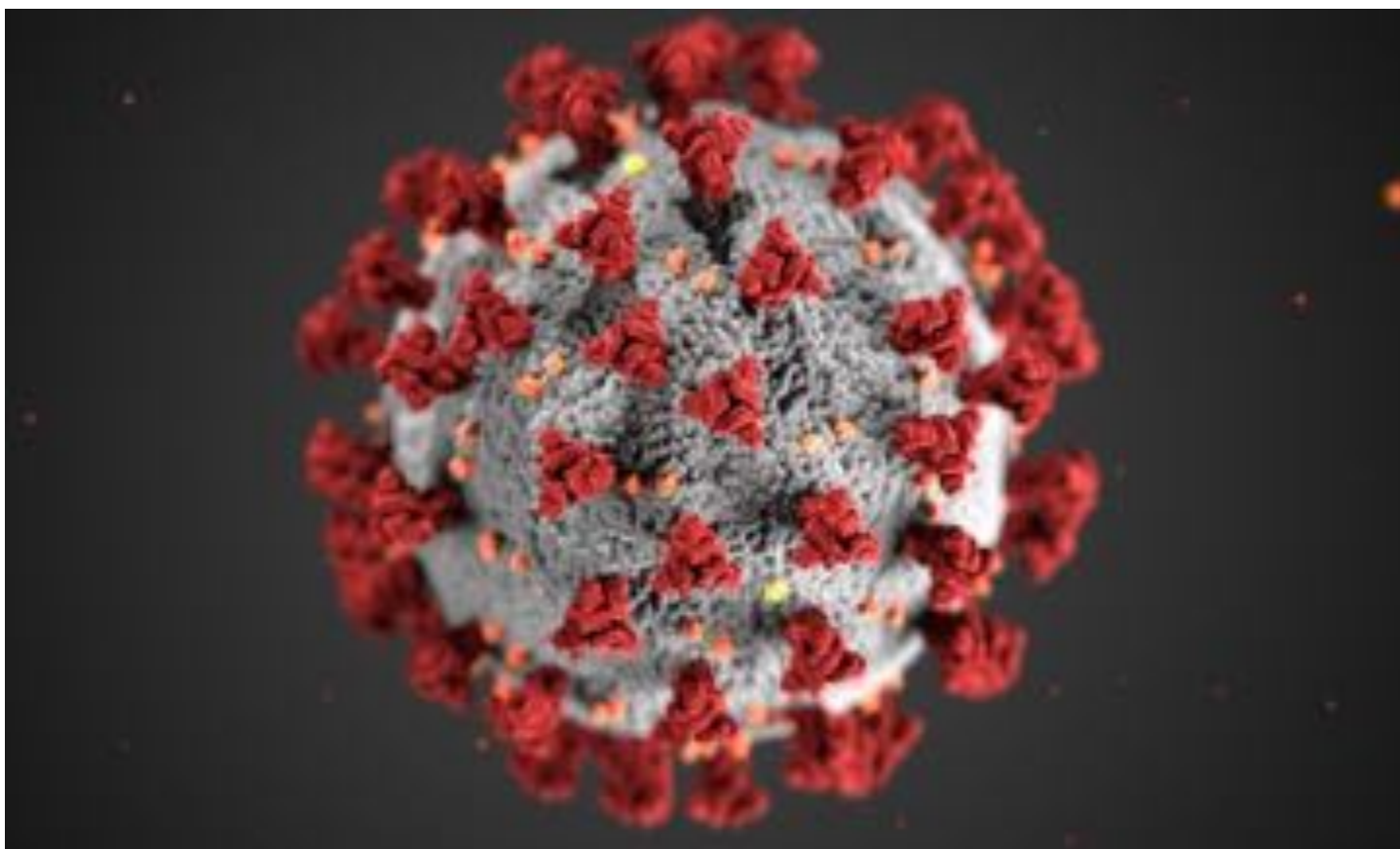


COVID-19!

Làm thế nào để bảo vệ bản thân và những người khác?



**SUSTAINABLE
DEVELOPMENT GOALS**

Tài liệu được phát triển bởi



Với sự hợp tác của



Bản quyền

© 2020 Viện Smithsonian

Đã đăng ký Bản quyền. Xuất bản lần thứ nhất 2020.

Thông báo bản quyền

Không có phần nào của mô-đun này, hoặc các sản phẩm phái sinh của mô-đun này, có thể được sử dụng hoặc sao chép cho bất kỳ mục đích nào ngoại trừ việc sử dụng hợp lý mà không được phép bằng văn bản từ Trung tâm Giáo dục Khoa học Smithsonian.

Trung tâm Giáo dục Khoa học Smithsonian trân trọng cảm ơn những nỗ lực đóng góp trong quá trình xây dựng tài liệu Covid-19! Làm thế nào để bảo vệ bản thân và những người khác? của mọi cá nhân được nêu trong danh sách dưới đây cũng như trong lời cảm ơn ở cuối tài liệu! Mỗi người đều đã đóng góp chuyên môn của mình để đảm bảo chất lượng cao nhất của dự án.

Nhân viên phát triển mô-đun Trung tâm Giáo dục Khoa học Smithsonian	
Giám đốc điều hành - Tiến sĩ. Carol O'Donnell	
Giám đốc bộ phận Chương trình Giảng dạy và Truyền thông - Tiến sĩ. Brian Mandell	Giám đốc bộ phận Dịch vụ Chuyên môn - Tiến sĩ. Amy D'Amico
Quản lý Truyền thông Kỹ thuật số - Ashley Deese	Giám đốc Chương trình Phát triển Kỹ năng Lãnh đạo và Quan hệ Quốc tế - Katherine Blanchard
Quản lý Biên tập - Patti Marohn	Chuyên gia Phát triển chương trình Giảng dạy Khoa học - Andre Radloff
Trợ lý chương trình - Alexa Mogck	Chuyên gia Phát triển chương trình Giảng dạy Khoa học - Logan Schmidt
Chuyên gia dự án Chương trình Giảng dạy - Hannah Osborn	Nhân viên kỹ thuật số - Ryan Seymour
Cố vấn cao cấp dự án	
Tiến sĩ. Marc Sprenger	Tiến sĩ. Lisa A. Cooper, MD, MPH
Tiến sĩ. Anne McDonough, MD	Cassie Morgan, MPH
Tiến sĩ. Shweta Bansal, PhD	Tiến sĩ. Maryam Bigdeli

Những đóng góp của Trung tâm Giáo dục Khoa học Smithsonian: nhân viên Hỗ trợ mô-đun, nhân viên đánh giá kỹ thuật và đội ngũ soát lỗi dịch thuật sẽ được chúng tôi nêu trong phần Lời cảm ơn.

Thiết kế bìa: Ashley Deese, SSEC; Thiết kế bố cục Ryan Seymour, SSEC và Ashley Deese, SSEC

Hình ảnh cung cấp bởi

Bìa - CDC/Alissa Eckert, MS; Dan Higgins, MAMS

Hình 1.1- Katherine Blanchard, SSEC

Hình 1.2- Katherine Blanchard, SSEC

Hình 4.1- Logan Schmidt, SSEC

Hình 5.1- Katherine Blanchard, SSEC

Hình 7.1- Erin Lisette

Các bậc cha mẹ, những nhân viên chăm sóc, và các nhà giáo dục thân mến,

Trong bối cảnh toàn cầu đang đối mặt với COVID-19, thật khó diễn giải thành lời những gì người lớn chúng ta đang cảm nhận và thậm chí còn khó khăn hơn khi chúng ta thảo luận những cảm xúc này với thế hệ trẻ. Một vài câu hỏi khó có thể xuất hiện trong quá trình những người trẻ tuổi dưới sự chăm sóc của bạn cùng bạn trải nghiệm theo tài liệu hướng dẫn này. COVID-19 là gì? Điều gì đang xảy ra trên thế giới và mọi người cảm nhận thế nào về nó? Giữ khoảng cách giữa mọi người, rửa tay, che mũi và miệng có thể giúp bảo vệ chúng ta như thế nào? COVID-19 ảnh hưởng gì đến gia đình và cộng đồng? Việc duy trì cập nhật thông tin về COVID-19 tạo nên sự khác biệt như thế nào? Tôi có thể làm gì ngay lúc này để bảo vệ bản thân và người khác? Bạn không nhất thiết phải có ngay “câu trả lời” cho mọi câu hỏi này. Điều quan trọng nhất mà bạn có thể làm là mang lại cho các bạn trẻ là sự trung thực và sự an tâm.

Tài liệu này được xây dựng trên nền tảng khoa học. Một trong những cách tốt nhất để tạo cho mình thoải mái với mọi sự thay đổi của thế giới xung quanh ta là tự trang bị kiến thức cho bản thân và sử dụng kiến thức đó để tạo ra sự khác biệt trên thế giới. Điều này cũng đúng đối với những người trẻ tuổi. Khi giới trẻ toàn cầu tham gia vào các hoạt động trong tài liệu hướng dẫn này, họ sẽ có được sự hiểu biết về nền tảng khoa học của COVID-19. Họ sẽ có thể chia sẻ kiến thức của mình với cộng đồng của họ, tạo ra những cách thức hữu hình để hành động trong khoảng thời gian đầy thử thách này cũng như sẽ biết kiếm những địa chỉ tốt nhất để tìm thêm thông tin về chủ đề này.

Tuy vậy, với những người còn trẻ, những kiến thức mới này cũng có thể đáng sợ và quá tải. Họ có thể cần sự hỗ trợ và hướng dẫn của người lớn để áp dụng kiến thức mới trong những bối cảnh phù hợp. Hãy hỏi những người trẻ xung quanh bạn cảm thấy thế nào và nghĩ gì về những kiến thức họ đã học được. Hãy tiếp nhận các câu hỏi những bạn trẻ, ngay cả khi họ hỏi đi hỏi lại.

Những bài tập này được thiết kế để người lớn cùng hoàn thành với những người trẻ tuổi nằm dưới sự quan tâm, chăm sóc của bạn. Mỗi bài tập được dẫn dắt bởi một câu hỏi mà các bạn trẻ có thể hỏi bạn về COVID-19. Mỗi bài tập được sắp xếp theo cách có thể giúp những bạn trẻ (và bạn): (1) **Khám phá** câu trả lời cho câu hỏi trong môi trường của bạn; (2) **Hiểu được** nền tảng khoa học của câu hỏi; và sau đó (3) hướng dẫn bạn và những người trẻ nằm dưới sự chăm sóc của bạn **hành động** trên cơ sở những kiến thức khoa học mới tiếp thu.

