

**XIN NHỮ AN TOÀN & KHỎE MẠNH
VỚI POTTER THE OTTER**



**Quý vị có thể giúp đỡ giảm sự
lây lan của Coronavirus**

CHA MẸ CÓ THỂ GIÚP CON ĐEO KHẨU TRANG BẰNG CÁCH NÀO?

Khẩu trang hoặc khăn che mặt bằng vải có thể giúp giảm sự lây lan của COVID-19. Sau đây là những cách quý vị có thể giúp trẻ em, 2 tuổi trở lên, đeo khẩu trang khi ra ngoài:

- + **Giúp con làm quen với việc đeo khẩu trang.** Thường xuyên dành thời gian để tập mang, tháo và đeo khẩu trang đúng cách. Có thể quý vị sẽ cần làm việc này trong một thời gian trước khi con quý vị chịu đeo khẩu trang bên ngoài. Đeo khẩu trang và sau đó làm cho con phân tâm bằng một trò chơi, bài hát, câu chuyện hoặc video sẽ có thể giúp con em làm quen với cảm giác đeo khẩu trang trên mặt.
- + **Khuyến khích con trang trí khẩu trang.** Cho phép con trang trí khẩu trang theo ý riêng có thể giúp việc đeo khẩu trang trở thành chuyện thường và thú vị trong thói quen hàng ngày của con quý vị. Trang trí khẩu trang có thể mang lại cho trẻ cảm giác làm chủ và kiểm soát tình huống để thích nghi với những thói quen mới. Ví dụ, khẩu trang y tế bằng giấy có thể được trang trí bằng bút màu và những hình dán.
- + **Hãy cùng làm khẩu trang.** Nếu quý vị làm khẩu trang hoặc khăn che mặt ở nhà, hãy để con giúp làm, con em có thể giúp quý vị làm hoặc cho con chọn vải hoặc họa tiết cho khẩu trang. Có những loại khẩu trang rất dễ làm và không cần may, thường bằng những vật liệu mà quý vị có thể đã có sẵn (áo thun, khăn quàng, v.v.).
- + **Hãy khiến việc đeo khẩu trang trở thành trò vui.** Giới thiệu việc đeo khẩu trang như một phần của trò chơi, điều này sẽ khiến khẩu trang trở nên bình thường. Ví dụ, các em có thể giả làm bác sĩ hoặc y tá và giúp “chăm sóc” thú hoặc búp bê. Các em có thể đeo khẩu trang cho gấu hoặc sử dụng khẩu trang như một phần của trò chơi hóa trang để đóng vai các nhân vật khác nhau, như siêu nhân hoặc động vật. Hãy dùng những trò chơi này để trò chuyện về cảm nhận của con em đối với việc đeo khẩu trang, để trả lời những câu hỏi mà chúng có thể có và trấn an con quý vị.
- + **Hãy đeo khẩu trang để làm gương.** Quý vị hãy đeo khẩu trang để cho thấy rằng khẩu trang giúp bảo vệ chính mình và những người khác. Con quý vị để ý quý vị rất kỹ và nếu quý vị đeo khẩu trang, thì có nhiều khả năng là chúng cũng sẽ đeo khẩu trang.
- + **Hãy khiến việc đeo khẩu trang trở thành thói quen.** Cũng giống như đánh răng hoặc khóa cửa, hãy khiến việc đeo khẩu trang trở thành một thói quen khi ra khỏi nhà và làm điều này vào mọi lúc.
- + **Hãy thưởng cho con em.** Tiếp nhận một thói quen mới và cảm giác mới khi đeo khẩu trang có thể là một chuyện khó. Hãy khen ngợi con khi con làm đúng.

NHỮNG ĐIỀU ĐỂ GIÚP TRẺ EM ĐEO KHẨU TRANG

- + Hãy kiên nhẫn. Trẻ em có thể không cảm thấy thoải mái hoặc không muốn đeo khẩu trang.
- + Khuyến khích đeo khẩu trang bằng cách dạy trẻ em về lợi ích của nó: bảo vệ người khác và bản thân khỏi lây lan vi trùng.
- + Làm gương. Hãy khiến việc đeo khẩu trang trở nên quen thuộc bằng cách đeo thường xuyên. Chỉ cho trẻ cách đeo khẩu trang đúng cách (ví dụ: che mũi và miệng).
- + Khi quý vị đeo khẩu trang, hãy chỉ cho con thấy và nói về việc đó.
- + Hãy dùng phương pháp củng cố tích cực. Khen ngợi hoặc ban phần thưởng nhỏ khi con em đeo khẩu trang.
- + Trong khi quý vị đeo khẩu trang, hãy nhìn vào gương và nói với con về khẩu trang của quý vị.
- + Hãy vui chơi! Đeo khẩu trang cho thú bông của con.
- + Trang trí khẩu trang bằng bút màu và những hình dán không độc hại.
- + Hãy biến nó thành một quy tắc và giải thích cho con hiểu rằng việc đeo khẩu trang giống như thắt dây an toàn và cần làm để giúp bảo vệ con và những người khác.
- + Khi xem ảnh của những đứa trẻ khác, hãy chỉ vào những khẩu trang trong ảnh.
- + Vẽ khẩu trang lên hình ảnh của các nhân vật mà con quý vị yêu thích.





