



COVID - 19 Guidance for Multi-Family Building Residents

(as of April 10, 2020)

COVID - 19 Hướng dẫn cho cư dân ở các chung cư

(kể từ ngày 10 tháng 4 năm 2020)

Giảm lây lan:

- Ở trong nhà của bạn càng nhiều càng tốt. Càng ít dùng khu vực sinh hoạt chung càng tốt.
- Giữ khoảng cách - ít nhất là hai mét với người không sống chung trong nhà.
- Đeo khẩu trang (khẩu trang vải làm ở nhà cũng được) ở nơi công cộng. Bạn đeo khẩu trang để bảo vệ người khác và người khác đeo khẩu trang để bảo vệ bạn. Để học cách tự làm khẩu trang vải tại nhà bạn vào xem trang mạng bit.ly/clothfacecoverings. Hướng dẫn của Trung tâm Kiểm soát Dịch bệnh (CDC) về việc *Dùng Khẩu Trang Vải để Giúp Giảm Sự Lây Lan của COVID-19* trang mạng <https://www.cdc.gov/coronavirus/2019-ncov/prevent-getting-sick/diy-cloth-face-coverings.html>
- Rửa tay thường xuyên bằng nước và xà phòng ít nhất 20 giây. Nhất là rửa tay trước khi đi ra ngoài và sau khi trở lại nhà.
- Dùng nước rửa tay khô có độ cồn ít nhất là 60 phần trăm nếu không có sẵn nước và xà phòng.
- Nếu bạn bị bệnh, nên ở trong nhà của bạn trừ khi phải đi khám bệnh. Tham khảo ý kiến bác sĩ của bạn hay trạm y tế chăm sóc khẩn cấp để được hướng dẫn. Tự cô lập mình trong phòng hay một khu vực riêng trong nhà, cách xa mọi người, nếu có đủ chỗ.
- Nếu một người trong gia đình bạn bị bệnh, hay nghi ngờ có nhiễm COVID19, thì mọi người trong nhà cũng có khả năng bị lây bệnh. Nếu có thể, cô lập người bị nhiễm bệnh và xem xét sắp xếp lại chỗ ở. Tất cả mọi người trong nhà nên tự cách ly và tự theo dõi các triệu chứng bệnh. Liên hệ với bác sĩ của bạn để được hướng dẫn nếu bạn thấy có triệu chứng bệnh. Xin xem hướng dẫn của CDC về *Giữ khoảng cách nơi công cộng, Cách ly và Cô lập* phần "Tôi nên làm gì nếu tôi có thể đã tiếp xúc với người bệnh? Nếu tôi cảm thấy bệnh? Hay đã được xác nhận có COVID-19?" ở trang mạng <https://www.cdc.gov/coronavirus/2019-ncov/prevent-getting-sick/social-distancing.html>

Làm vệ sinh khu vực chung: Chủ nhà có trách nhiệm làm vệ sinh và khử trùng các khu vực chung theo hướng dẫn của CDC. Nếu bạn lo lắng các khu vực chung không được vệ sinh đúng cách, xin gọi Montgomery County Code Enforcement số 240-777-0311. Làm vệ sinh KHÔNG phải là sự thay thế cho việc giữ khoảng cách và đeo khẩu trang vải ở các khu vực chung.

Thang Máy: Nếu có thể chỉ đi thang máy với người sống chung trong nhà. Đi cầu thang nếu có thể. Nếu bạn cùng đi thang máy với người khác nên giữ khoảng cách càng xa càng tốt và đeo khẩu trang. Đeo găng tay hoặc dùng khăn giấy, miếng vải hay khớp xương ngón tay khi đụng vào nút bấm thang máy và những bề mặt hay chạm tới như tay nắm cửa, công tắc đèn, tay vịn cầu thang. Rửa tay bạn ngay khi có thể.

Phòng Giặt Sấy: Giữ khoảng cách với người khác và lau chùi máy trước và sau khi dùng. Sử dụng găng tay dùng một lần hoặc rửa tay bằng xà phòng và nước ngay sau khi dùng máy.

Phòng Thư Tín: Khi lấy thư, giữ khoảng cách với người khác và sử dụng găng tay dùng một lần hoặc rửa tay bạn ngay với nước và xà phòng sau khi lấy thư. Đeo găng tay lau các thư bằng tấm lau có thuốc khử trùng, hoặc rửa tay sau khi chùi thư.

Phòng Rác: Khi đổ rác, giữ khoảng cách với người khác, đeo găng tay nếu có thể, và rửa tay bạn ngay sau đó.

