

Bệnh Vi-rút Corona 2019 (COVID-19)

(25/03/2020)

Thông Tin dành cho Quý Vị và Gia Đình Quý Vị

Thông Tin về Lệnh Ở Nhà

Các Tài Nguyên Cộng Đồng

Thông Tin dành cho Người Bị Ốm

Để biết thêm thông tin hoặc nếu quý vị có thắc mắc, vui lòng gọi đến số điện thoại 3-1-1 (512-974-2000).

Bệnh vi-rút Corona 2019 (COVID-19) là một bệnh về đường hô hấp đang lây truyền từ người sang người tại nhiều vùng của Hoa Kỳ. Những người tiếp xúc gần với người được biết đến là đã nhiễm COVID-19 có nguy cơ bị nhiễm COVID-19 cao hơn, chẳng hạn như nhân viên chăm sóc sức khỏe, hoặc thành viên ở trong cùng hộ gia đình. Những người khác cũng có nguy cơ bị lây nhiễm cao là người sinh sống hoặc gần đây có mặt tại một khu vực đang lây lan COVID-19.

Vi-rút chủ yếu lây lan cho những người có tiếp xúc gần với một người khác (trong khoảng cách 6 feet) qua các giọt bắn qua đường hô hấp khi một người bị nhiễm ho hoặc hắt hơi. Một người cũng có thể bị nhiễm COVID-19 bằng cách chạm vào một bề mặt hoặc đồ vật có vi-rút trên đó và sau đó sờ vào miệng, mũi, hoặc có thể là mắt của mình, nhưng đây không phải là con đường chủ yếu mà loại vi-rút này lây lan.

Phản Ứng của Sở Y Tế Công Cộng Austin

Sở Y Tế Công Cộng Austin đang phối hợp chặt chẽ với Sở Dịch Vụ Y Tế Tiểu Bang Texas, Trung Tâm Kiểm Soát và Ngăn Ngừa Bệnh Tật (CDC), và các cơ quan y tế công cộng của địa phương và vùng, cùng các cơ quan chăm sóc y tế trong việc giám sát chặt chẽ tình hình đang tiến triển nhanh chóng này. APH đã xây dựng một kế hoạch gồm năm giai đoạn để phối hợp các hoạt động phản ứng với COVID-19.

- Giai Đoạn 1: Giám Sát Các Cá Nhân
- Giai Đoạn 2: Kiểm Tra Các Cá Nhân (Đang Tiến Hành Xét Nghiệm)
- Giai Đoạn 3: Trường Hợp Được Xác Nhận (Không lan truyền từ người sang người)
- Giai Đoạn 4: Lây Lan Hạn Chế từ Người sang Người (Tiếp Xúc Gần/Trong Hộ Gia Đình)
- **Giai Đoạn 5: Lây Lan Liên Tục từ Người sang Người trong Cộng Đồng**

Lây lan trong cộng đồng có nghĩa là những người bị lây nhiễm loại vi-rút này ở trong cùng một khu vực, bao gồm một vài trường hợp không chắc là họ đã bị nhiễm bằng cách nào hoặc ở đâu.

APH cũng đã kích hoạt Trung Tâm Vận Hành Sở để cho phép tăng cường phối hợp khi phản ứng, cung cấp hoạt động giám sát triệu chứng với các cư dân từ nước ngoài quay trở lại Quận Auston/Travis, và cung cấp các thông điệp về phòng ngừa cho các chuyên gia chăm sóc sức khỏe, doanh nghiệp, trường học, và công chúng nói chung. Ngoài ra, Trung Tâm Điều Hành Khẩn Cấp Quận Austin-Travis (ATCEOC) đã được kích hoạt một phần. Trong trạng thái kích hoạt một phần, ATCEOC đã thành lập một nhóm lập kế hoạch và Hệ Thống Thông Tin Liên Kết (JIS), nhóm này họp mặt hàng ngày để thảo luận về bất kỳ thay đổi và tác động của COVID-19.

Một [Ban Cố Vấn Chuyên Gia](#) đã được thành lập, bao gồm hơn một chục bác sĩ từ khắp cộng đồng. Họ là những chuyên gia về bệnh truyền nhiễm, nhi khoa, cấp cứu, nội khoa, cũng như các bác sĩ từ các trường công lập và giáo dục đại học. Ban này đang làm việc dựa trên các khuyến nghị và hướng dẫn của các chiến lược giảm thiểu và phòng ngừa đối với các hoạt động tụ tập đông người.

Thông Tin dành cho Quý Vị và Gia Đình Quý Vị

Thông Tin về các Triệu Chứng và Xét Nghiệm

Bệnh nhân nhiễm COVID-19 bị bệnh đường hô hấp ở mức độ nhẹ đến nghiêm trọng với các triệu chứng sốt, ho, hụt hơi. Nếu quý vị có những triệu chứng này, hãy ghé thăm trang web "Thông Tin dành cho Người Bị Ốm" của chúng tôi.

H: Xét nghiệm COVID-19 được thực hiện như thế nào? Có bất kỳ xét nghiệm nào đang được tiến hành với những cá nhân ở Quận Austin/Travis không?

Đ: Hiện tại, một phòng xét nghiệm của Sở Dịch Vụ Y Tế Tiểu Bang Texas (DSHS) tại Austin có khả năng hoàn thành xét nghiệm COVID-19. Hiện tại APH có một hoặc nhiều hơn các trường hợp Kiểm Tra Các Cá Nhân, điều đó có nghĩa là xét nghiệm đang được tiến hành. Không có trường hợp được xác nhận nhiễm bệnh nào.

Những cá nhân trải qua các triệu chứng của bệnh nhiễm trùng đường hô hấp dưới (ví dụ: ho, hụt hơi) nên tham vấn với nhà cung cấp dịch vụ chăm sóc sức khỏe của mình, người sẽ quyết định liệu có chẩn đoán hợp lý nào khác không (ví dụ: bệnh cúm). Nhà cung cấp dịch vụ chăm sóc sức khỏe địa phương của quý vị sẽ tham vấn với Sở Y Tế Austin để thu thập các mẫu bệnh phẩm để CDC hoặc một phòng xét nghiệm của DSHS Texas thực hiện xét nghiệm nếu cho rằng bệnh nhân đáp ứng định nghĩa là một trường hợp.

H: Có một số người có nguy cơ nhiễm trùng nghiêm trọng ở mức độ cao hơn phải không?

