

# TỜ THÔNG BÁO VỀ SỨC KHỎE

## Dành cho Quý Phụ Huynh

Khi các học sinh mất quá nhiều ngày học, các em bị tụt lại đằng sau và phải gắng sức để theo kịp các bạn cùng lớp của mình. Dù những ngày học bị mất vì đau yếu, trốn học hay vì bất cứ lý do nào khác, kết quả cuối cùng cho học sinh cũng như nhau—thời gian học tập bị mất. Các trẻ em và thanh thiếu niên sẽ có lúc bị bệnh và có thể cần nghỉ ở nhà, nhưng chúng tôi muốn làm việc với quý vị để giúp giảm thiểu tối đa số ngày nghỉ học của con em.

### Những Ngày Học Bị Mất Cộng Dồn Lên Rất Nhanh!

- Chỉ một vài ngày học bị mất trong một tháng cộng dồn lên thành nhiều tuần học bị mất trong một năm.
- Cả những vắng mặt có phép và không có phép có thể gây khó khăn nhiều hơn cho con em để bắt kịp với các học sinh khác, đặc biệt là về toán và đọc.
- Mẫu giáo và lớp một đều rất thiết yếu cho con em. Mất ngày học trong những năm ban đầu này sẽ gây khó khăn nhiều hơn cho trẻ em để học tập vào những năm sau này và các em thường có khó khăn về đọc khi vào cuối lớp ba.

### Hãy Làm Việc với Con Em và Trường Học

- Xin quý vị đảm bảo rằng con em mình đến trường hàng ngày trừ khi việc vắng mặt là cần thiết. Việc này sẽ giúp con em thành công.
- Quý vị cũng cần chắc rằng nhân viên nhà trường được biết con em của quý vị có bệnh mãn tính để nhận được sự trợ giúp nếu cần. Mỗi năm học, xin quý vị bao gồm thông tin về bệnh mãn tính của con em trên thẻ chăm sóc và phiếu thông tin sức khỏe khẩn cấp của trường.
- Nếu con em quý vị có bệnh hen suyễn, FCPS cần có một Kế Hoạch Hành Động Điều Trị Bệnh Hen Suyễn được hoàn thành do bác sĩ của con em. Nếu con em quý vị cần mang theo ống xịt thuốc (inhaler) ở trường, sự cho phép cần phải được ghi chú trong Kế Hoạch Hành Động Điều Trị. Xin quý vị hãy đảm bảo rằng tất cả các dụng cụ điều trị (chẳng hạn như ống xịt thuốc, ống nối/dẫn (spacer) v.v.) cần thiết để điều trị bệnh hen suyễn của con em đều có tại trường.
- Nếu con em quý vị có bệnh tiểu đường, FCPS cần có một Kế Hoạch Hành Động Điều Trị Bệnh Tiểu Đường được hoàn thành do bác sĩ của con em. Xin quý vị hãy đảm bảo rằng tất cả các dụng cụ điều trị (chẳng hạn như Insulin, máy đo đường huyết, que thử v.v.) cần thiết để điều trị bệnh tiểu đường của con em đều có tại trường.
- **Hãy giữ đường dây liên lạc mở rộng với y tá y tế cộng đồng của trường, nhân viên điều hành trường và các giáo viên. Nhà trường càng biết nhiều về nhu cầu sức khỏe của con em, thì mọi người càng có sự chuẩn bị sẵn sàng tốt hơn để cùng nhau làm việc để hỗ trợ con em.**

### Ý Kiến Hữu Ích:

- Xin hẹn khám sức khỏe và nha khoa vào buổi chiều muộn để cho con em nghỉ học càng ít càng tốt.
- Nếu con em phải nghỉ học, xin hãy chắc rằng là quý vị nhận lấy các bài tập chỉ định làm ở nhà của em và đảm bảo các bài tập được hoàn tất và nộp lại.
- Xin hãy gọi ngay cho nhà trường khi quý vị biết con sẽ vắng mặt và cho nhân viên nhà trường được biết lý do vắng mặt và trong thời gian bao lâu.
- Hãy chuẩn bị xin được giấy bác sĩ khi nhân viên trường yêu cầu.

### ĐỂ BIẾT THÊM THÔNG TIN CHI TIẾT XIN TRUY CẬP:

Trung Tâm Kiểm Soát và Phòng Ngừa Dịch Bệnh [www.cdc.gov](http://www.cdc.gov)


Viện Nhi Khoa Hoa Kỳ [www.aap.org](http://www.aap.org)

Go To Guide của Quận Fairfax  
[www.fcps.edu/resources/gotoguide](http://www.fcps.edu/resources/gotoguide)



# Khi Nào Tôi Cần Để Con Em Ở Nhà?

Những đề nghị dưới đây là cho trẻ em từ 5 đến 18 tuổi.  
 Những khuyến nghị có thể khác biệt cho các trẻ ấu nhi và trẻ em nhỏ tuổi hơn.

