



## Bản Tin Cơ Quan Xã Hội VN Minnesota Ngày 20 Tháng 12, 2020

Kính thưa quý đồng hương người Việt tại Minnesota ,

Thống đốc Walz đã có những thay đổi tức thời trong Minnesota's Stay Safe Plan (Kế Hoạch Giữ An Toàn Minnesota), giúp kiểm soát sự lây lan của COVID-19 trong dịp Lễ Chúa Giáng Sinh và Đầu Năm Mới.

Xin vui lòng đọc phần dưới đây để biết thông tin cập nhật về các giới hạn đưa ra cho toàn tiểu bang Minnesota.

Xin lưu ý rằng các vụ lây nhiễm COVID-19 hiện đang ở mức cao nhất kể từ khi đại dịch bắt đầu. Chúng ta cần tuân theo những giới hạn được đề cập dưới đây, vì chúng sẽ giúp tiểu bang ngăn chặn sự lây lan và gia tăng các vụ lây nhiễm.

### **Cập nhật quan trọng**

Bắt đầu từ **11:59 p.m thứ Sáu, ngày 18 tháng 12 năm 2020**, sẽ có những thay đổi như sau:

<b>Phương Diện</b>	<b>Hướng Dẫn Tổng Quát</b>
Mặt xã giao	<ul style="list-style-type: none"><li>• Hai gia đình có thể tụ tập trong một nhà, tối đa 10 người.</li><li>• Ba gia đình có thể tụ tập ngoài trời, tối đa 15 người.</li><li>• Mạnh mẽ khuyến khích việc đeo khẩu trang và giãn cách xã hội.</li></ul>
Nhà hàng và quán rượu	<ul style="list-style-type: none"><li>• <b>Sẽ đóng cửa đối với công chúng.</b> Khách hàng chỉ có thể bước vội vào bên trong nhà hàng để lấy đồ ăn đem đi.</li><li>• Bữa ăn ngoài trời có thể tiếp tục ở mức 50% sức chứa, tối đa 100 người.</li><li>• Mỗi bàn ngồi không quá bốn người, mọi người phải ngồi cách nhau 6 feet.</li><li>• Tất cả các nhà hàng phải đóng cửa dịch vụ tiếp khách ngoài trời từ 10:00 tối đến 4:00 sáng</li><li>• Dịch vụ giao thức ăn, mua ở cửa sổ, đi bộ hay lái xe đến đặt mua thức ăn bên ngoài nhà hàng sẽ được phép mở và được khuyến khích</li></ul>
Phòng tập thể dục, tập luyện thể hình cá nhân, yoga, và võ thuật	<ul style="list-style-type: none"><li>• Mở ở mức 25% sức chứa, tối đa 100</li></ul>

	<ul style="list-style-type: none"> <li>• người. Yêu cầu luôn đeo khẩu trang</li> <li>• Khoảng cách 12 feet phải được duy trì giữa những khách hàng. Các máy tập phải cách nhau 12 feet.</li> <li>• Các lớp học nhóm có thể tiếp tục vào ngày 4 tháng 1 năm 2021.</li> </ul>
Những sự kiện và giải trí ngoài trời	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Mở ở mức 25% sức chứa, tối đa 100 người, mỗi gia đình cách nhau 6 feet</li> <li>• Nếu có phục vụ đồ ăn và thức uống, khách hàng phải ngồi vào chỗ. Tối đa ngồi 4 người mỗi bàn.</li> <li>• Đồ ăn và thức uống không được phục vụ hoặc được phép tiêu thụ từ 10:00 tối đến 4:00 sáng</li> <li>•</li> </ul>
Các cơ sở và sinh hoạt giải trí ngoài trời	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Mời đọc Bản Hướng Dẫn về Sinh Hoạt Giải trí Ngoài trời của DNR : <a href="https://www.dnr.state.mn.us/covid-19.html">https://www.dnr.state.mn.us/covid-19.html</a></li> <li>• Mọi cơ sở có sinh hoạt trong nhà tại các địa điểm vui chơi giải trí ngoài trời sẽ đóng cửa.</li> <li>• <b>Chỉ 3 gia đình có thể tập trung ngoài trời, tối đa 15 người.</b></li> </ul>
Bãi cắm trại và tàu bè cho thuê	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Được phép mở cửa với bản hướng dẫn.</li> <li>• Chỉ 3 gia đình có thể tập trung ngoài trời, tối đa 15 người.</li> </ul>

**Những nơi sau đây sẽ được mở cửa với điều kiện:**

Nơi thờ phượng, các nghi lễ phụng tự về tôn giáo, đám cưới, đám tang.	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Mạnh mẽ khuyến khích việc chỉ thực hiện trên mạng.</li> <li>• Được phép tổ chức khi có bản Quy Định cho các tín đồ.</li> <li>• Đám cưới, đám tang, hoặc những nghi thức mừng lễ có thể được tổ chức với những quy luật hiện hành, tuy nhiên những tiệc mừng hoặc tụ tập liên quan đến các nghi lễ này đều phải hủy bỏ hoặc dời lại.</li> </ul>
---	---