Đ: Đúng vậy. Tương tự như bệnh cúm, những người trên 70 tuổi và/hoặc có tình trạng sức khỏe tiềm ẩn như bệnh tim, cao huyết áp, viêm phổi mãn tính, và tiểu đường có nguy cơ mắc bệnh nặng và biến chứng cao hơn với COVID-19.

Sở Y Tế Công Cộng Austin đã soạn ra [hướng dẫn dành cho những người lớn tuổi và người có các tình trạng y khoa trước đó](#).

Thông Tin về Trường Học và Dịch Vụ Chăm Sóc Trẻ Nhỏ

H: Các cơ sở chăm sóc trẻ nhỏ hoặc chăm sóc ban ngày có bị đóng cửa không?

Đ: Các cơ sở chăm sóc trẻ nhỏ phục vụ các doanh nghiệp thiết yếu và nhân viên thiết yếu được xem là doanh nghiệp thiết yếu, và không bị ảnh hưởng bởi Lệnh Ở Nhà-Làm Việc An Toàn. Các doanh nghiệp thiết yếu phải tuân thủ các yêu cầu về cách ly xã hội.

Dịch vụ chăm sóc trẻ nhỏ phải được thực hiện trong các nhóm ổn định có tối đa 10 trẻ ("ổn định" có nghĩa là cùng nhóm gồm tối đa mười (10) trẻ này trong cùng một nhóm mỗi ngày). Không được thay đổi trẻ từ nhóm này sang nhóm khác. Nếu có nhiều hơn một nhóm trẻ được chăm sóc tại một cơ sở, mỗi nhóm phải ở trong một phòng riêng biệt. Các nhóm không được trộn lẫn với nhau. Nhà cung cấp dịch vụ chăm sóc trẻ nhỏ sẽ chỉ thực hiện dịch vụ với một nhóm trẻ duy nhất.

H: Các trường học có đóng cửa không?

Đ: Các cơ sở giáo dục hỗ trợ hình thức học tập từ xa được xem là doanh nghiệp thiết yếu theo như quy định trong Lệnh Ở Nhà-Làm Việc An Toàn.

Để biết được thông tin dành cho con quý vị, hãy ghé thăm website của học khu và trường đại học tương ứng của quý vị:

Các Học Khu Lớp Mẫu Giáo - Lớp 12

- [Austin ISD](#)
- [Eanes ISD](#)
- [Lake Travis ISD](#)
- [Lago Vista ISD](#)
- [Leander ISD](#)
- [Del Valle ISD](#)
- [Manor ISD](#)

Trường Đại Học/Cao Đẳng

- [University of Texas](#)
- [St. Edwards University](#)
- [Huston-Tillotson University](#)
- [Concorida University](#)
- [Austin Community College](#)

- [Pflugerville ISD](#)
- [Elgin ISD](#)
- [Coulpland ISD](#)
- [Round Rock ISD](#)
- [Marble Falls ISD](#)
- [Johnson City ISD](#)
- [Dripping Springs ISD](#)
- [Hays Consolidated ISD](#)

Các Nguồn Tài Liệu Bổ sung

Thành Phố Austin - ["Thông Tin về Lệnh Ở Nhà"](#)

Trung Tâm Kiểm Soát và Ngăn Ngừa Bệnh Tật - [Hướng Dẫn Tạm Thời cho Quản Trị Viên Các Trường Học Mẫu Giáo-Lớp 12 và Chương Trình Chăm Sóc Trẻ Nhỏ của Hoa Kỳ](#)

Dịch Vụ Y Tế và Nhân Sinh Texas - [Khảo Sát Nhà Cung Cấp Dịch Vụ Chăm Sóc Trẻ về Các Hoạt Động bị COVID-19 Ảnh Hưởng](#)

Thông Tin Phòng Ngừa

H: Nếu quý vị bị ốm, các bước đi nào cần thực hiện để giúp ngăn ngừa sự lây lan của bệnh tật như cúm và COVID-19?

Đ: Sở Y Tế Công Cộng đã xây dựng [nội dung hướng giúp ngăn những người bị ốm lây bệnh sang những người khác.](#)

- Ở nhà trừ khi cần được nhận dịch vụ chăm sóc y tế
- Gọi điện thoại trước khi đến thăm khám với bác sĩ của quý vị
- Giám sát các triệu chứng của quý vị
- Tách bản thân quý vị rời xa những người khác và các động vật trong nhà mình
- Tránh dùng chung các vật dụng cá nhân
- Che miệng khi quý vị ho và hắt hơi
- Thường xuyên rửa tay
- Vệ sinh tất cả các bề mặt thường xuyên chạm vào mỗi ngày

Các bệnh nhân được xác nhận là nhiễm COVID-19 nên thực hiện các biện pháp phòng ngừa cách ly tại nhà cho đến khi mức độ rủi ro lây lan thứ cấp sang những người khác được nhận thấy là trở nên thấp.

H: Tôi có thể bảo vệ bản thân bằng cách nào?

Đ: Quý vị có thể bảo vệ bản thân bằng cách:

- Tránh tiếp xúc gần với người bị ốm.
- Tránh lấy tay chưa được rửa sạch để sờ vào mắt, mũi, và miệng của quý vị.
- Thường xuyên rửa tay bằng xà-phòng và nước trong thời gian tối thiểu là 20 giây. Sử dụng một chất khử trùng rửa tay bằng cồn có chứa tối thiểu 60% lượng cồn nếu không có sẵn xà-phòng và nước.

H: Sử dụng khẩu trang trong cộng đồng có giúp ngăn ngừa COVID-19 hay không?

Đ: CDC không khuyến nghị những người khỏe mạnh đeo khẩu trang để bảo vệ bản thân không bị mắc các bệnh về đường hô hấp, bao gồm COVID-19. Quý vị chỉ nên đeo khẩu trang nếu một chuyên gia chăm sóc y tế khuyến nghị điều này. Khẩu trang nên được người nhiễm COVID-19 và thể hiện các triệu chứng sử dụng. Điều này là để bảo vệ những người khác không gặp phải nguy cơ bị lây nhiễm. Sử dụng khẩu trang cũng đặc biệt quan trọng với [các nhân viên y tế](#)

và [những người đang chăm sóc người bị nhiễm COVID-19 trong các môi trường gần](#) (ở nhà hoặc trong một cơ sở chăm sóc y tế).

H: Cách ly xã hội là gì?

Đ: Thành Phố Austin định nghĩa cách ly xã hội là duy trì và giữ một khoảng cách tối thiểu sáu feet với người khác, trừ trường hợp chỉ ngẫu nhiên và nhất thời đi qua nhau.