Giới trẻ có thể làm gì để sử dụng kiến thức mới học để bảo vệ bản thân họ và người khác? Bài tập 1 sẽ giúp bạn và mỗi bạn trẻ mà bạn chăm sóc hiểu họ là ai để họ có sự chuẩn bị tốt hơn khi hiểu về người khác. Điều này rất quan trọng bởi vì khi bạn hoàn thành bài tập số 2—4, bạn sẽ tương tác với những người mà bạn đang cùng cách ly hoặc với bạn bè hay gia đình của bạn thông qua các phương tiện ảo. Những tương tác này sẽ giúp cung cấp kiến thức cơ bản cho bài tập 5—7 về cách bảo vệ bản thân và những người khác khỏi COVID-19.

Với tư cách là phụ huynh, người chăm sóc hoặc nhà giáo dục, bạn có thể tự quyết định bỏ qua một số câu hỏi, hoạt động hoặc toàn bộ bài tập nếu các câu hỏi hoặc hoạt động đó đi ngược lại các hướng dẫn và qui định tại địa phương. Không sao cả! Hãy tự điều chỉnh các tương tác cho phù hợp với bản thân để đảm bảo sức khỏe và sự an toàn của bạn, cũng như sức khỏe và sự an toàn của những đối tượng trẻ dưới sự chăm sóc của bạn là điều cần được lưu tâm tối đa.

Viện Smithsonian chúng tôi không phải là nơi đầu tiên đưa ra những ứng phó với đại dịch hiện nay, nhưng chúng tôi là những chuyên gia trong việc hỗ trợ những bạn trẻ tìm hiểu khoa học và hiểu khoa học đã tác động như thế nào đến thế giới xung quanh họ. Chúng tôi cũng tin tưởng sâu sắc vào tầm quan trọng của việc sử dụng Mục tiêu Phát triển Bền vững của Liên Hợp Quốc (SDGs) như một khung sườn để tập trung vào các hành động mang tính bền vững được xác định và thực hiện bởi giới trẻ. Là một phần của dự án Khoa học Smithsonian cho các Mục tiêu Toàn cầu, dự án COVID-19! Làm thế nào để bảo vệ bản thân và những người khác? giải quyết Mục tiêu SDG 3 (Sức khỏe và Có Cuộc sống tốt), Mục tiêu 4 (Giáo dục có chất lượng), Mục tiêu 6 (Nước sạch và Vệ sinh môi trường) và Mục tiêu 11 (Các thành phố và cộng đồng bền vững). Chúng tôi cũng ghi nhận sức mạnh đáng kinh ngạc của việc hợp tác và kết hợp chặt chẽ với các đối tác, ngay cả ở một khoảng cách xa. Chúng tôi trân trọng cảm ơn Tổ chức Y tế Thế giới (WHO), InterAcademy Partnership (IAP), Đại học Johns Hopkins, và các đồng nghiệp của chúng tôi tại Smithsonian bởi những ý kiến cũng như hỗ trợ kỹ thuật giúp đảm bảo khoa học là chính xác. Chúng tôi chân thành cảm ơn Quỹ Gordon và Betty Moore đã hỗ trợ trong quá trình phát triển mô-đun này. Chúng tôi cũng cảm ơn WHO và IAP đã cung cấp bản dịch và sửa lỗi để đảm bảo các bạn trẻ cũng như các bạn — các bậc cha mẹ, người chăm sóc và nhà giáo dục trên toàn cầu — có thể tương tác với tài liệu này.

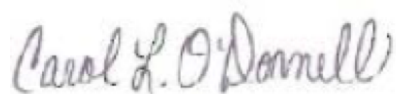
“Trung tâm Giáo dục Khoa học Smithsonian làm cho khoa học trở nên thú vị và dễ tiếp cận đối với trẻ em và thanh thiếu niên trên toàn thế giới và khuyến khích các em khám phá cách thức và tìm hiểu nguyên lý về vạn vật quanh ta. Dự án Khoa học dành cho Mục tiêu Toàn cầu của Smithsonian sử dụng một phương pháp sáng tạo, tạo điều kiện cho trẻ em và thanh thiếu niên học hỏi thông qua thực hành và tự khám phá ra câu trả lời. Hiểu được mối quan hệ giữa con người và môi trường sẽ giúp chúng ta sống hòa hợp và có sự chuẩn bị tốt cho các đại dịch trong tương lai. Với tất cả những câu chuyện tưởng tượng và quan niệm sai lầm ngoài kia, điều quan trọng là trẻ em và thanh thiếu niên phải hiểu được bản chất của đại dịch này và những gì con người có thể làm để ngăn chặn đại dịch trong tương lai.” - Tiến sĩ. Soumya Swaminathan, Chief Scientist, WHO

"Đối với trẻ em — dù ở bất cứ nơi nào trên thế giới— phát triển sự hiểu biết khoa học và tư duy lý tính là vô cùng quan trọng. Chỉ khi có khả năng đưa ra những quyết định hợp lý dựa trên cơ sở khoa học và những bằng chứng tốt nhất chúng ta mới có thể điều chỉnh hành vi của mình để giữ cho bản thân và gia đình của chúng ta an toàn khỏi các dịch bệnh truyền nhiễm như COVID-19." - Giáo sư Volker ter Meulen, Chủ tịch InterAcademy Partnership

COVID-19 cũng đáng sợ, giống như bất kỳ đại dịch nào. Nó đã đảo lộn cuộc sống của chúng ta. Nhưng nó cũng đã đưa chúng ta đến gần nhau hơn như là một cộng đồng toàn cầu. Chúng ta có thể bị ngăn cách bởi các ranh giới địa lý, nhưng tất cả chúng ta cùng đang trong một trận chiến. Và khoa học-và hành động—có thể giúp chúng ta cùng nhau chiến thắng trận này.

Giữ an toàn. Sống khỏe mạnh. Hãy cập nhật thông tin.

Gửi đến các bạn những điều tốt nhất,



Tiến sĩ Carol O'Donnell, Giám đốc
Trung tâm Giáo dục Khoa học Smithsonian

COVID-19! Toàn cảnh dịch bệnh

Bài tập 1: Điều gì đang xảy ra trên thế giới hiện nay?.....	Pg 1
Bài tập 2: Giữ khoảng cách với những người khác có thể giúp chúng ta thế nào?.....	Pg 7
Bài tập 3: Che mũi và miệng sẽ giúp bảo vệ chúng ta như thế nào?...	Pg 12
Bài tập 4: Rửa tay có thể giúp bảo vệ chúng ta như thế nào?.....	Pg 15
Bài tập 5: COVID-19 ảnh hưởng đến gia đình và cộng đồng như thế nào?.....	Pg 19
Bài tập 6: Cập nhật thông tin về vấn đề này có thể hỗ trợ chúng ta như nào?.....	Pg 23
Bài tập 7: Những việc nào tôi có thể thực hiện ngay?.....	Pg 27
Tài liệu tham khảo.....	Pg 31
Lời cảm ơn.....	Pg 33

Bài tập 1: Điều gì đang xảy ra trên thế giới hiện nay?

Tìm hiểu: Cuộc sống đã thay đổi như thế nào trong thời gian đại dịch Covid-19 ? (15-30 phút)

Bạn có thể đã thấy có rất nhiều thứ khác biệt so với một vài tháng trước. Người lớn xung quanh bạn có vẻ căng thẳng hoặc lo lắng. Bạn cũng có thể cảm thấy tương tự, đặc biệt là nếu bạn hàng ngày xem tin tức, theo dõi trên các mạng xã hội, hoặc chuyện trò với bạn bè.

Dự án này, COVID-19! Làm thế nào để bảo vệ bản thân và những người khác? sẽ giúp bạn, và cộng đồng của bạn, hiểu biết những kiến thức khoa học về loại virus gây ra COVID-19 và các loại virus tương tự. Dự án sẽ giúp bạn biết cách virus này đang tác động, ảnh hưởng đến bạn hoặc có thể ảnh hưởng đến bạn trong tương lai như thế nào. Đồng thời sẽ giúp bạn hiểu được những việc bạn có thể làm để giữ cho bản thân và cộng đồng của mình an toàn.

Trong dự án này, bạn sẽ thảo luận về cách mọi người nghĩ thế nào về virus. Bạn sẽ học hỏi kiến thức khoa học về virus này. Bạn sẽ tìm hiểu về các biện pháp y tế công cộng, những biện pháp đang tiến hành trong cộng đồng của bạn hoặc có thể sẽ sớm tiến hành để giữ cho COVID-19 không lây lan. Và bạn cũng hành động để góp phần giữ gìn sức khỏe trong cộng đồng của mình.

1. Bắt đầu bằng một cuộc trò chuyện. Bạn có thể nói chuyện với cha mẹ, người chăm sóc hoặc người lớn đáng tin cậy. Nói chuyện với một anh chị em, một người bạn, hoặc một người bạn trên điện thoại cũng tốt! Bạn có thể sử dụng cấu trúc sau đây để giúp hướng dẫn cuộc trò chuyện.
2. Nếu có thể, hãy ngồi xuống trò chuyện trực tiếp với người cùng tham gia hội thoại với mình. Hãy dành 30 giây để suy nghĩ về câu hỏi này: Cuộc sống gần đây đã thay đổi như thế nào và tôi cảm thấy như thế nào về điều đó?
3. Chọn một người nói và một người nghe. Trong 2 phút tiếp theo, người nói được tùy ý trả lời câu hỏi này. Việc của người nghe là chủ động lắng nghe, nhưng không nói gì cả. Hết 2 phút, chuyển vai trò.
4. Lặp lại cùng một mô hình hội thoại cho ba câu hỏi sau:
 - a. Tôi có hiểu tại sao điều này lại xảy ra không?
 - b. Những nỗi sợ hãi của tôi về COVID-19 là gì?
 - c. Cái gì làm tôi thấy lo lắng bồn chồn?
5. Sau khi hoàn thành cuộc trò chuyện, cảm ơn đối tác của mình. Thảo luận về bất cứ điều gì mà bạn có thể muốn nói sâu hơn. Cấu trúc hội thoại này được gọi là Dyad. Đó là một cách để nói về những điều khó khăn giúp mọi người đều cảm thấy được lắng nghe và tôn trọng.¹

✓ **An tâm về mặt cảm xúc:** Cuộc trò chuyện này có đáng sợ không? Có buồn không? Có hữu ích không? Bạn sẽ thấy lưu ý này khi những cảm xúc này có thể xuất hiện. Đây là thời điểm tốt để kiểm tra với một người lớn đáng tin cậy hoặc một người bạn.