Các Triệu Chứng và Đau Ốm	Tôi Có Nên Để Con Em Mình Ở Nhà Không?
<b>Phụ Huynh bị Bệnh, Căng Thẳng, Nhập Viện</b>	<b>KHÔNG</b> - Nếu quý vị bị bệnh, con em vẫn cần đi học. Sự ốm bệnh của quý vị không có miễn cho con em khỏi đi học. Xin lên kế hoạch trước cho những ngày này. Hãy nhờ một người láng giềng, thân thuộc hay phôi ngẫu đưa đón con em đến trường.
<b>Chứng bệnh mãn tính (Hen Suyễn, Tiểu Đường, Hồng Cầu Lưỡi Liềm, Kinh Phong v..v.)</b> Chứng bệnh mãn tính là một tình trạng kéo dài và có thể kiểm soát dù không thể chữa lành.	<b>KHÔNG</b> - Miễn là các triệu chứng của con em được kiểm soát, con em nên đi học. Nhân viên nhà trường được đào tạo để trợ giúp trẻ bị bệnh mãn tính và các yêu cầu chăm sóc sức khỏe liên quan.
<b>Trẻ Em Không Muốn Đi Học</b> Thường xuyên khóc lóc, sợ hãi, tức giận, không muốn giao tiếp, thay đổi hành vi, đau bụng, buồn nôn (Những triệu chứng này có thể là dấu hiệu của bệnh trầm cảm, lo âu, căng thẳng hậu-chấn thương, hay sợ hãi)	<b>KHÔNG</b> - Quý vị vẫn cần phải cho con em đi học, nhưng cố gắng xác định xem điều gì đang gây ra sự thay đổi. Xin hãy tiếp chuyện với nhân viên trường và hội ý nhà cung cấp chăm sóc sức khỏe. Con em có thể đang trải qua bị bắt nạt hay tổn thương, có thể bị tụt hậu trong việc học tập hay không hòa hợp với những người khác. Những dấu hiệu suy tụt về mặt tinh thần dai dẳng có thể cần được sự hỗ trợ của nhân viên nhà trường hoặc các chuyên gia chăm sóc sức khỏe
<b>Triệu Chứng Cảm Lạnh</b> Ngheet mũi/chảy mũi, hắt hơi, ho nhẹ, đau tai	<b>KHÔNG</b> - Nếu con em có thể tham gia vào các hoạt động ở trường thì nên tham gia.
<b>Chí (trầy trên đầu)</b> Ngứa ngứa ghê gớm trên đầu, có thể cảm thấy như là một cái gì đang di chuyển	<b>KHÔNG</b> - con em có thể đến trường nếu đã hoàn thành điều trị ban đầu bằng loại xà bông đặc trị dành cho chí (trầy).
<b>Vấn Đề Kinh Nguyệt</b>	<b>KHÔNG</b> - Phần lớn các trường hợp, các vấn đề về kinh nguyệt (hành kinh) có thể được kiểm soát tại trường. Nếu con em đau nghiêm trọng và gây trở ngại cho con em quý vị đi học, xin tham khảo với nhà cung cấp chăm sóc sức khỏe.
<b>Căng Sưng, Bong Gân và Đau Nhức</b>	<b>KHÔNG</b> - Nếu không có thương tích được nhận biết và con em có thể hoạt động (đi được, nói được, ăn được) thì nên cho trẻ đi học. Nếu sự đau nhức quá dữ dội hay không ngừng, xin tham khảo với nhà cung cấp chăm sóc sức khỏe.
<b>Bệnh Nhậm Mắt (Mắt Đỏ)</b> Tròng trắng mắt bị đỏ và có một lượng dịch đặc tiết ra màu vàng/xanh lá cây.	<b>CÓ</b> - Nếu có chất dịch tiết ra từ mắt, con em phải được thăm định bởi nhà cung cấp dịch vụ chăm sóc sức khỏe trước khi trở lại trường. Nếu đã được chẩn đoán là bệnh nhậm mắt do vi khuẩn, trẻ cần ở nhà khi có triệu chứng hoặc cho đến khi điều trị kháng sinh được 24 tiếng đồng hồ.