Trung Tâm Kiểm Soát và Phòng Ngừa Bệnh Tật định nghĩa cách ly xã hội là một chiến lược dùng để trợ giúp ngăn ngừa đại dịch cúm lây lan rộng. Những nỗ lực toàn cầu trong việc chiến đấu chống lại đại dịch cúm này sẽ phụ thuộc vào các can thiệp bằng dược phẩm và cả phi dược phẩm. Các biện pháp kiểm soát lây nhiễm trong cộng đồng bao gồm nhiều chiến lược phi dược phẩm khác nhau, được thiết kế nhằm hạn chế sự lây lan của đại dịch cúm. Những biện pháp này mang lại hiệu quả thông qua giảm thiểu các cơ hội mọi người tiếp xúc với những người bị nhiễm, và do đó khiến vi-rút lây lan, giúp giảm thiểu tổng số người bị lây nhiễm.

Cách ly xã hội không phải là cô lập khỏi xã hội. Cách ly vật lý là một bộ phận quan trọng trong hoạt động phòng ngừa lây lan COVID-19.

Thông Tin Thực Tế về COVID-19

H: Vi-rút Corona mới là gì?

Đ: Vi-rút Corona mới là một chủng vi-rút chưa từng được xác định trước đây. Chủng vi-rút đang gây ra COVID-19, không giống như [các chủng vi-rút Corona thường lan truyền ở con người](#) và gây ra bệnh nhẹ, giống như cảm lạnh thông thường.

H: Tôi có nguy cơ mắc COVID-19 tại Austin không?

Đ: Tại thời điểm này, nguy cơ bị nhiễm COVID-19 với công chúng nói chung tại Texas đã tăng lên do càng ngày càng có nhiều bằng chứng về việc lan truyền từ người sang người ở Hoa Kỳ.

APH đã nhận được nhiều trường hợp mắc Bệnh Vi-rút Corona 2019 (COVID-19) tại Quận Austin-Travis. Để biết được thông tin cập nhật về số lượng các trường hợp nhiễm bệnh, hãy ghé thăm www.AustinTexas.gov/COVID19. Để biết được thông tin mới nhất về số trường hợp được xác nhận tại Texas, ghé thăm [Texas DSHS](#).

H: Vi-rút gây ra COVID-19 lây truyền như thế nào?

Đ: Chủng vi-rút này được cho là chủ yếu lây lan từ người sang người. Giữa những người có tiếp xúc gần với một người khác (trong khoảng cách 6 feet). KHÔNG lây qua đường không khí. Thông qua các giọt bắn ra từ đường hô hấp khi một người bị nhiễm ho hoặc hắt hơi. Những giọt bắn này có thể rơi vào miệng hoặc mũi của người ở gần đó hoặc có thể bị hít vào phổi. **Lây truyền từ người sang người** có nghĩa là người bị nhiễm vi-rút này có khả năng cao là đã tiếp xúc với một người mà họ biết (ví dụ: vợ/chồng, bạn cùng phòng, con cái). Quận Austin/Travis có bằng chứng về việc lây truyền từ người sang người.

H: Lây lan trong cộng đồng là gì?

Đ: Lây lan trong cộng đồng có nghĩa là những người bị lây nhiễm loại vi-rút này ở trong cùng một khu vực, bao gồm một vài trường hợp không chắc là họ đã bị nhiễm bằng cách nào hoặc ở đâu.

Thông Tin về Lệnh Ở Nhà - Làm Việc An Toàn

Thành Phố Austin và Quận Travis đã ban hành một Lệnh Y Tế Công Cộng, trong đó yêu cầu các cá nhân ở nguyên trong nhà, trừ khi cần thực hiện công việc và các hoạt động thiết yếu. Khi thực hiện một hoạt động được phép, mọi người phải duy trì khoảng cách tối thiểu là 6 feet khi cách ly xã hội.

Những Điều Quý Vị Cần Biết

Điều quan trọng cần biết rằng đây KHÔNG PHẢI là một lệnh phong tỏa bắt buộc. Lệnh Y Tế Công Đồng này yêu cầu tất cả cư dân của Quận Austin/Travis tránh việc tụ tập không thiết yếu và ở trong nhà nhiều nhất có thể để ngăn lây lan COVID-19.

Quý vị có thể rời khỏi nơi ở của mình để mua nhu yếu phẩm, chạy bộ, dắt chó đi dạo, lấy thuốc, thăm khám bác sĩ, hoặc đi làm (nếu được xác định là một doanh nghiệp thiết yếu).

Ngoài các yêu cầu về giấy ID thông thường khi đi lại, KHÔNG cần thêm giấy tờ nào khác để đi ra ngoài thực hiện các hoạt động hoặc làm việc tại doanh nghiệp thiết yếu.

Các Hoạt Động Thiết Yếu

Lệnh này nghiêm cấm các hoạt động không thiết yếu, hoạt động tụ tập xã hội bất kỳ, ăn uống tại nhà hàng, và đến các quán bar, các địa điểm giải trí, hoặc phòng tập gym và trung tâm thể hình. Lệnh này cho phép thực hiện các hoạt động thiết yếu, bao gồm đi đến cửa hàng nhu yếu phẩm, hiệu thuốc, nhà hàng để mua đồ mang về, nhận chăm sóc y tế, hoặc đưa vật nuôi của quý vị đi dạo.

Các ví dụ về hoạt động thiết yếu bao gồm:

Sức khỏe và an toàn: để được nhận các dịch vụ chăm sóc sức khỏe, dịch vụ cấp cứu, vật tư y tế, hoặc thuốc

Đồ dùng và dịch vụ cần thiết: để có được nhu yếu phẩm và thực phẩm, thức ăn cho vật nuôi, và đồ dùng cần thiết để ở trong nhà

Hoạt động và thể dục ngoài trời: tham gia hoạt động ngoài trời, chẳng hạn như đi bộ, đi bộ đường dài, đi xe đạp hoặc chạy, miễn là các cá nhân duy trì cách ly xã hội với khoảng cách tối thiểu là sáu feet

Công việc và dịch vụ thiết yếu: thực hiện công việc tại một doanh nghiệp thiết yếu, trong đó bao gồm tất cả các dịch vụ cần thiết để đảm bảo vận hành liên tục cơ sở hàng tầng thiết yếu để duy trì sức khỏe, sự an toàn và phúc lợi công cộng

Chăm sóc người khác: chăm sóc một thành viên trong gia đình, người già, trẻ vị thành niên, người phụ thuộc, người khuyết tật, và những người dễ bị tổn thương khác trong hộ gia đình khác

Doanh Nghiệp Thiết Yếu

Theo quy định của Lệnh này, tất cả các doanh nghiệp phải dừng hoạt động và duy trì nguyên tại chỗ, trừ các doanh nghiệp thiết yếu. Các doanh nghiệp thiết yếu phải tuân thủ các yêu cầu về cách ly xã hội. Các doanh nghiệp thiết yếu bao gồm:

Cửa hàng nhu yếu phẩm, chợ nông dân, ngân hàng thực phẩm, cửa hàng tiện lợi Bệnh viện, hiệu thuốc, phòng khám, văn phòng thú y và các dịch vụ chăm sóc sức khỏe khác

Các doanh nghiệp không thiết yếu có thể tiếp tục hoạt động nếu công việc được thực hiện tại nơi cư trú của chính họ (ví dụ: làm việc ở nhà).