6. Trong dự án này, bạn sẽ được yêu cầu tập hợp những suy nghĩ, cảm xúc và những tìm hiểu của bạn. Chọn cách nào để ghi lại những điều này hoàn toàn tùy thuộc vào bạn. Chỉ cần giữ thông tin an toàn. Như vậy sẽ tránh bị lộn xộn, và trong suốt dự án chúng ta sẽ gọi những ghi chép này là một cuốn “sổ ghi chép”. Có một vài lý do khác nhau để làm việc này²:

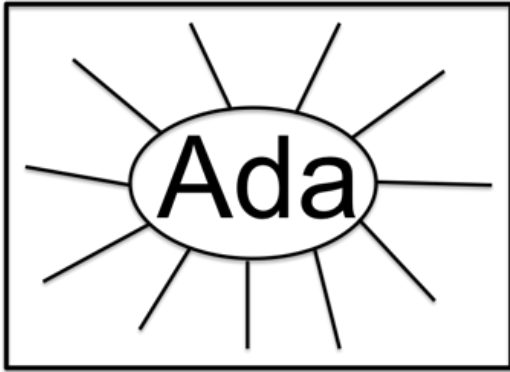
- a. Có rất nhiều chuyện xảy ra trên thế giới! Một trong những cách tốt nhất để xử lý cảm giác của bạn là viết nó ra.
 - b. Các nhà khoa học luôn lưu giữ ghi chép! Trong quá trình nghiên cứu, các nhà khoa học lưu lại dữ liệu về những gì họ đang nghiên cứu để đảm bảo mọi thông tin đều qui về một nơi.
 - c. Bạn đang trải nghiệm lịch sử! Có thể ngay lúc này chưa có cảm giác đó, nhưng thế giới đang chứng kiến một sự kiện lịch sử lớn. Lịch sử được lưu giữ ở cấp toàn cầu và quốc gia. Nhưng bạn cũng chính là một phần của lịch sử. Một ngày nào đó các thế hệ tương lai sẽ muốn biết sự việc đã diễn ra như thế nào tại đây và lúc này.
7. Hãy dành chút thời gian để ghi lại cảm nhận của bạn về COVID-19 trong sổ ghi chép. Bạn đã có những trải nghiệm gì cho đến nay? Và bạn đã học được gì từ cuộc trò chuyện của Dyad?

Hiểu: Tôi sẽ mô tả bản thân mình như thế nào? (30 phút)

1. Đã đến lúc tạo bản đồ nhận diện của bạn! Bản đồ nhận diện là một công cụ đồ họa có thể giúp mọi người hiểu được những nét định hình tạo nên mỗi người như một cá thể riêng biệt. Bạn có thể thực hiện việc này cùng người khác hoặc làm một mình. Bạn có thể ghi lại bản đồ nhận diện của mình trong sổ ghi chép.
2. Bắt đầu với việc viết tên của bạn ở giữa.
3. Vẽ một vòng tròn xung quanh tên của bạn.
4. Trả lời câu hỏi, “Tôi là ai?” hoặc “Những mô tả về tôi?” Bạn có thể sử dụng danh sách các mục dưới đây để hỗ trợ, nhưng không nhất thiết chỉ giới hạn với các mục trong danh sách này.

Tuổi	Trường/lớp	Dân tộc
Giới tính	Quốc tịch	Tôn giáo
Nền tảng gia đình/nguồn gốc	Mối quan tâm, sở thích, hoặc những thứ bạn thích làm cho vui	Hình thức (ví dụ cao, tóc đen, mắt xanh, đeo kính)
Tính cách (ví dụ ồn ào, hài hước, buồn, tốt bụng)	Vai trò trong gia đình (chị/em gái, con trai, em họ)	Và bất cứ điều gì bạn nghĩ ra thêm!

5. Nếu muốn, bạn có thể sử dụng các đồ vật xung quanh nhà để tạo bản đồ của bạn. Để lưu lại bản đồ của mình, bạn có thể chụp ảnh hoặc lưu lại trong bộ nhớ.
6. Một cô gái trẻ tên là Ada đã tạo ra hai phiên bản bản đồ nhận diện của mình để bạn xem: Cô ấy sẽ thêm những thứ này vào bản đồ của mình ở cuối mỗi dòng:



Hình 1.1 Đây là ví dụ bản đồ nhận diện.

Cô sẽ thêm những thứ này vào bản đồ của mình ở cuối mỗi dòng:



Hình 1.2 Ada đã làm một bản đồ nhận diện sử dụng các đồ vật xung quanh nhà cô. Đây là hình những thứ đó.

- a. Là chị
- b. Yêu quý voi
- c. Muốn đi du lịch đến một thành phố lớn
- d. Ưa đồ ngọt
- e. Nghe nhạc rất nhiều
- f. Học may
- g. Bạn thân nhất là Nina
- h. Học lớp 7 (tiểu học)
- i. Dành nhiều thời gian ngoài thiên nhiên
- j. Màu sắc yêu thích là màu cam và màu xanh lá cây

7. Bản đồ nhận diện của Ada bao gồm những thứ sau (cùng với một lá cờ từ đất nước của cô):
 - a. Tranh ghép mảnh vì em trai của cô thích tranh ghép mảnh
 - b. Con voi đồ chơi, vì đó là động vật yêu thích của cô
 - c. Bưu thiếp từ một thành phố lớn bởi vì cô ấy muốn đi du lịch đến đó
 - d. Trái cây vì cô ấy yêu đồ ngọt
 - e. Tai nghe bởi vì cô ấy nghe nhạc rất nhiều
 - f. Kim và sợi chỉ vì cô ấy đang học may
 - g. Lắc tay từ người bạn thân nhất của cô Nina
 - h. Quân bài số “7” vì cô ấy đang học lớp 7
 - i. Lá cây vì cô dành rất nhiều thời gian ngoài thiên nhiên
 - j. Bút chì màu cam và màu xanh lá cây thể hiện màu sắc yêu thích của cô

8. Bạn đã đưa những gì vào bản đồ nhận diện của mình? Cho những thứ này vào sổ ghi chép của bạn, hoặc lưu lại trong bộ nhớ. Nếu bạn đang làm việc này cùng người khác, có thể cùng nhau thảo luận về bản đồ nhận diện của bạn. Dưới đây là những câu hỏi giúp dẫn dắt suy nghĩ của bạn:
 - a. Bản đồ nhận diện của bạn có thể thay đổi theo thời gian như thế nào?
 - b. Bạn có quyền kiểm soát ở mức nào đối với những thứ trên bản đồ nhận diện của mình?
 - c. Những thứ trên bản đồ nhận diện của bạn có thể ảnh hưởng thế nào đến quyết định của bạn trong cuộc sống?
9. Bây giờ hãy nghĩ về những thứ trên bản đồ nhận diện của bạn ảnh hưởng đến cuộc sống của bạn như thế nào.

10. Quay lại với COVID-19. Đã đến lúc tạo sơ đồ những điều bạn biết về COVID-19 và những gì bạn muốn tìm hiểu thêm.
11. Trong sổ ghi chép của bạn, tìm một chỗ mới và viết “COVID-19” ở chính giữa. Vẽ một vòng tròn quanh nó.
12. Viết ra những gì bạn biết hoặc nghĩ rằng bạn biết về COVID-19. Dưới đây là những điều có thể giúp hướng dẫn suy nghĩ của bạn:

Nó là gì?	Mình có thể nhìn thấy, nếm thử, hoặc chạm vào nó?
Làm thế nào mọi người nhiễm nó? Có phải một số người có nhiều nguy cơ nhiễm nó hơn những người khác?	Có những việc gì mình có thể làm để bảo vệ bản thân khỏi nhiễm nó?
Nó đang gây ra điều gì với cộng đồng của mình?	Nó đang gây ra điều gì với thế giới?

13. Bạn không cần phải có tất cả các câu trả lời ngay bây giờ. Nếu có câu hỏi về COVID-19, hãy viết hết ra. Trong suốt dự án, bạn có thể có khả năng quay lại trả lời một vài câu hỏi này. Bạn cũng có thể nghĩ ra thêm câu hỏi để thêm vào sơ đồ của mình. Bạn có thể xem lại những câu hỏi này ở cuối mỗi bài tập.

Hành động: Những việc gì chúng ta có thể làm để cảm thấy an tâm? (30-45 phút)

1. COVID-19 đáng sợ với tất cả mọi người. Nhưng có một số điều bạn có thể làm để giúp bạn cảm thấy an tâm:
 - a. Có những việc gì bạn có thể làm trong nhà của bạn làm cho bạn cảm thấy an tâm hơn? Lập danh sách những điều này trong sổ ghi chép của bạn.
 - b. Nói chuyện với mọi người trong nhà của mình về việc tiếp tục làm các việc này.

 **An toàn thể chất: Nói chuyện với người lớn để đảm bảo những điều này phù hợp với hướng dẫn an toàn tại địa phương.**

2. Một cách khác mà bạn có thể thực hành bất cứ lúc nào bạn cảm thấy lo lắng, căng thẳng, hoặc sợ hãi là thở. Hãy thử làm thế này:
 - a. Nếu bạn cảm thấy thoải mái, hãy bắt đầu bằng cách nhắm mắt lại.
 - b. Để ý đến những gì bạn nghe và ngửi thấy trong không gian xung quanh bạn.
 - c. Đặt tay lên bụng, ngay dưới rốn.
 - d. Hít vào bằng mũi. Hít căng bụng của bạn để bụng phồng lên ép vào tay bạn.
 - e. Thở ra bằng miệng, đẩy hết không khí trong bụng ra ngoài.
 - f. Làm như thế bốn lần hoặc lặp lại bao nhiêu lần tùy bạn thấy cần thiết để có thể cảm thấy bình tĩnh và an tâm hơn.³

Hãy nhớ rằng cho dù bất kể điều gì đang xảy ra, bạn không đơn độc. Các nhà khoa học, nhà nghiên cứu và nhân viên y tế trên toàn thế giới đang tìm kiếm các giải pháp cho COVID-19. Họ đang làm việc để giữ an toàn cho mọi người. Bạn sẽ gặp những câu trích dẫn từ một số trong số họ trong suốt dự án này.

Trước khi bạn tiếp tục bài tập tiếp theo, dưới đây là một số dữ liệu thực tế về COVID-19 để giúp bạn bắt đầu.