Giao hàng: Tránh tiếp xúc với người giao hàng bằng cách yêu cầu những thùng hàng được đặt trước cửa nếu điều này chưa phải là điều lệ của khu chung cư. Lau tất cả những hàng được giao bằng tấm lau có thuốc khử trùng và rửa tay bằng xà phòng và nước sau khi lau. Theo CDC “Người ta có thể bị nhiễm COVID-19 bởi chạm tay vào một bề mặt hay một vật có vi khuẩn trên đó rồi sờ vào miệng, mũi, hay mắt. Đây không phải là cách lây lan chính, chúng ta đang tìm hiểu nhiều hơn về con vi khuẩn này. CDC khuyến dân chúng thực hành “vệ sinh tay” thường xuyên bằng cách rửa tay với nước và xà phòng hay chà tay bằng cồn. CDC cũng khuyến nên chùi rửa những bề mặt chúng ta thường xuyên đụng chạm vào. (<https://www.cdc.gov/coronavirus/2019-ncov/prevent-getting-sick/how-covid-spreads.html>)

Nhân viên bảo trì vào sửa nhà: Tất cả quyền hiện có theo luật của người thuê nhà tiếp tục có hiệu lực, gồm cả việc nhân viên bảo trì phải báo trước 24 tiếng đồng hồ nếu muốn vào sửa chữa và người thuê có quyền từ chối không cho vào nhà. Người thuê phải chấp nhận cho nhân viên bảo trì được vào nhà trong trường hợp khẩn cấp để sửa chữa trong những trường hợp liên quan đến sự an toàn. Khi cần xin được giúp đỡ gọi số 311 (240-777-0311).

Phòng Cộng Đồng: Để khuyến khích người thuê ở nhà, chủ nhà và người quản lý chung cư nên nghĩ đến việc đóng cửa hoặc giới hạn số người ở những khu sinh hoạt chung, như phòng chơi game và phòng nghỉ ngơi. Những phòng chứa ít hơn 5 người (như văn phòng/phòng máy tính/phòng thể dục) có thể vẫn mở cửa và chỉ nên dùng cho những lý do cần thiết phù hợp với hướng dẫn của CDC và của Tiểu Bang về giữ khoảng cách và vệ sinh phải được duy trì một cách nghiêm ngặt. Nên hủy bỏ những hội họp của cư dân.

Khu vực ngoài trời: Để khuyến khích người thuê ở trong nhà, chủ nhà hay người quản lý nên đóng hoặc hạn chế sự đi lại ở ngoài như hồ bơi, khu vực quanh hồ bơi, khu vực nướng thức ăn. Những hội họp nên hủy bỏ.

Ông Dẫn Hơi: Không có bằng chứng rằng vi rút truyền nhiễm qua hệ thống hoạt động của máy sưởi hay máy lạnh.

Thử Nghiệm: Vì nguồn cung cấp dụng cụ thử nghiệm có hạn chế, nên thử nghiệm chỉ thực hiện khi có lệnh của nhân viên y tế. Gọi Sở Y Tế Quận Montgomery số 240-777-1755 nếu bạn bị bệnh và không có bác sĩ riêng. Trong tình trạng khẩn cấp, gọi 911.

Bảo mật: Nếu nơi bạn ở có người bị bệnh, bạn sẽ không được thông báo do luật Bảo Vệ Đời Sống Riêng Tư. Cho dù có người bệnh hay không, bạn vẫn nên làm theo hướng dẫn giữ khoảng cách giữa mình và mọi người và đeo khẩu trang để bảo vệ cho mình và người khác. Nếu bạn bị bệnh, bạn không cần báo với chủ nhà hay người ở cùng chung cư. Theo luật **Bảo Mật Thông Tin Y Tế Cá Nhân** (HIPPA) và luật bảo mật của tiểu bang Maryland, bạn không phải tiết lộ những thông tin về sức khỏe như kết quả thử nghiệm, cô lập, kiểm soát, hoặc tình trạng cách ly.

Lệnh Cấm Trục Xuất: Chủ nhà không thể trục xuất hay buộc bạn ra khỏi nhà với bất kỳ lý do gì trong lúc Tòa Án Maryland đình chỉ lệnh trục xuất. Tòa Án hoãn lệnh trục xuất cho đến khi có lệnh mới.

Điện Nước Gas: Tiểu bang Maryland đã hoãn lại việc cúp điện nước gas cho đến ngày 1 tháng Năm, 2020. Người thuê nhà phải thảo luận với các cơ quan cung cấp các dịch vụ này nếu không có điều kiện trả tiền thiếu để tránh bị cúp dịch vụ trong tương lai. Trang mạng của các công ty Điện Nước Gas có các bước hướng dẫn để liên hệ với nhân viên phục vụ khách hàng.

Đội thi hành luật: Montgomery County Code Enforcement, gọi số 240-777-0311 để được trả lời mọi thắc mắc hay khiếu nại. Đội thi hành luật hiện nay chỉ giới hạn cho việc liên quan đến tình trạng sức khỏe khẩn cấp hay khiếu nại về vấn đề an toàn.

Đời Chỗ Ở: Nếu bạn đổi chỗ ở, nên thận trọng nhớ hạn chế tối đa việc tiếp xúc với người khác. Hiện nay việc dời chỗ ở không bị ngăn cấm.

Thăm Hỏi láng giềng bằng điện thoại: Thỉnh thoảng gọi láng giềng của bạn xem họ như thế nào. Tiếp tục giữ sự biệt lập nhưng vẫn giữ liên lạc với bạn bè và thân quyến.

Chủ nhà cần phải đăng bảng hướng dẫn COVID-19 của tiểu bang và những áp phích posters ở những nơi dễ thấy. Hỏi chủ nhà nếu bạn không thấy thông tin được phổ biến.