- Các cơ sở chăm sóc trẻ nhỏ cung cấp dịch vụ để các nhân viên thiết yếu có thể tiếp tục thực hiện các nhiệm vụ công việc thiết yếu của mình
- Các cơ sở giáo dục, để thực hiện trợ giúp hình thức học tập từ xa

- Trạm xăng dầu và cơ sở sửa chữa ô tô
- Ngân hàng và các cơ quan tài chính
- Cơ sở hạ tầng quan trọng bao gồm năng lượng, nước, thu hồi rác thải rắn và các dịch vụ khác của chính quyền
- Cửa hàng bán dụng cụ tự sửa chữa, thợ ống nước, thợ điện, và các nhà cung cấp dịch vụ khác cần thiết để duy trì sự an toàn, vệ sinh, và hoạt động thiết yếu của nơi cư trú và các doanh nghiệp thiết yếu khác
- Các doanh nghiệp cung cấp nhu yếu phẩm cho các cá nhân có hoàn cảnh kinh tế khó khăn và các cơ sở trú ẩn
- Doanh nghiệp vận chuyển hoặc giao hàng nhu yếu phẩm, thực phẩm và hàng hóa trực tiếp cho nơi cư trú
- Các vai trò bắt buộc của bất kỳ Doanh Nghiệp Thiết Yếu nào để họ có thể “duy trì hoạt động cơ bản”, bao gồm an ninh, tính lương, và các hoạt động tương tự

Các Thắc Mắc Thường Gặp

H: Tại sao lại có Lệnh Ở Nhà?

Đ: Đang có tình huống lây lan vi-rút đáng kể trong cộng đồng, chủng vi-rút này có thể dễ dàng lây từ người sang người. Nhiều người bị nhiễm vi-rút không biểu hiện triệu chứng nào hoặc có các triệu chứng nhẹ. Nhưng họ có thể dễ dàng lây truyền vi-rút dù cho họ không cảm thấy sức khỏe rất tệ. Một vài người bị nhiễm vi-rút, đặc biệt là những hơn 60 tuổi, những người có hệ miễn dịch kém, và những người có nhiều tình trạng y khoa khác nhau, cuối cùng có thể có những biến chứng phức tạp và có thể cần can thiệp y khoa như thở ô-xy hoặc trợ giúp hô hấp.

Vì vi-rút này lây lan rất dễ dàng, nếu không có can thiệp như Lệnh này, nhiều người có thể cần sự lưu ý của nhóm y tế, tạo nên gánh nặng cho hệ thống bệnh viện của chúng ta. Chúng ta có thể không có đủ giường bệnh hoặc trang thiết bị để có thể chăm sóc đầy đủ cho những người bị ốm nghiêm trọng nhất. Điều quan trọng là chúng tôi thực hiện mọi điều trong quyền hạn của mình để làm chậm sự lây lan của chủng vi-rút này và "làm phẳng đường cong" để tránh quá tải cho hệ thống chăm sóc sức khỏe của chúng ta. Nếu điều này thành công, điều đó có nghĩa là sẽ có đủ dịch vụ chăm sóc sức khỏe cho những người bị bệnh COVID-19, hoặc những người cần chăm sóc y tế khẩn cấp vì bị tai nạn, đau tim, đột quỵ, và các tình trạng y tế nghiêm trọng khác.

H: Khi nào lệnh này sẽ bắt đầu? Thời gian này sẽ kéo dài trong bao lâu?

Đ: Lệnh này có hiệu lực vào 11:59 đêm thứ Ba, 24 tháng Ba và tiếp tục có hiệu lực đến hết ngày 13 tháng Tư, trừ khi được điều chỉnh khác đi, để tiếp tục ngăn chặn sự lây lan của COVID-19 tại Quận Austin và Travis.

H: Tôi có thể làm gì? Hoạt động nào còn mở cửa?

Đ: Doanh nghiệp thiết yếu vẫn sẽ mở cửa. Một số ví dụ bao gồm:

Chăm sóc sức khỏe: Bệnh viện, hiệu thuốc, phòng khám, và các dịch vụ chăm sóc sức khỏe khác
 Thực phẩm: Cửa hàng nhu yếu phẩm, chợ nông dân, ngân hàng thức ăn, cửa hàng tiện lợi, dịch vụ mua thức ăn về nhà hoặc giao hàng tận nơi của nhà hàng, Phòng Khám Thú Y, Cửa Hàng Bán Dụng Cụ Tự Sửa Chữa, Trạm Xăng, Ngân Hàng, Các dịch vụ Tự Giặt Ủi/Giặt Là

H: Lệnh này có áp dụng cho Người Gặp Phải Tình Trạng Vô Gia Cư không?

Đ: Khuyến khích người đang gặp phải tình trạng vô gia cư tìm được nơi trú ẩn. Thành Phố sẽ tiếp tục làm việc với tiểu bang và các đối tác địa phương, để tối đa các tài nguyên dành cho những cá nhân này.

H: Tôi có thể đến thăm bạn bè và gia đình không?

Đ: Tất cả các hoạt động tụ tập công cộng và tư nhân với số lượng người bất kỳ diễn ra bên ngoài một hộ gia đình hoặc đơn vị cư trú đều bị nghiêm cấm, ngoại trừ các hoạt động thiết yếu và công việc thiết yếu, hoặc các thành viên của một hộ gia đình hoặc đơn vị cư trú.

Chăm sóc một thành viên trong gia đình, người già, trẻ vị thành niên, người phụ thuộc, người khuyết tật, và những người dễ bị tổn thương khác trong hộ gia đình khác được xem là một hoạt động thiết yếu và không bị ảnh hưởng bởi Lệnh này.