3. COVID-19 là gì?
 - a. COVID-19 là một căn bệnh. Nó được gây ra bởi một loại vi rút gọi là SARS-COV-2. Các nhà khoa học nghĩ rằng vi rút này lần đầu tiên lây lan từ một con vật sang một người. Các nhà khoa học giờ đây biết rằng nó có thể lây từ người này sang người khác.⁴ Các nhà khoa học đang cố gắng tìm hiểu thêm về việc liệu vi rút này có thể lây ngược lại từ người sang động vật hay không.
 - b. Vi rút SARS-COV-2 là một loài thuộc một chủng vi rút được gọi là “vi rút corona”. Hình minh họa trên bìa của mô-đun này là của một vi rút corona. Chúng được gọi là corona vì có cấu trúc nhọn chìa ra từ vi rút trông giống như cái vương miện hoặc một “corona” khi các nhà khoa học nhìn chúng dưới kính hiển vi.⁵
 - c. COVID-19 rất khó theo dõi hoặc truy dấu vết vì phải mất từ 1 đến 14 ngày thì người nhiễm bắt đầu cảm thấy bị bệnh, hoặc có “biểu hiện triệu chứng.”
 - d. Một triệu chứng là những phản ứng mọi người cảm thấy khi họ bị bệnh. Các triệu chứng của COVID-19 có thể bao gồm: sốt, ho khan, mệt mỏi, đau cơ thể, và thở gấp hoặc khó thở. Một số người cũng có thể mất cảm giác về mùi hoặc vị. Nhưng hiếm khi bị nghẹt mũi hoặc đau họng
 - e. Một số người bị COVID-19 có thể ốm rất nặng và cảm thấy khó thở. Người cao tuổi và những người có tình trạng bệnh khác có nhiều nguy cơ bị bệnh nặng hơn, mặc dù bất cứ ai cũng có thể bị nhiễm nặng.
 - f. Một số người có virus trong cơ thể nhưng lại không bao giờ biểu hiện bất kỳ triệu chứng nào và trông cũng không có gì là đang ốm. Nhưng họ vẫn có thể truyền bệnh cho người khác. Điều này được gọi là “không có triệu chứng.”⁶
 - g. Virus này đang ảnh hưởng đến sức khỏe của người dân trên toàn thế giới. Nó cũng thay đổi cách con người tương tác với nhau, cách con người kinh doanh, tác động của con người lên Trái Đất, và những gì con người cho là đúng và sai. Bạn có thể tìm hiểu thêm về những quan điểm xã hội, kinh tế, văn hóa, môi trường và đạo đức trong suốt dự án. Tìm kiếm thông tin từ các chuyên gia và trong các hoạt động.
4. Bệnh này đang tiến hóa. Để biết thông tin cập nhật nhất, vui lòng xem các phần tài liệu bổ sung bên dưới.
5. Một điều bạn có thể làm để cảm thấy an tâm hơn đối với COVID-19 là tìm hiểu thêm về nó. Bạn càng hiểu thêm về nó, nó càng trở nên ít đáng sợ hơn. Bạn càng hiểu, bạn càng có thể tự bảo vệ mình.

“Luôn luôn có hai đại dịch. Đại dịch thứ nhất và rõ nhất là sự lây lan trên toàn thế giới của một mầm bệnh - virus, vi khuẩn, vv Đại dịch thứ hai cũng gây ra nhiều thiệt hại tương đương nhưng không phải lúc nào cũng được thừa nhận hoặc gọi tên. Đó là nỗi sợ hãi. Đôi khi nỗi sợ hãi chỉ làm lãng phí thời gian và nguồn lực bởi mọi người phải cố gắng làm gì đó. Hãy nhìn và xem xem liệu các phản ứng của những người xung quanh bạn và chính bản thân bạn có dựa trên nỗi sợ hãi hoặc thực tế hay không. Bạn phải luôn luôn giải quyết nỗi sợ hãi trước nếu bạn muốn bất cứ ai lắng nghe và hành động theo thực tế.” - Tiến sĩ Anne McDonough, MD, MPH, Cán bộ Y tế Công cộng Khẩn cấp, Dịch vụ Sức khỏe Nghề nghiệp Smithsonian, Hợp chủng quốc Hoa Kỳ (Hoa Kỳ)

6. Trong phần còn lại của dự án này, bạn sẽ tìm hiểu nhiều khía cạnh của COVID-19. Trong một số trường hợp, bạn sẽ học trực tiếp từ các nhà khoa học và các nhà nghiên cứu làm việc trên khắp thế giới. Bạn sẽ

gặp những trích dẫn của họ trong suốt dự án này. Bạn sẽ tìm thấy câu trả lời cho nhiều câu hỏi mà bạn nghĩ trước đó và hy vọng bạn sẽ cảm thấy an tâm hơn!

Tài liệu bổ sung:

Tổ chức Y tế Thế giới Hỏi và Đáp về vi rút corona (COVID-19): Tổng quan về COVID-19, các triệu chứng của nó, và cách tự bảo vệ bản thân.

<https://www.who.int/news-room/q-a-detail/q-a-coronaviruses>

Vi rút hô hấp mới xuất hiện, bao gồm COVID-19: phương pháp phát hiện, phòng ngừa, ứng phó và kiểm soát: Video tổng quan về COVID-19 và vi rút corona khác.

<https://openwho.org/courses/introduction-to-ncov>

Bài tập 2: Việc giãn cách với những người khác có giúp bạn khỏi lây nhiễm?

Khám phá: Bạn có nhận thấy mọi người đang giãn cách với những người khác không? (15-30 phút)

- Hãy suy nghĩ về các câu hỏi sau đây. Viết câu trả lời vào sổ ghi chép của bạn.
 - Bạn có nghe thấy mọi người trong nhà hay trong cộng đồng của bạn đề cập đến việc giãn cách xã hội nhiều hơn trước đây không? Bạn có biết vì sao chuyện này lại đang xảy ra không?
 - Những người quản lý tại địa phương hoặc chính quyền nơi bạn sống có đưa ra quy định giãn cách vật lý không? Bạn cảm thấy thế nào về điều đó?
 - Nếu hiện tại nơi bạn sống không có quy định phải ở trong nhà, hãy trả lời câu hỏi sau. Bạn sẽ cảm thấy thế nào nếu chính phủ ra lệnh cho bạn ở nhà và không rời khỏi nhà trong nhiều tuần hay vài tháng?
- Phỏng vấn mọi người trong nhà bạn với các câu hỏi sau đây. Viết các câu trả lời vào sổ ghi chép của bạn.
 - Bạn có đang giãn cách với người khác không? Tại sao có hay tại sao lại không?
 - Gần đây bạn có tiếp xúc với bất kỳ người nào bị ốm không? Nếu có thì khi nào và ở đâu?
 - Bạn có nghĩ tất cả những người trong nhà mình nên giãn cách với những người ở bên ngoài không? Tại sao nên hay tại sao lại không?

†† Mẹo học tập: Khi bạn tiến hành một cuộc khảo sát, hãy hỏi mọi người cùng những câu hỏi tương tự. Ghi lại câu trả lời của bạn sau mỗi lần và theo cùng một cách. Giữ tất cả các câu trả lời cùng một chỗ thì sau này bạn sẽ dễ tìm ra những thay đổi hơn!

✓ **An toàn cảm xúc:** Đôi khi mọi người không thích nói về thói quen cá nhân của họ. Không sao đâu! Bạn có thể bỏ qua một câu hỏi. Hoặc chỉ cần đặt câu hỏi cuối cùng về những gì họ nghĩ chúng ta nên làm?

Hiểu: Tại sao giãn cách lại quan trọng như vậy? (45 phút)

- Hãy suy nghĩ về quan điểm xã hội trong cộng đồng của bạn khi bạn đọc trích dẫn sau đây của một chuyên gia.

“COVID lây qua các giọt bắn hô hấp. Những giọt này đi từ người này sang người khác, kể cả từ tay chúng ta. Hãy nghĩ về một ngày điển hình trong cộng đồng của bạn. Bạn chào nhiều người bằng những cái bắt tay, ôm, và hôn. Bạn mua nhiều thứ tại cửa hàng và trả tiền, tiền này đã qua tay từ người này sang người

khác. Bạn liên tục tiếp xúc rất gần với nhiều người và nhiều đồ vật. Đây chính là những cơ hội để COVID lây lan. Hạn chế những tương tác và tiếp xúc sẽ làm giảm sự truyền bệnh trong cộng đồng.” - Cassie Morgan, Điều phối viên bền vững Kuunika, Cooper Smith, Malawi

2. Để hiểu tại sao việc giãn cách lại quan trọng đến vậy, bạn cần hiểu ba điều về COVID-19: **giọt bắn hô hấp, không có triệu chứng, và tiếp xúc**. Hãy thử những hoạt động sau:
 - a. Thổi một hơi chậm và dài vào một cái cốc khô hoặc lên gương. Quan sát và cảm nhận bên trong cốc hoặc gương.
 - b. Bạn có nhận thấy rằng cái cốc hoặc chiếc gương hơi ướt không? Đây là một ví dụ về các giọt hô hấp.
3. Đọc nội dung sau đây để tìm hiểu thêm:

Những giọt bắn hô hấp là những giọt chất lỏng rất nhỏ xuất phát từ phổi, mũi và miệng. Khi một người ho, hắt hơi, hay nói chuyện, các giọt có thể bắn ra khỏi cơ thể họ. Những giọt này ra khỏi cơ thể thông qua nước bọt và chất nhầy. Các giọt bắn hô hấp chủ yếu bao gồm nước. Tất cả mọi người, không chỉ những người bị bệnh, đều tạo ra các giọt bắn hô hấp như vậy.

Các giọt bắn hô hấp có thể có nhiều kích cỡ khác nhau. Hắt hơi và ho có thể tạo ra những giọt lớn hơn. Những giọt này có thể lây truyền COVID-19 nếu người ho hay hắt hơi đã bị nhiễm vi rút. Khi những người khỏe mạnh tiếp xúc với các giọt bắn hô hấp từ một người bị COVID-19, vi rút có thể lây sang họ. Một số người mang vi rút trong cơ thể của họ nhưng lại không xuất hiện triệu chứng hoặc trông không có vẻ bị ốm. Nhưng họ vẫn có thể truyền bệnh cho người khác.⁶ Điều này được gọi là “**không có triệu chứng**.”⁶

Không có triệu chứng có nghĩa là bạn vẫn có thể truyền vi rút cho người khác giống như những người đã bị bệnh. Điều này xảy ra thông qua sự lây lan và tiếp xúc với các giọt hô hấp.

Có nhiều cách **tiếp xúc** có thể lây truyền các giọt bắn hô hấp.