<b>Ho</b> Ho dữ dội, không kiểm chế, ngắn nhanh, thờ khò khè, hay khó thờ	<b>CÓ</b> - Nên giữ con em ở nhà và tiếp xúc với nhà cung cấp chăm sóc sức khỏe. Nếu những triệu chứng là vì hen suyễn, xin cung cấp điều trị theo Kế Hoạch Hành Động Điều Trị Bệnh Hen Suyễn của con em. Khi các triệu chứng được kiểm soát, xin đưa trẻ đến trường.
<b>Tiêu Chảy</b> Đi tiêu thường xuyên, chảy lỏng hay chảy nước có thể là đau ốm nhưng cũng có thể gây ra bởi thức ăn và được phẩm điều trị	<b>CÓ</b> - Nếu, ngoài bị tiêu chảy, con em quý vị có biểu hiện ốm đau, bị sốt hoặc ới mưa, xin giữ con em ở nhà. Nếu phân có máu, hay con em bị đau bụng, nóng sốt hay ới mưa, quý vị cần phải tham khảo với nhà cung cấp chăm sóc sức khỏe.
<b>Nóng Sốt</b> Bị nóng sốt thường có nghĩa là đau ốm, đặc biệt nếu con em bị nóng sốt từ 100.4 hay cao hơn cũng như có các triệu chứng khác như thay thay đổi hành vi, phát ban, đau họng, ới mưa v..v.	<b>CÓ</b> - Nếu con em bị nóng sốt từ 100.4 độ hay cao hơn, phải giữ em ở nhà cho đến khi cơn sốt xuống dưới 100.4 độ trong 24 giờ mà không cần dùng đến thuốc hạ sốt. Nếu cơn sốt không hết sau 2-3 ngày hoặc tăng lên 102.0 độ hay cao hơn, quý vị cần phải tham khảo với nhà cung cấp chăm sóc sức khỏe.
<b>Phát Ban Với Sốt</b>	<b>CÓ</b> - Xin hãy giữ trẻ ở nhà nếu trẻ bị phát ban với sốt. Nếu chứng phát ban lan lan nhanh, không chữa lành, hay những vết thương hở chảy nước, quý vị cần phải giữ con em ở nhà và cho con em gặp nhà cung cấp chăm sóc sức khỏe.
<b>Viêm Họng Liên Cầu Khuẩn</b> Đau họng, nóng sốt, đau bụng, và amidan (hạch hạnh nhân) bị sưng đỏ	<b>CÓ</b> - Xin giữ trẻ ở nhà sau 24 giờ khi bắt đầu sau khi dùng kháng sinh. Con em có thể trở lại trường sau khi trẻ đã hoàn thành dùng kháng sinh ít nhất 24 tiếng đồng hồ và không nóng sốt trong 24 giờ và các triệu chứng hồi phục.
<b>Ói Mưa</b> Trẻ bị ới mưa từ 2 lần hoặc hơn trong 24 giờ	<b>CÓ</b> - Xin giữ trẻ ở nhà cho đến khi hết ới mưa trong 24 giờ Nếu vẫn ới tiếp tục mưa, xin liên lạc với nhà cung cấp chăm sóc sức khỏe.
<b>Những Bệnh Truyền Nhiễm</b> <b>COVID-19</b> - sốt, ớn lạnh, ho, thờ ngắn, mất vị giác/khứu giác, đau cổ, mệt mỏi, đau nhức cơ, chảy mũi/ngheet mũi, đau bụng, tiêu chảy, buồn nôn/ới mưa, đau đầu <b>Trái Rạ</b> - sốt, đau đầu, đau bao tử hoặc đau cổ, su đó da bị ngứa đỏ Phát phan trên vùng bụng trước sau đó đến tay chân và mặt <b>Ban Sởi &amp; Ban Đào (Ban Sởi Đức)</b> - tuyến hạch nổi sưng, phát ban khởi đầu đằng sau đôi tai sau đó sang mặt và phần còn lại của cơ thể, đau nhức khớp, sốt nhẹ và ho, mắt đỏ <b>Quai Bị</b> - nóng sốt, nhức đầu, đau nhức cơ bắp, mất ăn, sưng tuyến hạch nước bọt <b>Ho Gà (Ho Khúc Khắc)</b> - nhiều tiếng ho ngắn nhanh kèm theo tiếng "khúc khắc"- cao, ới mưa, rất mệt mỏi	<b>CÓ</b> - Xin giữ con em ở nhà cho đến khi nhà cung cấp chăm sóc sức khỏe xác định Con em không gây lây nhiễm  LS-Social Work Services-Health Flyer for Parents.