H: Tôi có được phép đi lại không?

Đ: Hoạt động đi lại bao gồm đi bộ, xe đạp, xe máy, xe tay ga, ô tô, hoặc vận chuyển công cộng chỉ được phép khi thực hiện các hoạt động thiết yếu hoặc đi làm tại một doanh nghiệp thiết yếu, dịch vụ chính quyền, hoặc các cơ sở hạ tầng thiết yếu và các nhu cầu đi lại thiết yếu. Hoạt động đi lại thiết yếu bao gồm rời khỏi một cơ sở giáo dục, đi lại theo lệnh của tòa án và đi lại để thực hiện dịch vụ tôn giáo từ xa.

H: Có những nguồn lực sức khỏe tâm thần nào cho những người bị căng thẳng?

Đ: Nhu cầu cảm xúc của quý vị cũng quan trọng, và nếu quý vị lo lắng hoặc buồn chán, luôn có sự trợ giúp ở đâu đó. Quý vị có thể cảm thấy lo lắng và căng thẳng, khó ngủ, ăn quá ít hoặc quá nhiều, hoặc buồn chán và có tâm trạng tuyệt vọng. Nếu quý vị có bất kỳ triệu chứng nào được liệt kê ở trên, xin hãy liên hệ:

Đường Dây Nóng Khủng Hoảng 24 Giờ Chăm Sóc Tích Hợp: 512-472-HELP (4357)

Đường Dây Nóng của National Alliance for Mental Illness (Liên Minh Quốc Gia về Bệnh Tâm Thần): 1-800-950-NAMI (6264) hoặc soạn tin NAMI và gửi đến 741741

Thứ Hai - thứ Sáu 10 giờ sáng - 6 giờ chiều ET (Giờ Chuẩn Miền Đông)

Đường Dây An Toàn Ngăn Ngừa Tự Tử Quốc Gia: 1-800-273-8255

H: Chuyện gì xảy ra nếu nhà ở của tôi không phải là một nơi an toàn?

Đ: Nếu việc quý vị ở nhà là không an toàn cho bản thân quý vị, quý vị được khuyến khích tìm kiếm một nơi an toàn khác để ở lại trong thời gian thi hành Lệnh này. Xin hãy liên hệ:

SAFE (AN TOÀN): 512-267-7233

Hope Alliance (Liên Minh Hi Vọng): 800-460-7233

Đường Dây Nóng Bạo Lực Gia Đình Quốc Gia: 1-877-863-6338

H: Tôi nên làm gì nếu doanh nghiệp của tôi bị tác động và tôi cần trợ giúp về nhà ở?

Đ: Sở Phát Triển Cộng Đồng và Nhà Ở Trong Khu Dân Cư (NHCD) cung cấp thông tin và giới thiệu nhằm trợ giúp các thành viên trong cộng đồng bị ảnh hưởng và có nhu cầu nhà ở ngay lập tức:

Hội Đồng Người Thuê Nhà Austin cung cấp dịch vụ tư vấn liên quan đến xử lý việc trục xuất, các vấn đề của người thuê-chủ đất, hòa giải tranh chấp, cung cấp các buổi hội thảo, và xác định các vấn đề nhà ở công bằng để giải quyết và tối thiểu các thực hành bất công về nhà ở.

Austin 2-1-1 là đường dây nóng về dịch vụ xã hội miễn phí, hoạt động 24 giờ mỗi ngày.

Aunt Bertha là một website giúp gắn kết những cá nhân đủ điều kiện đến những nguồn trợ giúp về thực phẩm, nhà ở, vận chuyển, sức khỏe/y tế, giáo dục, và pháp lý.

Website Các Tài Nguyên về Dịch Vụ Trục Xuất cung cấp thông tin liên quan đến trợ giúp pháp lý, các quỹ tài trợ khẩn cấp giúp thuê nhà và dịch vụ tiện ích, nhà ở thay thế, phiếu ở nhà trợ khẩn hạn, hoặc sắp xếp tại một nơi trú ẩn tại địa phương.

Website Tránh Bị Tịch Thu Nhà Thế Chấp cung cấp thông tin về việc tái đàm thoại hoặc điều chỉnh các khoản vay thế chấp, giảm mức thanh toán, hoặc các giải pháp khác nhằm tránh việc bị tịch thu nhà.

NHCD có các tài nguyên dành cho người sở hữu nhà ở và các tài nguyên dành cho người thuê nhà.

Có thể tìm thấy các nguồn tài nguyên bổ sung trên Kho Tài Nguyên Cộng Đồng

H: Tôi nên làm gì nếu doanh nghiệp của tôi bị ảnh hưởng về mặt tài chính và tôi cần trợ giúp tài chính?

Đ: Sở Phát Triển Kinh Tế Austin cung cấp các dịch vụ cho những doanh nghiệp có thể gặp khó khăn trong những tuần sắp tới. Các dịch vụ này bao gồm huấn luyện miễn phí cho doanh nghiệp, các tài nguyên để lập kế hoạch khẩn cấp, và một Chương Trình Cho Doanh Nghiệp Gia Đình Vay Tiền.

Các doanh nghiệp có thắc mắc liên quan đến các Lệnh mới này được yêu cầu gọi điện cho số Austin 3-1-1. Họ cũng được tư vấn rằng Lệnh này đã được Thành Phố Austin thông qua và yêu cầu hoãn tất cả các thời hạn chót được áp dụng theo Bộ Luật, sắc lệnh, nội quy, hoặc các quy định khác của Thành Phố Austin cho đến hết ngày 1 tháng Năm, 2020.

H: Lệnh này sẽ được thực thi như thế nào?

Đ: Lệnh này sẽ được các viên chức Trật Tự Trị An, thanh tra của Sở Bộ Luật Thành Phố Austin, và Văn Phòng Sở Cứu Hỏa Austin thực thi. Những hành vi vi phạm các lệnh này là một tội nhẹ và sẽ bị phạt không quá \$1,000 hoặc bị giam lại trong khoảng thời gian không quá 180 ngày.

Các nhà hàng phục vụ ăn uống tại chỗ, Quán bar và câu lạc bộ đêm, Phòng tập gym, yoga và phòng tập thể dục, Các hoạt động tụ tập trong nhà hoặc ngoài trời, công cộng hoặc tư nhân

Tìm đọc lệnh Y Tế Công Cộng bản đầy đủ tại ĐÂY

Thông Tin cho các Doanh Nghiệp Thiết Yếu

Các doanh nghiệp thiết yếu phải tuân thủ các yêu cầu về cách ly xã hội. Các doanh nghiệp này bao gồm các cơ sở bán lẻ như cửa hàng nhu yếu phẩm, phải thiết lập việc kiểm soát, trong đó yêu cầu khoảng cách tối thiểu giữa các khách hàng khi xếp hàng là sáu feet khi ở bên ngoài và bên trong cửa hàng.