Những doanh nghiệp không phải là tối cần thiết	Nên khuyến khích nhân viên làm việc ở nhà, nếu mở cửa phải làm theo kế hoạch chuẩn bị cho COVID-19
Trường học	các trường công lập và tư thục sẽ được mở lại nếu có Kế Hoạch Học Tập an toàn: <a href="https://mn.gov/covid19/for-minnesotans/safe-learning-plan/overview.jsp">https://mn.gov/covid19/for-minnesotans/safe-learning-plan/overview.jsp</a>
Cửa hàng bán lẻ	Được phép mở cửa nhưng phải có kế hoạch Chuẩn bị đối phó với COVID-19
Nhà giữ trẻ	Được phép mở với điều kiện phải tuân theo quy định của CDC: <a href="https://www.cdc.gov/coronavirus/2019-ncov/community/schools-childcare/index.html">https://www.cdc.gov/coronavirus/2019-ncov/community/schools-childcare/index.html</a>
Những dịch vụ cá nhân: salon làm móng, tóc, xăm trổ	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Bắt buộc chỉ nhận khách có hẹn.</li> <li>• Tối đa 50% sức chứa, mỗi người ngồi cách xa 6 feet.</li> <li>• Xin xem Bản Hướng Dẫn cho những chi tiết khác</li> </ul>
Những chương trình dành cho giới trẻ:	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Được phép tiếp tục hoạt động cho mục đích săn sóc trẻ em, không phải để huấn luyện thể dục thể thao hoặc thi đấu,</li> <li>• Nếu mở lại, luôn phải tuân theo quy định của MDH và CDC (như trên) <a href="https://www.health.state.mn.us/diseases/coronavirus/schools/socialdistance.pdf">https://www.health.state.mn.us/diseases/coronavirus/schools/socialdistance.pdf</a></li> </ul>

#### **Những nơi sau đây chưa được phép hoạt động trở lại:**

- Địa điểm cho những buổi tiếp tân, lễ lạc hay tiệc tùng cá nhân.
- Những buổi tụ tập trên 250 người.
- Công viên hoặc hồ bơi công cộng.
- Những sinh hoạt thể thao dành cho trẻ em hoặc người lớn . Sau ngày 4 tháng Giêng sẽ được phép mở lại những buổi luyện tập, tuy nhiên phải tuân theo quy định sẽ được ban hành sau này.

Kính mong quý đồng hương chú ý tuân thủ những biện pháp an toàn trên đây để chúng ta luôn được bình an và mau chóng phục hồi khỏi những tác hại của COVID-19 trong mùa Lễ Giáng Sinh và năm mới.

**Cơ Quan Xã Hội Việt Nam - MN**

Nguồn: <https://mn.gov/covid19/for-minnesotans/stay-safe-mn/stay-safe-plan.jsp>

# STOP

*Hãy về nhà, nếu các bạn có bất cứ triệu chứng nào dưới đây, để chúng ta có thể cùng nhau đến trường*

- ▲ **Nóng sốt**
- ▲ **Khó thở**
- ▲ **Không thấy mùi, vị**
- ▲ **Nhức mỏi cơ, bắp**
- ▲ **Buồn nôn, tiêu chảy, ói**
- ▲ **Ớn lạnh**
- ▲ **Ho**
- ▲ **Sổ mũi hoặc nghẹt mũi**
- ▲ **Rất cổ**
- ▲ **Nhức đầu**
- ▲ **Mệt mỏi**



# Bệnh Mãn Tính và Bộ Công Cụ COVID-19

Bộ Y Tế Minnesota đã tạo ra các nguồn lực mới  
để giúp những người mang bệnh mãn tính trong đại dịch COVID-19.



**Bộ Công Cụ truyền thông xã hội với đồ họa (tài liệu):**  
Bộ Công Cụ này được thiết kế, nhằm mục đích điều chỉnh và chia sẻ cho khán giả của quý vị. Xin tùy ý chỉnh sửa những thông điệp và chia sẻ rộng rãi trong với cộng đồng của quý vị thông qua các mạng xã hội, bản tin điện tử, v.v.

**Quý vị có biết nguy cơ sức khỏe của mình?:**  
Nhiều người mắc các chứng bệnh mãn tính như tiểu đường loại 2, tiền tiểu đường, bệnh tim, huyết áp cao hoặc bệnh thận mà không biết mình mắc bệnh. Những tình trạng này có thể khiến quý vị có nguy cơ bị bệnh nặng hơn nếu bị nhiễm COVID-19. Nếu ngay bây giờ, mà quý vị biết được mình có nguy cơ mắc bệnh hay không có thể giúp quý vị thực hiện các bước để giảm thiểu nguy cơ đó và chuẩn bị tốt hơn nếu nhiễm COVID-19.

**Việc quản lý sức khỏe của mình trong thời COVID-19:**  
Mọi người đều có nguy cơ bị nhiễm COVID-19 nếu họ tiếp xúc với virus này. Một số người có nhiều khả năng bị bệnh nặng hơn những người khác. Càng lớn tuổi, nguy cơ mắc bệnh nặng do COVID-19 của quý vị càng gia tăng. Dưới đây là một số bước quý vị có thể làm để gìn giữ sức khỏe trong mùa đông này.

Tìm hiểu thêm về cách giữ an toàn và quản lý sức khỏe quý vị tại địa chỉ:  
<https://www.health.state.mn.us/people/conditions/index.html>

Nếu có thắc mắc,  
xin gửi điện thư cho chúng tôi tại: [health.heart@state.mn.us](mailto:health.heart@state.mn.us)