- a. **Tiếp xúc trực tiếp** - Bất kỳ người nào tiếp xúc gần (trong vòng 2 mét) với người có triệu chứng hô hấp (ho). Lúc đó miệng, mũi, hoặc mắt của bạn trực tiếp tiếp xúc với các giọt bắn hô hấp từ người bệnh. Trong những tình huống này, khả năng lớn là bạn hít vi rút từ người bệnh khi họ ho, hắt hơi hoặc nói.
- b. **Tiếp xúc gián tiếp** - Các giọt bắn hô hấp chứa vi rút do ho, hắt hơi hoặc nói chuyện có thể rơi lên một vật thể như bàn tay, bàn, tay nắm cửa, hoặc lan can. Vi rút COVID-19 có thể vẫn ở đó một thời gian. Đôi khi từ vài giờ đến vài ngày. Một người khác sau đó có thể chạm vào vật thể bằng tay của họ. Nếu sau đó người này chạm tay vào mặt, miệng, mũi hoặc mắt của mình, vi rút sẽ xâm nhập vào cơ thể của họ.

Hiểu được cách các giọt bắn hô hấp di chuyển là một nhân tố chính trong việc lây truyền COVID-19. Hãy nhớ rằng vi rút COVID-19 có thể lây từ người này sang người khác thông qua những giọt nhỏ này.

 **An toàn thể chất:** An toàn luôn là điều quan trọng hàng đầu khi nghiên cứu các bệnh như COVID-19. Trong những trường hợp này, nên dùng và nghiên cứu mô hình hơn là thực tế. Như bạn đã biết, các giọt bắn hô hấp chủ yếu bao gồm nước. Vì vậy, thay vì nghiên cứu các giọt bắn hô hấp xuất phát do ho và hắt hơi trên thực tế, bạn nên nghiên cứu một mô hình bằng cách sử dụng nước.

4. Bây giờ bạn sẽ tạo ra một mô hình các giọt bắn hô hấp. Mô hình từ nước sẽ giúp bạn quan sát những giọt bắn có thể di chuyển như thế nào. Những quan sát này có thể giúp bạn nhận định bạn nên giữ khoảng cách ở mức độ nào với những người khác khi họ ho, hắt hơi và nói chuyện.

Bạn sẽ cần những vật liệu sau: Bát hoặc cốc có nước để bạn cầm trong tay, vải để lau khô nước trên tay và bề mặt, thiết bị đo lường (thước đo hoặc sử dụng bàn chân của bạn), đồ vật hoặc băng dính để đánh dấu khoảng cách từ tường

 **An toàn thể chất:** Xin vui lòng yêu cầu một người trưởng thành hoặc người lớn tuổi trong nhà bạn để giúp bạn. Trước khi bắt đầu thử nghiệm này, bạn nên rửa tay trong 40 giây bằng xà phòng và nước.

5. Tìm một chỗ có bức tường ở trong hoặc bên ngoài nhà của bạn. Hãy chắc chắn rằng bạn được phép làm ướt khu vực này, chẳng hạn như một phòng tắm hoặc tường bên ngoài. Yêu cầu vị trí:
 - a. Bạn sẽ cần đứng rất gần tường.
 - b. Bạn cũng cần đứng cách tường ít nhất 2 mét (4-6 bước) trở lên mà không có bất cứ vật che ở giữa.
6. Sử dụng thiết bị đo của bạn, đánh dấu các khoảng cách sau từ tường trên sàn nhà: 0,5 m, 1,0 m, 1,5 m, 2,0 m, hoặc chỉ đếm bước (1 bước từ tường, 2 bước, 3 bước, 4 bước).
7. Đứng đối diện với bức tường ở dấu 0,5 m hoặc 1 bước với một bát nước.
8. Bây giờ bạn sẽ mô phỏng các giọt bắn hô hấp mà không cần ho hay hắt hơi qua miệng và mũi của mình, bằng cách búng nước bằng tay về phía tường. Để làm như vậy bạn cần:
 - a. Giữ bát nước bằng một tay dưới cằm để tránh bị đổ nước.
 - b. Nhúng bàn tay kia vào nước để làm ướt tất cả các ngón tay của bạn.
 - c. S Nắm bàn tay của bạn thành hình nắm đấm. Nhanh chóng nhấc nắm tay của bạn ra khỏi nước trên bát.
 - d. Ngay lập tức búng ngón tay của bạn 2-3 lần về phía tường. Một chút nước sẽ bắn ra khỏi bàn tay của bạn về phía tường. Nếu điều này không xảy ra, thực hành và điều chỉnh cho đến khi bạn tìm thấy cách làm hợp với bạn.
9. Tìm hiểu mô hình của các giọt nước bắn trên tường và sàn nhà trước mặt bạn. Vẽ và viết lại các quan sát vào sổ ghi chép của bạn.
 - a. Tất cả các giọt nước có cùng kích thước không?
 - b. Vị trí giọt nước bắn cao nhất và thấp nhất trên tường?
 - c. Các giọt nước rơi gần nhau như thế nào?
 - d. Các giọt rơi trên sàn nhà nhiều hơn hay trên tường nhiều hơn?
10. Lau khô tường và sàn nhà bằng giấy khô.
11. Lặp lại thí nghiệm ở khoảng cách 1,0 m (2 bước), 1,5 m (3 bước) và 2,0 m (4 bước) từ tường. Làm sạch và làm khô tường và sàn nhà sau mỗi lần thử nghiệm.
12. So sánh và đối chiếu các quan sát của bạn ở các khoảng cách khác nhau. Tạo một biểu đồ trong cuốn sổ của bạn để so sánh các dữ liệu với các khoảng cách tương ứng.
13. Nếu các giọt nước vẫn bắn lên tường ở khoảng cách 2 m (4 bước) thì hãy thử cách này: Tiếp tục di chuyển xa tường hơn, tăng khoảng cách thêm 0,5 m (1 bước) để xem bạn cần ở xa bao nhiêu cho đến khi không có giọt nào bắn lên tường.
 - a. Khoảng cách xa nhất bạn có thể làm bắn nước lên tường?
 - b. Viết lại các quan sát của bạn vào sổ ghi chép.
14. Hãy nhớ rằng, mô hình giọt nước đang mô phỏng các giọt bắn có khả năng gây lây nhiễm khi bạn ho, hắt hơi, nói chuyện hoặc thở. Qua các quan sát của bạn về mô hình này, bạn hãy nghĩ vì sao việc giãn cách lại là một yếu tố quan trọng để bảo vệ bản thân mình và người khác? Viết câu trả lời vào sổ ghi chép của bạn.

Hành động: Bạn có thể làm gì hoặc chia sẻ gì về giãn cách vật lý? (15-30 phút)

1. Hãy suy nghĩ về phương diện kinh tế, văn hóa và xã hội khi bạn đọc các trích dẫn sau đây của các chuyên gia.

“Kinh tế là bức tranh lớn về những gì các nhóm người hành động để tồn tại. Nhu cầu vượt qua được những mối đe dọa trước mắt như nạn đói, thiếu nơi trú ẩn, an ninh, nước, và sinh kế cho một cá nhân, gia đình, hoặc cộng đồng là động lực mãnh liệt nhất của hành vi. Nếu bạn không mua đủ thức ăn cho 2 tuần, hoặc không thể tìm thấy một nơi ở trong 2 tuần với khoảng cách 2 mét với người khác, bạn sẽ không thể tuân thủ quy định giãn cách xã hội hoặc quy định ở trong nhà. Nhu cầu ăn hay tìm nước uống sẽ khiến bạn ra khỏi nhà, hoạt động và tương tác với người khác. Nếu điều này không được tìm hiểu và không được xem xét thấu đáo, thì những biện pháp ứng phó với đại dịch là không đầy đủ.” – Tiến sĩ Anne McDonough, MD, MPH, Cán bộ về y tế cộng đồng và các trường hợp khẩn cấp, Dịch vụ Y tế nghề nghiệp Smithsonian, USA

“Trong một đại dịch, các khuyến cáo về phương diện khoa học có thể xung đột với niềm tin và giá trị văn hóa của người dân. Ví dụ, trong một số nền văn hóa, người dân rất coi trọng việc tụ họp để cầu nguyện và thờ phụng hay các sự kiện đặc biệt khác. Một số người rất khó chấp nhận các khuyến cáo về sức khỏe cộng đồng như giãn cách xã hội hoặc tránh tiếp xúc trực tiếp. Họ có thể chọn không tuân theo những khuyến nghị giãn cách đó.” – Tiến sĩ Lisa Cooper, Đại học John Hopkins, Hoa Kỳ & Ghana

2. Viết câu trả lời của bạn cho những câu hỏi sau vào sổ ghi chép:
 - a. Bạn có nghĩ rằng giãn cách vật lý sẽ góp phần bảo vệ bạn khỏi vi rút COVID-19 không?
 - b. Nếu bạn thay đổi câu trả lời thì tại sao và tại sao không?
3. Bây giờ bạn đã hiểu rõ hơn về giãn cách vật lý, hãy chọn cách chia sẻ kiến thức của bạn với người khác.
 - a. Yêu cầu ai đó trong nhà bạn thổi vào một cái cốc. Họ có thấy các giọt bắn hô hấp không?
 - b. Tiến hành lại thí nghiệm dùng bát nước mô phỏng sự lây nhiễm của giọt bắn với một người nào đó trong nhà bạn.
 - c. Nói chuyện với mọi người về cách các giọt bắn hô hấp lây truyền bệnh ra sao và tại sao việc giãn cách vật lý lại quan trọng.
 - d. Vẽ tranh hoặc áp phích, hành động, làm tập tin phim nhạc hoặc quay video.
4. Trong bài tập 1, bạn đã biết COVID-19 có thể thay đổi cách mọi người cảm nhận về những gì là đúng và sai (điều này được gọi là đạo đức). Hãy tưởng tượng rằng ai đó đã nói với bạn, “Tôi không cần phải giãn cách vật lý. Tôi không bị bệnh.”
 - a. Thử nghĩ xem bạn sẽ cảm thấy thế nào? Bạn nghĩ điều này là đúng hay sai?
 - b. Bạn sẽ nói gì với người đó?
5. Hãy nhớ rằng bạn cũng đã đọc về COVID-19 đang thay đổi cách mọi người làm việc. Điều này được gọi là hiệu ứng kinh tế. Một số người không thể thực hiện giãn cách vật lý vì họ cùng phải làm việc trong không gian nhỏ và hẹp. Bạn nghĩ sao về điều này? Liệu việc tiếp xúc gần với những người khác có ý nghĩa không, cho dù làm như vậy họ có một công việc và có tiền nuôi sống gia đình, ngay cả khi họ sẽ bị và làm lây truyền COVID-19?