Sở Y Tế Công Cộng Austin cũng đã xây dựng hướng dẫn cho các chủ doanh nghiệp thiết yếu về việc giúp ngăn ngừa phơi nhiễm với các bệnh về đường hô hấp, trong đó có COVID-19, tại nơi làm việc.

Nhân viên thiết yếu nên ngưng đến làm việc khi có bất kỳ tiêu chí nào sau đây và thực hiện theo các khuyến nghị về tự kiểm dịch ban đầu

- Nếu quý vị có các biểu hiện hoặc triệu chứng của bệnh truyền nhiễm về đường hô hấp, chẳng hạn như ho, hụt hơi, hoặc đau họng;
- Bị sốt quá 99.6°F;
- Trong vòng 14 ngày vừa qua đã có tiếp xúc với một ai đó được chẩn đoán xác định là bị nhiễm COVID-19 và khi tiếp xúc đó đã không có trang thiết bị bảo vệ cá nhân phù hợp theo như quy định của Trung Tâm Kiểm Soát và Ngăn Ngừa Bệnh Tật (CDC); đang được kiểm tra nhiễm COVID-19; hoặc bị ốm vì mắc một bệnh về đường hô hấp;
- Đi đến một khu vực mà Tổ Chức Y Tế Thế Giới hoặc CDC xem là "Điểm Nóng".

Các Tài Nguyên Cộng Đồng

Các Tài Nguyên Có Sẵn

Do việc triển khai các lệnh mới về COVID-19 về việc tụ tập cộng đồng, nhà hàng và quán bar, Quận Austin-Travis nhấn mạnh các loại hình dịch vụ do khu vực công và các đối tác phát triển cộng đồng và kinh tế cung cấp nhằm trợ giúp những người làm trong ngành dịch vụ, sự kiện, âm nhạc và các ngành khác có khả năng bị tác động bởi hầu hết các quy định hạn chế này.

Là một phần trong phản ứng của Thành Phố với COVID-19, website của Homeless Strategy (Chiến lược Vô gia cư) đã điều chỉnh lại mục đích để có thể chia sẻ trực tiếp các thông tin quan trọng cho những người đang trải qua tình trạng vô gia cư. Để biết thêm thông tin, ghé thăm www.AustinTexas.gov/Homelessness.

CDC đã cung cấp [Hướng Dẫn Tam Thời cho Những Nơi Trú Ẩn của Người Vô gia cư](#) để Quận Austin-Travis áp dụng.

Các Dịch Vụ Tiện Ích

Thành Phố Austin đã thực hiện các bước đi [để đảm bảo khách hàng được tiếp cận với các dịch vụ tiện ích mà không bị gián đoạn](#). Có trợ giúp trực tiếp dành cho tất cả các khách hàng của chúng tôi. Austin Energy (Năng Lượng Austin), cơ quan quản lý dịch vụ chăm sóc khách hàng và hóa đơn cho tất cả các tiện ích của Thành Phố Austin, cũng cung cấp một số chương trình để theo dõi các hóa đơn tiện ích của mình:

- Kế hoạch hoãn thanh toán: Điều này sẽ đảm bảo khách hàng không bị gián đoạn khi nhận các dịch vụ tiện ích khi họ làm việc với các đại diện của cơ quan tiện ích để xây dựng một kế hoạch dài hạn giúp đáp ứng các nhu cầu tài chính của mình.
- [Các Chương Trình Trợ Giúp Khách Hàng](#): Các khách hàng có thu nhập hạn chế và dễ bị tổn thương về mặt y tế có thể được nhận trợ giúp khách hàng giảm giá hóa đơn trực tiếp và lâu dài.

Cả hai Trung Tâm Thanh Toán Tiện Ích của Thành Phố of Austin đóng cửa từ ngày 18 tháng Ba. [Bấm vào đây để tìm hiểu thêm về các cách khác mà khách hàng có thể thực hiện để thanh toán hóa đơn tiện ích của mình](#).

Khách hàng cư trú và thương mại có thể liên lạc với Trung Tâm Liên Lạc Chăm Sóc Khách Hàng theo số điện thoại 512-494-9400 nếu có bất kỳ thắc mắc nào.

Các công ty sau đây đã tạm thời đình chỉ ngắt dịch vụ khí thiên nhiên do không thanh toán vì tình hình của vi-rút Corona:

- [Atmos Energy](#)
- [CenterPoint Energy](#)
- [Texas Gas Service](#)

Truy Cập Internet

[Charter đang cung cấp dịch vụ Spectrum miễn phí](#) giúp truy cập băng thông rộng và Wi-Fi trong vòng 60 ngày cho các hộ gia đình có học sinh từ Mẫu Giáo-Lớp 12 và/hoặc sinh viên đại học chưa thực hiện đăng ký dịch vụ băng thông rộng Spectrum cho mức dịch vụ bất kỳ lên tới 100 Mbps. Để đăng ký, hãy gọi 1-844-488-8395. Sẽ miễn phí cài đặt cho các hộ gia đình có học sinh mới.

[AT&T cung cấp dịch vụ truy cập Internet](#) cho các hộ gia đình có thu nhập hạn chế đủ điều kiện một gói \$10/tháng thông qua Access của Chương Trình AT&T. Tiêu chuẩn đủ điều kiện đã mở rộng cho các hộ gia đình tham gia Chương Trình Bữa Trưa Trường Học Quốc Gia và Head Start.

Trợ Giúp Chăm Sóc Trẻ Nhỏ

Dịch Vụ Chăm Sóc Trẻ Nhỏ (Child Care Services, CCS) Giải Pháp Nơi Làm Việc (Workforce Solutions) có số điện thoại 512-597-7191 có thể trợ giúp cung cấp một vài thông tin liên quan đến việc trợ cấp dịch vụ chăm sóc trẻ nhỏ cho các gia đình đủ điều kiện.

Không Trục Xuất

[Viên Chức Công Lý Hòa Bình Quận Travis](#) đã niêm yết một lệnh có hiệu lực, nêu rõ rằng không được thực hiện trục xuất cho đến sau ngày 1 tháng Một, 2020.

