của trường biết nếu con em họ có kết quả xét nghiệm dương tính với COVID-19 hoặc được chẩn đoán bị mắc bất kỳ bệnh truyền nhiễm nào.

Trong trường hợp nạn dịch bùng phát toàn trường hoặc trong lớp học thì các học sinh và gia đình nào bị ảnh hưởng sẽ tiếp tục được thông báo. Để biết thêm hướng dẫn và quy trình giữ sức khỏe, hãy truy cập [trang web Sức Khỏe Học Sinh](#).

Luôn Cập Nhật Thông Tin Về Việc Tiêm Ngừa và Bệnh Sởi

Tất cả học sinh phải cập nhật thông tin về việc chủng ngừa theo yêu cầu của trường. Bạn có thể tìm thêm thông tin về việc chủng ngừa theo yêu cầu của trường [tại đây](#). May mắn thay, dịch sởi ở Philadelphia đã kết thúc. Tuy nhiên, bệnh sởi, là một bệnh do virus gây ra, rất dễ lây lan và có thể gây ra các biến chứng nghiêm trọng - tiếp tục lan rộng khắp nước Mỹ. Học sinh phải tiêm 2 liều vắc xin ngừa bệnh Sởi (MMR) hoặc trong hồ sơ có thơ xin miễn chích ngừa. Chúng tôi đặc biệt khuyến khích bạn cho con mình tiêm ngừa. Bất kỳ trung tâm y tế thành phố nào cũng sẵn sàng nhận cuộc hẹn. Hãy liên hệ với tổng đài thành phố số (215) 685-2933 để đặt lịch hẹn.

Kooth Chăm Sóc Sức Khỏe Tâm Thần Trực Tuyến Cho Cộng Đồng

Kooth là cơ quan chăm sóc sức khỏe tâm thần trực tuyến, miễn phí, an toàn và bảo mật cho học sinh. Kể từ khi Sở Giáo Dục Philadelphia bắt đầu hợp tác với cơ quan Kooth vào năm 2023, hàng trăm học sinh đã tận dụng các dịch vụ như là tư vấn chuyên môn trực tuyến và hỗ trợ bạn cùng trang lứa cũng như các công cụ tự trợ giúp như tài nguyên, lời khuyên, ý kiến, các bài viết và kinh nghiệm cá nhân được viết từ các bạn đồng trang lứa và chuyên gia. **Kooth hiện cũng phục vụ cho học sinh trung học cơ sở, bắt đầu từ lớp 6.** Sức khỏe tâm thần của học sinh là một trong những ưu tiên hàng đầu của Sở Giáo Dục. Nếu bạn tin rằng con mình có thể hưởng lợi ích từ dịch vụ hỗ trợ sức khỏe tâm thần hoàn toàn được bảo mật, chất lượng cao thì chúng tôi khuyến khích bạn đăng ký cho con

mình bằng cách truy cập trang us.kooth.com/philasd. Đối với học sinh từ 11 đến 13 tuổi thì cần có sự đồng ý của phụ huynh.

Chúng tôi hy vọng rằng những thông tin trên sẽ hỗ trợ cho học sinh của chúng tôi giữ được sức khỏe về tinh thần lẫn thể chất để các em có thể đến trường, sẵn sàng học tập, hình dung và hiện thực hóa bất kỳ tương lai nào mà các em mong muốn!

Trân trọng,

Bác Sĩ Kendra B. McDow Bác Sĩ, MPH, FAAP
Giám Đốc Phòng Y Tế Sở Giáo Dục
Phòng Dịch Vụ Hỗ Trợ Học Sinh

Tiến Sĩ Jayme Banks, MBA
Phó Giám Đốc Ngăn Ngừa, Can Thiệp & Tồn Thương
Phòng Dịch Vụ Hỗ Trợ Học Sinh