Tài liệu bổ sung:

Hướng dẫn giãn cách xã hội của WHO

https://www.youtube.com/watch?v=6Ooz1GZsQ70&feature=emb_title

Bài tập 3: Che mũi và miệng sẽ góp phần bảo vệ bạn như thế nào?

Khám phá: Mọi người trong nhà bạn có che mũi và miệng của mình không? (15 phút)

1. Bạn hãy tự suy nghĩ về những câu hỏi này trước. Sau đó hỏi những người trong nhà bạn:
 - a. Bạn có che mũi và miệng của mình khi bạn hắt hơi hoặc ho không?
 - b. Bạn có nghĩ rằng việc che mũi và miệng mình sẽ góp phần bảo vệ bạn khỏi vi rút COVID-19 không?

✓ **An toàn cảm xúc:** Đôi khi mọi người không thích nói về thói quen của họ. Không sao đâu! Bạn có thể bỏ qua một câu hỏi. Hoặc hỏi theo một cách khác như: “Người ta có nên che mũi và miệng khi hắt hơi hay ho không?”

2. Bạn đã biết được rằng vi rút gây ra COVID-19 có thể lây lan qua các giọt bắn hô hấp. Khi bạn tiến hành khảo sát, hãy thực hành việc giãn cách vật lý bằng cách ở xa những người bạn hỏi ít nhất 2 m (ngay cả khi họ là thành viên gia đình của bạn). Điều này sẽ giúp bạn thực hành tự bảo vệ mình khỏi các giọt bắn hô hấp.
3. Đọc quan điểm xã hội sau của một chuyên gia về lý do tại sao giãn cách vật lý lại quan trọng như vậy:

“Giãn cách xã hội thực sự quan trọng đối với COVID-19 bởi vì bạn có thể truyền (lây lan) sự nhiễm trùng trong khi nhìn bạn vẫn khỏe và bản thân bạn vẫn cảm thấy khỏe mạnh... chúng ta không có những tín hiệu hành vi mà chúng ta có thể dựa vào. ‘Ồ, người này đang bị sốt sật hay đang hắt hơi hay có vẻ đang bị sốt cao, có lẽ tôi nên giữ khoảng cách.’” - Shweta Bansal, Tiến sĩ, Phó Giáo sư Sinh học, Đại học Georgetown, USA

4. Nhưng bạn nên làm gì nếu bạn không thể luôn luôn giãn cách vật lý? Có cách nào khác bạn có thể tránh các giọt bắn hô hấp? Viết ý tưởng của bạn vào sổ ghi chép
5. Ở một số quốc gia, người ta đeo khẩu trang hoặc vải để che mũi và miệng của họ. Khẩu trang là một cách để ngăn chặn sự di chuyển của các giọt bắn hô hấp. Một số quốc gia thì cho phép người dân tự lựa chọn nếu họ muốn đeo khẩu trang. Vài quốc gia khác bắt buộc người dân phải đeo khẩu trang. Bạn có thể hỏi người lớn trong nhà mình xem đất nước bạn có quy định gì về đeo khẩu trang không.

Theo WHO, một cách khác để ngăn chặn sự di chuyển của các giọt bắn hô hấp là bằng việc “... che miệng và mũi bằng khuỷu tay hoặc bằng khăn giấy khi ho hoặc hắt hơi. Sau đó vứt bỏ các khăn đã sử dụng ngay lập tức và rửa tay. Tại sao? Các giọt bắn hô hấp sẽ làm lây lan vi rút.”⁶

Ngay cả khi bạn cảm thấy khỏe mạnh, bạn vẫn nên luôn che mũi và miệng mình bằng cách nào đó khi bạn hắt hơi hoặc ho. Điều này rất quan trọng bởi vì bạn vẫn có thể có virút COVID-19, ngay cả khi bạn không cảm thấy bị ốm. Điều đó có nghĩa là bạn có thể vô tình lây lan vi rút sang người hoặc bề mặt xung quanh mà bạn không nhận ra.⁷

Hiểu: Che mũi và miệng sẽ giúp bảo vệ bạn như thế nào? (15 phút)

1. Trong bài tập trước, bạn đã mô phỏng các giọt bắn hô hấp có thể bay xa như thế nào. Bây giờ bạn sẽ mô phỏng việc che mũi và miệng sẽ giúp bảo vệ bạn và những người khác khỏi các giọt bắn hô hấp như thế nào nhé.
2. Bạn sẽ cần những vật dụng sau:
 - a. Một bát với một ít nước, một miếng vải để lau khô nước trên tay và bề mặt, một miếng vải để che trước mặt bạn
3. Tìm một nơi bạn có thể dễ dàng nhìn thấy những giọt nước rơi xuống, chẳng hạn như bức tường bạn đã sử dụng trong bài tập 2, mẫu gỗ, bụi bẩn hoặc sàn ngói, hoặc trên một tờ báo.
4. Nhúng tay vào bát nước. Mô phỏng giọt bắn hô hấp bay ra khi ho hoặc hắt hơi bằng cách búng nước từ tay bạn.
5. Nhìn xem những giọt nước rơi xuống đâu. Vẽ lại và ghi lại các quan sát của bạn vào sổ ghi chép
6. Đến một khu vực khác nơi không có giọt nước bắn ra để bạn có thể thử lại.
7. Nhờ ai đó trong nhà bạn giữ một miếng vải cách tay bạn từ 3-5 centimet. Miếng vải này mô phỏng cho khẩu trang, khăn tay, hoặc khuỷu tay.
8. Nhúng tay vào nước một lần nữa và mô phỏng các giọt bắn hô hấp bằng cách búng nước bằng tay.
9. Hãy nhìn vị trí những giọt nước rơi xuống. Vẽ và viết lại quan sát của bạn vào sổ ghi chép.
10. Miếng vải đã làm thay đổi cách di chuyển của các giọt nước như thế nào? Chúng có bắn ra xa bằng khoảng cách bạn đã thí nghiệm trong bước 4 và 5 không?
11. Bạn sẽ nhận thấy miếng vải che đã ngăn các giọt nước bắn ra xa. Điều này cho thấy việc dùng khẩu trang, khăn giấy, hay khuỷu tay có thể ngăn các giọt bắn hô hấp như thế nào. Sử dụng khẩu trang, khăn giấy hoặc khuỷu tay cùng với việc giữ khoảng cách vật lý và rửa tay có thể giúp bảo vệ bạn và những người khác khỏi lây lan vi rút gây ra COVID-19.⁶
12. Đọc quan điểm xã hội của một chuyên gia về lý do tại sao sự thay đổi hành vi của chúng ta trong việc bảo vệ bản thân khỏi vi rút gây ra COVID-19 lại quan trọng như vậy:

“Đây là một loại vi rút mới, vì vậy cơ thể chúng ta chưa có khả năng miễn dịch tự nhiên... và chúng ta cũng chưa có bất cứ một sự bảo vệ cá nhân nào... Theo thời gian, có thể có nhiều bằng chứng cho thấy rằng một số người trong chúng ta đã được bảo vệ nhiều hơn... Nhưng tại thời điểm hiện tại chúng ta vẫn không thể biết liệu thực sự có cách nào để bảo vệ từng cá nhân. Vì vậy, mọi người đều gặp nguy hiểm.” - Shweta Bansal, Tiến sĩ, Phó Giáo sư Sinh học, Đại học Georgetown, Hoa Kỳ

Hành động: Bạn có thể làm gì hoặc chia sẻ gì về việc che mũi và miệng của mình? (15-30 phút)

1. Viết câu trả lời cho câu hỏi sau vào sổ ghi chép của bạn
 - a. Bạn có nghĩ rằng việc che mũi và miệng của bạn có thể giúp bảo vệ bạn khỏi vi rút gây ra COVID-19?
 - b. Bạn có thay đổi câu trả lời của mình không? Tại sao hay tại sao lại không?
2. Bây giờ bạn đã hiểu rõ hơn về việc che mũi và miệng của mình, hãy chọn cách chia sẻ điều này với người khác.

- a. Thực hiện việc mô phỏng các giọt bắn cùng miếng vải che với một thành viên trong gia đình bạn.
 - b. Nói chuyện với mọi người về cách làm thế nào để ngăn ngừa sự lây nhiễm từ các giọt bắn hô hấp. Vẽ một bức tranh hay áp phích, hãy hành động ngay trong gia đình bạn, tạo một tệp tin phim nhạc hoặc quay video.
 3. Trong bài tập 1, bạn đã biết rằng COVID-19 có thể thay đổi cách mọi người cảm nhận về những gì là đúng và sai (hãy nhớ rằng điều này được gọi là đạo đức). Hãy tưởng tượng ai đó đã nói với bạn, “Tôi không cần phải che mũi và miệng khi tôi hắt hơi hay ho. Tôi không bị bệnh.”
 - a. Hãy suy nghĩ xem bạn sẽ cảm thấy như thế nào. Bạn có nghĩ điều này là đúng hay sai?
 - b. Bạn sẽ nói gì với người này?
 4. Hãy nhớ rằng bạn cũng đọc về cách COVID-19 đang làm thay đổi ảnh hưởng của con người lên Trái Đất. Điều này được gọi là một hiệu ứng môi trường. Một số người đang sử dụng khăn giấy hoặc khẩu trang và vứt chúng đi sau một lần sử dụng. Điều này có thể gây ra lãng phí. Bạn nghĩ sao? Sự lãng phí này nên không nên nó giúp bảo vệ con người khỏi COVID-19?
-

Tài liệu bổ sung:

Hãy che khi bạn ho và hắt hơi: Video này từ Trung tâm Kiểm soát và Phòng ngừa Dịch bệnh (CDC), viện quốc gia về y tế cộng đồng hàng đầu của Hoa Kỳ, hướng dẫn cách sử dụng khăn giấy hoặc khủu tay để che khi bạn ho hay hắt hơi.

<https://www.youtube.com/watch?v=mQINuSTP1jI>

Hãy che khi bạn ho: Áp phích này từ Trung tâm Kiểm soát và Phòng ngừa Dịch bệnh Hoa Kỳ (CDC) hướng dẫn cách sử dụng giấy ăn hoặc khủu tay để che khi ho hoặc hắt hơi.

https://www.cdc.gov/flu/pdf/protect/cdc_cough.pdf

Bài tập 4: Việc chúng ta rửa tay có những tác dụng gì?

Khám phá: Những thành viên trong nhà bạn có rửa tay không? (15 phút)

- Đầu tiên, hãy tự suy nghĩ về những câu hỏi dưới đây. Sau đó đặt những câu hỏi này với những thành viên trong nhà bạn:
 - Việc rửa tay là quan trọng vào những lúc nào?
 - Bạn dùng gì để rửa tay?
 - Bạn rửa tay trong bao lâu?
 - Bạn có nghĩ rằng việc rửa tay có thể giúp bảo vệ mình khỏi vi-rút gây ra COVID-19? Có hay không, tại sao?