NHỮNG NGƯỜI NÀO KHÔNG CẦN PHẢI ĐEO KHẨU TRANG?

- + Trẻ em dưới 2 tuổi.
- + Những người nào được bác sĩ dặn không nên đeo khẩu trang do bệnh trạng.
- + Bất cứ ai không thể tự tháo khẩu trang mà không có sự trợ giúp.
- + Nhân viên bắt buộc phải đeo khẩu trang y tế hoặc mặt nạ phòng độc.



**HO VÀ HẮT HƠI VÀO
KHUỖ TAY/TAY ÁO
NẾU KHÔNG CÓ
KHĂN GIẤY HOẶC
KHẨU TRANG.**

MỞ CỬA SỔ VÀ CỬA RA VÀO HOẶC CHƠI Ở NGOÀI

Ở chung nhà có thể tăng lên nguy cơ lây truyền COVID-19. Có thêm không khí trong nhà, bạn có thể giảm nguy cơ nhiễm COVID-19 miễn là nguy cơ không tăng đối với những người khác.

- + Mở cửa sổ và cửa ra vào khi tình hình an toàn.
- + Sử dụng quạt di động để tăng gió đi qua nhà.
- + Nên sử dụng quạt di động để tối đa hóa hiệu suất của cửa sổ và cửa ra vào được mở. Đặt quạt gần cửa ra vào và cửa sổ và sử dụng chúng để thổi gió ra khỏi nhà.

Giữ khoảng cách với những người không sống cùng nhà với quý vị ít nhất 6 feet (khoảng 2 cánh tay, 2m) khi ở trong nhà và ngoài trời. Để giảm việc lây nhiễm COVID-19, hãy tập giữ khoảng cách xã hội hoặc thể chất, cùng với các hành động phòng ngừa khác như đeo khẩu trang, tránh chạm vào mặt và rửa tay thường xuyên.





**RỬA TAY BẰNG
XÀ PHÒNG VÀ
NƯỚC SẠCH ÍT
NHẤT 20 GIÂY.**

LÀM THEO NHỮNG BƯỚC SAU ĐÂY MỖI KHI RỬA TAY.

- + Mở vòi nước và làm ướt tay bằng nước sạch, tắt vòi, và thoa xà phòng.
- + Xoa hai bàn tay với xà phòng để tạo bọt.
- + Chà bọt ở lòng bàn tay, mu bàn tay, kẽ ngón tay và dưới móng tay.
- + Chà tay trong ít nhất 20 giây. Quý vị cần bấm giờ? Hãy hát thầm bài “bảng chữ cái ABC”.
- + Rửa tay kỹ dưới vòi nước sạch đang chảy.
- + Lau khô tay bằng khăn sạch hoặc để khô tự nhiên bằng không khí.





**TRÁNH CHẠM VÀO
MẮT, MŨI, VÀ MIỆNG
CỦA QUÝ VỊ.**



CÁCH ĐỂ NÓI CHUYỆN VỚI CON VỀ COVID-19

- + Tạo không gian an toàn bằng cách nói chuyện với giọng bình tĩnh.
- + Dành thời gian để lắng nghe và nói chuyện với con về COVID-19.
- + Tránh dùng ngôn ngữ đổ thừa cho người khác.
- + Cung cấp thông tin về bệnh một cách chính xác, rõ ràng, phù hợp với lứa tuổi.
- + Dạy cho con biết về các hành động phòng ngừa hàng ngày để giảm sự lây lan của vi trùng.
- + Nếu con quý vị đi học trực tiếp ở trường, hãy nói chuyện về cách bảo vệ bản thân và giúp giảm sự lây lan của COVID-19.

**XIN NHỮ AN TOÀN & KHỎE MẠNH
VỚI POTTER THE OTTER**

www.pottertheotter.com

© 2011 FIRST 5 Santa Clara County. Printed in the U.S.A.