Có [Các Tài Nguyên về Trục Xuất](#) nhằm trợ giúp cư dân về pháp lý, các quỹ tài trợ khẩn cấp giúp thuê nhà và dịch vụ tiện ích, nhà ở thay thế, phiếu ở nhà trọ ngắn hạn, hoặc sắp xếp tại một nơi trú ẩn tại địa phương.

[Hội Đồng Người Thuê Nhà Austin](#) cung cấp dịch vụ tư vấn liên quan đến xử lý việc trục xuất, các vấn đề của người thuê-chủ đất, hòa giải tranh chấp, cung cấp các buổi hội thảo, và xác định các vấn đề nhà ở công bằng để giải quyết và tối thiểu các thực hành bất công về nhà ở.

Trợ giúp ngăn ngừa bệnh tật Dùng khuỷu tay uốn cong hoặc khăn giấy che miệng khi ho và hắt hơi, rửa tay thường xuyên bằng xà-phòng và nước trong vòng 20 giây, không chạm vào mặt khi chưa rửa tay, và ở nhà khi quý vị bị ốm.

Nhu Cầu Nhà Ở Ngay Lập Tức

[Sở Phát Triển Cộng Đồng và Nhà Ở Trong Khu Dân Cư \(NHCD\)](#) cung cấp thông tin và giới thiệu nhằm trợ giúp các thành viên trong cộng đồng bị ảnh hưởng và có nhu cầu nhà ở ngay lập tức, bao gồm [tài nguyên dành cho chủ sở hữu nhà](#) và [tài nguyên dành cho người thuê nhà](#).

Website [Tránh Bị Tịch Thu Nhà Thế Chấp](#) cung cấp thông tin về việc tái đòi nợ hoặc điều chỉnh các khoản vay thế chấp, giảm mức thanh toán, hoặc các giải pháp khác nhằm tránh việc bị tịch thu nhà.

Website [Trợ Giúp Thanh Toán Tiền Thuê Nhà](#) cung cấp các tài nguyên giúp trợ giúp thanh toán tiền thuê nhà và dịch vụ tiện ích.

Hỗ Trợ Thực Phẩm

Các kho chứa thực phẩm địa phương và học khu đang cung cấp cơ hội tiếp cận thực phẩm khảm cấp trong cộng đồng chúng ta. Nếu quý vị có nhu cầu được hỗ trợ về thực phẩm, hãy gọi cho 211.

Các Tài Nguyên Lực Lượng Lao Động & Doanh Nghiệp

Sở Phát Triển Kinh Tế đang cung cấp các dịch vụ cho những doanh nghiệp có thể gặp khó khăn trong những tuần sắp tới. Các dịch vụ này bao gồm [huấn luyện miễn phí cho doanh nghiệp](#), [các tài nguyên để lập kế hoạch khẩn cấp](#), và một [Chương Trình Cho Doanh Nghiệp Gia Đình Vay Tiền](#).

Sở Phát Triển Kinh Tế cũng đang miễn loại phí tham gia lớp học trực tuyến dành cho Doanh Nghiệp Nhỏ. Các lớp học này thường có mức phí là \$35. Cư dân và chủ doanh nghiệp có thể [đăng ký](#) tham gia bất kỳ khóa học trực tuyến này sau đây **miễn phí**:

- Định Hướng Doanh Nghiệp BizAid
- Cách Viết Kế Hoạch Kinh Doanh
- Cơ Bản về Nguồn Nhân Lực
- Thông Tin Thiết Yếu về Marketing
- Quản Lý Hồ Sơ cho Doanh Nghiệp Nhỏ

- Quản Lý Dòng Tiền của Quý Vị
- Kế Toán cho Doanh Nghiệp Nhỏ
- Mức Giá Chiến Lược
- Giám Sát Xuất Sắc
- BizOpen: Hội Thảo Truyền Hình về Các Yêu Cầu về Bất Động Sản Thương Mại
- Tăng Trưởng Kinh Doanh của Quý Vị với Cơ Sở Dữ Liệu Nghiên Cứu A đến Z

[Ủy Ban Lực Lượng Lao Động Texas](#) là nơi quý vị có thể nộp đơn xin quyền lợi thất nghiệp. Họ cũng có hướng dẫn giảng giải hữu ích cho quý vị thực hiện quy trình này.

[Workforce Solutions Capital Area](#) (Khu Vực Giải Pháp Lực Lượng Lao Động) có thể trợ giúp quý vị tìm công việc mới. Hãy gọi điện thoại cho họ theo số 512-485-3792.

Các Dịch Vụ Chăm Sóc Sức Khỏe

Những người không có bảo hiểm và không có nhà cung cấp dịch vụ cố định nhưng đang trải qua những triệu chứng giống như bị mắc vi-rút Corona (ví dụ: sốt, ho, hụt hơi) nên gọi điện thoại cho [CommUnityCare](#) theo số điện thoại 512-978-8775. CommUnityCare sẽ phân loại qua điện thoại và gửi họ đến địa điểm phù hợp. Chúng tôi đang thực hiện theo giao thức phản ứng nhanh của Trung Tâm Kiểm Soát và Ngăn Ngừa Bệnh Tật (CDC). Những người không có nhà cung cấp dịch vụ cố định nên gọi điện thoại đến số máy ở trên, chứ không trực tiếp đến phòng khám để ngăn ngừa khả năng lây lan vi-rút.

Các Dịch Vụ Tổng Quát

[Austin 2-1-1](#) là đường dây nóng về dịch vụ xã hội miễn phí, hoạt động 24 giờ mỗi ngày.

[Austin 3-1-1](#) là nguồn lực giúp trả lời tất cả các câu hỏi tổng quát để được trợ giúp thêm.

[Aunt Bertha](#) là một website giúp gắn kết những cá nhân đủ điều kiện đến những nguồn trợ giúp về thực phẩm, nhà ở, vận chuyển, sức khỏe/y tế, giáo dục, và pháp lý.

Thông Tin dành cho Người Bị Ốm

Các triệu chứng

Bệnh nhân nhiễm COVID-19 bị bệnh đường hô hấp ở mức độ nhẹ đến nghiêm trọng với các triệu chứng

- Sốt
- Ho
- Hụt hơi

Dịch Vụ Y Tế Từ Xa

Các nhà cung cấp dịch vụ chăm sóc y tế khuyến khích tất cả các bệnh nhân trải qua các triệu chứng giống như bị cúm hãy thực hiện việc đầu tiên là dùng các ứng dụng di động hoặc ghé thăm website được thiết lập để phản hồi thông tin về COVID-19. Vì sự an toàn và thuận tiện của quý vị, có các tài nguyên y tế từ xa.