✓ **An toàn cảm xúc:** Đôi khi mọi người không thích nói về thói quen vệ sinh của mình. Cũng không có vấn đề gì! Bạn có thể bỏ qua câu hỏi đó. Hoặc thử hỏi theo một cách khác như: “Chúng ta nên rửa tay như thế nào?”

- Hãy nhớ rằng vi-rút gây ra COVID-19 có thể tồn tại được trên các bề mặt. Nếu bạn chạm vào một bề mặt như cái nắm cửa mà có vi-rút ở trên đó, thì vi-rút đó có thể đã nằm trên tay bạn. Nếu bạn vô tình chạm vào khuôn mặt của bạn, vi-rút có thể xâm nhập vào cơ thể bạn.⁸
- Làm thế nào để giữ cho bàn tay chúng ta không bị dính con vi-rút này? Viết ra ý kiến này vào nhật ký của bạn. (WHO nói rửa tay bằng nước và xà phòng để ngăn chặn sự lây lan của COVID-19.)
- Hãy xem quan điểm sau của một chuyên gia về việc rửa tay:

“Chúng ta thường xuyên chạm tay vào khuôn mặt của mình, vì vậy dễ dàng hình dung vì sao bàn tay chúng ta trở thành con đường chủ yếu lây nhiễm vi-rút thông qua mũi, mắt và miệng. Rửa tay bằng nước và xà phòng hoặc dung dịch rửa tay sát khuẩn là một biện pháp bảo vệ cực kỳ tốt.” - Cassie Morgan, Điều phối viên bền vững Kuunika, Cooper/Smith, Lilongwe, Malawi

Kiến thức: Tại sao chúng ta cần rửa tay bằng xà phòng? (30 phút)

- Để tìm hiểu thêm về cách dùng nước và xà phòng giúp bảo vệ bạn chống lại vi-rút gây ra COVID-19, chúng ta sẽ thử một vài cách rửa tay khác nhau. Viết ra những gì cần lưu ý trong nhật ký của mình.

†† **Mẹo học tập:** Nếu bạn không có đủ nước trong nhà để sử dụng cho hoạt động này, hãy thử làm nó vào lần sau khi bạn đi tắm hoặc giặt quần áo.

- Bạn sẽ cần:

- a. nước sạch
 - b. dầu ăn, bơ, hoặc ghee
 - c. xà phòng (dạng bánh hoặc dạng dung dịch)
3. Tại sao hoạt động này sử dụng dầu ăn? vi-rút gây ra COVID-19 có màng, hoặc lớp ngoài bao quanh tất cả các bộ phận của nó. Màng này có chất béo, giống như dầu ăn, bơ, hoặc ghee. Hoạt động này mô phỏng cách rửa tay ảnh hưởng đến màng mỡ của vi-rút.

 **An toàn thể chất: Chỉ sử dụng dầu ăn. Không sử dụng dầu cho máy móc. Không được ăn bất kỳ dầu ăn nào khi nó đã chạm vào da bạn.**

4. Bôi một lượng nhỏ dầu (hoặc bôi một ít bơ hoặc ghee) lên một tay hoặc phần phẳng của cổ tay của bạn và trải nó ra thành một vòng tròn nhỏ. (Không bôi nó trên cái tay bên kia bạn.) Chỗ bôi dầu này bây giờ đã rất nhờn.
5. Tiếp theo, nhanh chóng rửa sạch phần dầu của da bằng nước.
6. Hành động này có rửa sạch toàn bộ dầu không?
7. Tiếp theo, sử dụng xà phòng và nước để làm bọt xà phòng trên cái tay mà ta không bôi dầu/bơ.
8. Xoa bàn tay có bọt xà phòng chỉ một lần lên chỗ đã bôi dầu của cái tay kia. Rửa nhanh bằng nước.
9. Hành động này có rửa sạch toàn bộ dầu không?
10. Tiếp theo, xát và tạo thêm bọt xà phòng vào cái tay mà ta không bôi dầu.
11. Xoa chỗ xà phòng này vào chỗ bôi dầu của tay bên kia trong khoảng 20 giây. Rồi rửa nhanh bằng nước.
12. Hành động này có rửa sạch toàn bộ dầu không?
13. Cách nào là tốt nhất để rửa sạch dầu? Hãy lặp lại thí nghiệm này, nhưng lần này rửa tay trong 40 giây. Rồi thử lại lần nữa, nhưng lần này rửa tay trong 60 giây.
14. Bạn có nhận thấy rằng rửa càng kỹ bằng xà phòng và nước thì càng sạch dầu?
15. Hãy nhớ rằng vi-rút gây ra COVID-19 được bao bọc bởi một màng mỡ. Khi bạn rửa tay bằng xà phòng và nước, những phần tử xà phòng rất nhỏ đi vào màng mỡ của vi-rút. Khi xà phòng đi vào trong màng, làm nó cuối cùng vỡ ra và các thành phần bên trong của vi-rút tràn ra ngoài. Một khi cấu trúc vi-rút bị phá vỡ, nó không còn khả năng lây nhiễm cho bạn.^{9,10,11}
16. Nhìn về phía bên trái của hình ảnh dưới đây. Bạn có thể thấy một con vi-rút tròn. Bạn có thể thấy một chuỗi xoắn dài là các bộ phận vi-rút được bao quanh bởi một cái màng và các mảnh nhọn (cho nên nó được gọi là "vương miện" hoặc "corona"). Bạn cũng có thể thấy những thành phần xà phòng ở phía bên phải của vi-rút.
17. Bây giờ nhìn vào phía bên phải của hình ảnh dưới đây. Bạn nghĩ chuyện gì đang xảy ra? Ghi lại ý tưởng này vào trong nhật ký của bạn. Sử dụng bằng chứng từ thí nghiệm của bạn ở trên để hỗ trợ cho câu trả lời. Điều này cho thấy những gì xảy ra sau khi các thành phần xà phòng đã đi vào màng mỡ của vi-rút. Màng của vi-rút đã bị mở ra và các bộ phận đã tràn ra ngoài. Xà phòng bao quanh các bộ phận của màng và gai. Xà phòng đã giúp nước rửa sạch các mảnh vụn của vi-rút một cách dễ dàng hơn.



Hình 4.1 Những hình ảnh này cho thấy làm thế nào xà phòng có thể phá hủy màng của một con vi-rút corona

18. Việc rửa tay kỹ lưỡng cho phép bạn rửa sạch tất cả các bộ phận và bề mặt của bàn tay và tiêu diệt các vi-rút có thể có mặt trên bàn tay của mình. WHO nói rằng bạn nên rửa tay trong khoảng 40 đến 60 giây. Xem các tài liệu bổ sung về hướng dẫn cách rửa tay.
19. Hãy thử một thí nghiệm khác, chỉ lần này thôi, đó là sử dụng dung dịch rửa tay sát khuẩn thay vì dùng nước và xà phòng. Dung dịch rửa tay sát khuẩn cũng có thể được sử dụng để tiêu diệt vi rút gây ra COVID-19. Nó có hiệu quả nhất nếu bàn tay ít bụi bẩn hoặc chất nhờn (chất nhờn là chất trơn bị gây ra tay từ mũi của mình). Lấy một lượng nhỏ dung dịch rửa tay sát khuẩn lên tay. Chà chúng lại với nhau cho đến khi chúng khô. Tránh để dung dịch rửa tay này dính vào mắt, mũi, miệng hoặc bén vào ngọn lửa gần đó. Xem các Tài liệu bổ sung về hướng dẫn sử dụng dung dịch rửa tay sát khuẩn.
20. Hãy nhớ rửa tay thật kỹ, và hạn chế tối đa việc chạm tay vào mặt.
21. Hãy xem quan điểm sau của một chuyên gia về lý do tại sao việc rửa tay lại quan trọng như vậy:

“Chúng ta không có nhiều vũ khí để chống lại sự lây nhiễm này, ít nhất là vào thời điểm này. Vì vậy, theo chúng tôi, việc giãn cách xã hội và rửa tay thực sự là vũ khí chính. Với những bệnh nhiễm trùng khác, chúng ta có thuốc kháng vi-rút, liệu pháp điều trị, thuốc men nói chung, v.v. Nhưng ở đây, ngoài việc giãn cách xã hội và rửa tay nêu trên, chúng ta gần như không còn vũ khí nào khác.” - Shweta Bansal, Tiến sĩ, Phó Giáo sư Sinh học, Đại học Georgetown, US

**Hành động: Bạn có thể làm gì hoặc chia sẻ gì về việc rửa tay của mình?
(15-30 phút)**

1. Hãy nghĩ lại câu trả lời của bạn cho câu hỏi này:
 - a. Bạn có nghĩ rằng việc rửa tay có thể giúp bạn tránh bị lây nhiễm COVID-19?
 - b. Bây giờ bạn có thể thay đổi câu trả lời của mình không? Có hay không, tại sao?

✓ An toàn cảm xúc: Sẽ rất tốt nếu bạn thay đổi hành vi của mình sau khi đã học được một cái gì mới hữu ích. Nhưng nếu bạn không thể thay đổi cách rửa tay bởi vì bạn không có xà phòng và nước sạch, điều đó không sao. Chỉ cần làm tốt nhất trong điều kiện bạn có thôi.

🔴 An toàn thể chất: Mặc dù xà phòng và dung dịch sát khuẩn tay có thể tiêu diệt vi-rút ở bên ngoài cơ thể bạn, bạn không bao giờ được ném hoặc nuốt chúng.

2. Bây giờ bạn đã hiểu thêm về cách sử dụng xà phòng hoặc dung dịch sát khuẩn tay có thể tiêu diệt vi-rút, hãy chọn cách truyền đạt điều này cho người khác.
 - a. Thực hiện thí nghiệm bôi dầu ra tay và lấy xà phòng để rửa (đã nêu ở trên) với một người trong nhà bạn để nêu ra cho họ thấy việc dùng xà phòng có thể tiêu diệt vi-rút. Hoặc bạn có thể vẽ áp phích hoặc làm một video clip về thí nghiệm này để chia sẻ với người khác.
 - b. Viết một bài hát hoặc chọn một phần của bài hát kéo dài từ 40 đến 60 giây mà bạn có thể hát trong khi rửa tay.
3. Trong Bài tập 1, bạn thấy rằng COVID-19 có thể thay đổi cách mọi người cảm nhận về những gì là đúng và sai (hãy nhớ rằng điều này được gọi là đạo đức). Hãy tưởng tượng rằng một người bạn nói với bạn rằng họ không muốn rửa tay.
 - a. Hãy suy nghĩ về điều này, xem nó làm bạn cảm thấy như thế nào. Bạn nghĩ điều này là đúng hay sai?
 - b. Bạn sẽ nói gì với người này?
4. Một số người có thể không có xà phòng và nước sạch trong nhà của họ. Bạn có thể giúp lập một điểm rửa tay tại khu vực công cộng mà mọi người có thể sử dụng được không? Bạn cần những vật liệu nào? Tạo một bản vẽ hoặc áp phích cho thiết kế của bạn và chia sẻ nó với một người nào đó trong nhà của bạn. Xem các áp phích ví dụ dưới đây.