Trước khi lên lịch hẹn với nhà cung cấp chăm sóc sức khỏe của quý vị hoặc đi đến một phòng khám, trung tâm chăm sóc khẩn cấp hoặc bệnh viện, khuyến nghị quý vị nên sử dụng một trong những dịch vụ sau hoặc các dịch vụ tương tự được liệt kê dưới đây.

- [Baylor Scott & White](#)
 - Ghé thăm website của tổ chức này hoặc cài đặt ứng dụng trên thiết bị di động của quý vị, đơn giản bằng cách soạn tin BETTER và gửi đến 88408 để ứng dụng được gửi về cho điện thoại của quý vị. Không cần hẹn trước.
- [Ascension](#)
 - Ghé thăm website của tổ chức này để tải xuống ứng dụng. Sử dụng mã HOME để chỉ phải chi trả \$20 cho mỗi lần thăm khám, và không cần hẹn trước.
- [MDLive](#)
 - Ghé thăm website của tổ chức này để đăng ký một tài khoản miễn phí.
- [TelaDoc](#)
 - Ghé thăm website của tổ chức này để cài đặt một tài khoản hoặc tải xuống ứng dụng của họ. Chi phí của một lần thăm khám với Teladoc tùy thuộc vào kế hoạch y tế của quý vị, và dịch vụ chăm sóc hàng ngày có mức chi phí dưới \$49.
- [HeyDoc](#)
 - Ghé thăm website của tổ chức này để tải xuống ứng dụng. Bệnh nhân phải trả từ \$10 đến \$50 cho mỗi lần thăm khám với HeyDoc.
- [Televero Health](#)
 - Ghé thăm website của họ để lên lịch tư vấn với một Bác Sĩ Điều Trị Chăm Sóc Đặc Biệt hoặc một chuyên gia Sức Khỏe Hành Vi.
- **Xét Nghiệm Không Cần Xuống Xe**
 - Vào thời điểm này, chúng tôi không thực hiện xét nghiệm không cần xuống xe theo yêu cầu. Hiện tại, quý vị phải được sàng lọc và được yêu cầu đến đó trước khi khuyến nghị hình thức xét nghiệm này.

Tiếp Cận Các Vật Dụng Thiết Yếu

Trong khi quý vị đang cách ly, quý vị có thể cần có được các vật dụng thiết yếu như nhu yếu phẩm và thuốc. Sở Y Tế Công Cộng đã lập một danh sách các tài nguyên có thể trợ giúp.

Thực Phẩm/Đồ Dùng Cá Nhân

- [HEB Curbside](#) (Giao Hàng Bên Lề Đường HEB)
 - Mức Phí: Miễn phí cho người dùng Lần Đầu. Miễn phí dịch vụ hoặc với mức phí \$4.95
- [Walmart Pick-Up](#) (Nhận Hàng tại Walmart)
- [Favor](#) (Giao Hàng Favor)
 - Mức Phí: \$7.95 giao hàng tận nơi khi cá nhân mua hàng giá trị \$4.95
- [Instacart](#)
 - Mức Phí: Giao hàng miễn phí với đơn hàng đầu tiên, \$3.99 nếu đơn hàng trên \$35.00, \$7.99 nếu đơn hàng dưới \$35.00 (Họ cũng có thể tính mức phí 3% trên mức giá của mỗi sản phẩm, 5% phí dịch vụ và 5% tiền tip cho lái xe)

Nếu quý vị không lái xe hoặc không có bạn bè, gia đình hoặc hàng xóm có thể nhận các vật dụng và mang đến nhà của quý vị, hoặc nếu quý vị cần trợ giúp mua thực phẩm, hãy gọi đến số 512-972-6240.

Thuốc

- [Walgreens](#)
 - Phí Giao Hàng Tận Nơi: Miễn phí nếu đơn hàng trên \$35
- [CVS](#)

- Phí Giao Hàng Tận Nơi: Nhiều địa điểm miễn các loại phí do COVID-19
- [HEB](#)
- [Walmart](#)
 - Mức Phí: Miễn Phí Giao Hàng Tận Nơi Tiêu Chuẩn (5-7 ngày làm việc), \$8 Giao Hàng vào Ngày Thứ 2, \$15 Giao Hàng Sau Một Đêm

Nếu hiệu thuốc của quý vị không có tùy chọn giao hàng tận nơi, kiểm tra xem họ có một địa điểm nhận hàng không cần xuống xe không. Quý vị có thể gọi điện cho hiệu thuốc và tìm hiểu xem họ có thể chuyển tiếp đơn hàng của quý vị đến một địa điểm khác để đến nhận một lần.

Tài Chính

Một vài ngân hàng có thể làm việc với quý vị để hoãn các khoản thanh toán. Xin hãy liên hệ với ngân hàng của quý vị nếu có thắc mắc. Nếu quý vị muốn được nhận trợ giúp với các nguồn lực khác, xin hãy yêu cầu Giám Sát Viên Y Tế Công Cộng của quý vị thực hiện giới thiệu.

Hỗ Trợ Cảm Xúc

Nhu cầu cảm xúc của quý vị cũng quan trọng, và nếu quý vị lo lắng hoặc buồn chán, luôn có sự trợ giúp ở đâu đó. Quý vị có thể cảm thấy lo lắng và căng thẳng, khó ngủ, ăn quá ít hoặc quá nhiều, hoặc buồn chán và có tâm trạng tuyệt vọng. Nếu quý vị có bất kỳ triệu chứng nào được liệt kê ở trên, xin hãy liên hệ:

- Đường Dây Nóng Khủng Hoảng 24 Giờ Chăm Sóc Tích Hợp: 512-472-HELP (4357)
- Đường Dây Nóng của National Alliance for Mental Illness (Liên Minh Quốc Gia về Bệnh Tâm Thần): 1-800-950-NAMI (6264) hoặc soạn tin NAMI và gửi đến 741741
 - Thứ Hai - thứ Sáu 10 giờ sáng - 6 giờ chiều ET (Giờ Chuẩn Miền Đông)
- [Đường Dây An Toàn Ngăn Ngừa Tự Tử Quốc Gia](#): 1-800-273-8255

Nếu quý vị có lo ngại hoặc thắc mắc nào khác, và muốn được một Quản Lý Trường Hợp theo dõi, xin hãy thông báo cho Giám Sát Viên Y Tế Công Cộng của quý vị.