Tài liệu bổ sung:

Làm thế nào để rửa tay và chà tay: Những áp phích của WHO hướng dẫn cách rửa tay và chà tay.

https://www.who.int/gpsc/5may/How_To_HandWash_Poster.pdf?ua=1

https://www.who.int/gpsc/5may/How_To_HandRub_Poster.pdf?ua=1

Trình diễn rửa tay: Video này sử dụng sơn để hướng dẫn cách rửa tay kỹ lưỡng..

https://www.youtube.com/watch?v=nEzJ_QKjT14

Bài tập 5: Dịch COVID-19 ảnh hưởng đến gia đình và cộng đồng như thế nào?

Phát hiện: Làm thế nào để bảo vệ chúng ta khỏi bị nhiễm COVID19?
(30-45 phút)

✓ **An toàn cảm xúc:** Trong nhiệm vụ này, hãy nghĩ về những gì có thể xảy ra nếu một thành viên trong cộng đồng hoặc trong gia đình của bạn bị nhiễm COVID-19. Đây có thể là một chủ đề đáng sợ. Nếu có thể, hãy thực hiện nhiệm vụ này với một phụ huynh, một người chăm sóc hoặc một người lớn đáng tin cậy để bạn không đơn độc khi phải bàn luận về đề tài khó khăn này.

1. Bạn nghĩ rằng bạn đã tiếp xúc với bao nhiêu người trong tuần qua một cách trực tiếp hoặc gián tiếp? Hãy viết con số đó vào nhật ký của mình. Chúng tôi sẽ trở lại chủ đề này ngay sau đây.
2. Hãy cân nhắc các quan điểm xã hội và kinh tế của vấn đề COVID-19 khi bạn hỏi những thành viên trong gia đình bạn những câu hỏi sau. Bạn cũng có thể tự trả lời chúng:
 - a. Hôm nay bạn đã gặp mặt trực tiếp với bao nhiêu người?
 - b. Bạn nghĩ bạn đã gặp mặt trực tiếp với bao nhiêu người trong tuần trước?
 - c. Bạn có biện pháp phòng ngừa để tự bảo vệ mình chống lại COVID-19 không? Nếu có, cụ thể bạn đang làm gì?
 - d. Trong số những người bạn tiếp xúc, bạn có biết rằng họ có biện pháp phòng ngừa để bảo vệ bản thân chống lại COVID-19 không? Nếu có, họ đang làm gì?
 - e. Bạn nghĩ COVID-19 đang ảnh hưởng đến từng hộ gia đình chúng ta như thế nào?
 - f. Bạn nghĩ COVID-19 đang ảnh hưởng đến cộng đồng chúng ta như thế nào?

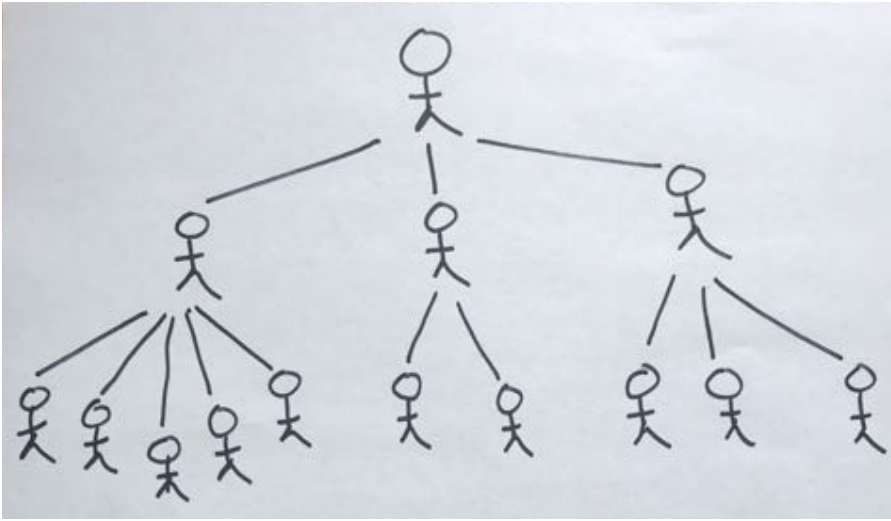
†† Mẹo học tập: Khi bạn tiến hành một cuộc khảo sát, hãy hỏi mọi người những câu hỏi tương tự. Ghi lại câu trả lời của bạn sau mỗi lần và theo cùng một cách. Lưu lại tất cả các câu trả lời đó để sau đây bạn có thể phân tích các xu hướng của chúng!

3. Bây giờ bạn đã thu thập lời đáp cho các câu hỏi được nêu trong các Bài tập 2, 3, 4 và 5. Tập hợp tất cả các câu trả lời đó lại với nhau. Bạn có nhận ra một xu hướng nào trong số các câu trả lời của mình không? Có những điểm nào tương đồng và những điểm khác nhau trong số các câu trả lời bạn nhận được không? Mọi người có biết nhiều về COVID-19 không? Có những điều gì mà họ chưa biết và nên biết không? Ghi lại những thứ này vào nhật ký của bạn.

Kiến thức: Bạn đang tiếp xúc với ai? (15 phút)

1. Hãy lập một danh sách tất cả thành viên trong gia đình bạn. Bỏ sung thêm tất cả những người mà bạn đã gặp hoặc trò chuyện trực tiếp trong tuần qua, bất kể ở đâu hoặc người tiếp xúc bao nhiêu tuổi. Liệt kê

hết tất cả những người này vì họ là “những người tiếp xúc trực tiếp” của bạn. Bạn có thể viết lại những thông tin này, hoặc bạn có thể bắt đầu vẽ một “cây tiếp xúc” như hình này:



Hình 5.1 Bạn đang ở trên cùng của cây tiếp xúc của bạn. “Những người tiếp xúc trực tiếp” của bạn là hàng giữa, và “những người tiếp xúc gián tiếp” của bạn là hàng dưới cùng.

2. Bạn đã yêu cầu tất cả mọi thành viên trong gia đình bạn lập một danh sách những người mà họ đã tiếp xúc. Bây giờ bạn có thể thêm những người này vào hàng dưới cùng của cây tiếp xúc của bạn. Họ sẽ đi theo người mà cả hai đã cùng tiếp xúc. Những người này là “người tiếp xúc thứ cấp” của bạn.

● An toàn thể chất: Bạn đã học được cách giữ khoảng cách vật lý giữa bản thân và người khác, che mũi và miệng, và rửa tay. Khi bạn giao tiếp với mọi người, hãy chắc chắn rằng bạn sử dụng các hình thức phòng vệ này để tránh cho bản thân và những người khác khỏi bị nhiễm COVID-19.

3. Hãy xem lại cây tiếp xúc của mình. Mọi người có cùng số tiếp xúc không? Một số người có tiếp xúc nhiều hơn những người khác không?
4. Những người tiếp xúc với nhiều người khác có đang làm những việc cần thiết về mặt đạo đức hay kinh tế để hỗ trợ gia đình hoặc cộng đồng của bạn như đi làm, đi chợ, tham dự một buổi lễ tôn giáo, hoặc chăm sóc người cao tuổi không?
5. Hãy thử hoạt động này trong khi xem mọi người trong video hoặc chương trình truyền hình hoặc trong khi đọc sách. Tạo một cây tiếp xúc cho các nhân vật trong câu chuyện.
6. Tại sao việc truy tìm những người đã tiếp xúc của bạn lại quan trọng như vậy? Thông tin này có thể giúp cộng đồng của bạn biết ai có thể bị nhiễm vi-rút không? Thông tin này có thể giúp nhân viên y tế hiểu được sự lan truyền của COVID-19 không?

“Những người tiếp xúc gần gũi với một người bị nhiễm vi-rút có nguy cơ bị nhiễm bệnh cao hơn, và có khả năng lây nhiễm cho người khác. Theo dõi chặt chẽ những người tiếp xúc này sau khi bị phơi nhiễm với một người đã nhiễm bệnh sẽ giúp những người có các tiếp xúc đó được chăm sóc và điều trị kịp thời. Từ đó giúp ngăn ngừa sự lây lan của vi-rút. Quá trình giám sát này được gọi là truy tìm nguồn tiếp xúc.”¹² - Tổ chức Y tế Thế giới

7. Truy tìm tiếp xúc cho COVID-19 rất quan trọng vì:

- a. Ngoài việc giữ khoảng cách, che miệng và mũi, rửa tay, con người chưa có bất kỳ công cụ nào để bảo vệ chúng ta khỏi bị nhiễm COVID-19. (S. Bansal, trao đổi cá nhân, ngày 23 tháng 4 năm 2020).
 - b. Đây là một loại vi-rút mới, và con người vẫn chưa có vắc-xin cho nó. (S. Bansal, trao đổi cá nhân, ngày 23 tháng 4 năm 2020).
 - c. Số liệu hiện tại cho thấy số ca nặng hoặc chết vì nhiễm COVID-19 dường như cao hơn so với các loại vi-rút khác. Các nhà khoa học vẫn chưa có đủ dữ liệu để biết chính xác những con số này là bao nhiêu (S. Bansal), trao đổi cá nhân, ngày 23 tháng 4 năm 2020).
 - d. Mọi người có thể truyền vi-rút này cho người khác ngay cả khi họ vẫn đang cảm thấy khỏe mạnh.⁶
 - e. Việc truy tìm người tiếp xúc có thể xác định những người có khả năng bị nhiễm bệnh và cách ly họ trước khi họ lây lan vi-rút thêm cho những người khác.⁶
8. Bây giờ bạn đã xây dựng cây tiếp xúc của mình, hãy đếm số lượng người bạn đã tiếp xúc trực tiếp và gián tiếp trong tuần qua. So sánh số này với những gì bạn đã viết lại trong bước 1 của phần Phát hiện. Bạn có số lượng người tiếp xúc lớn hơn hay nhỏ hơn không? Hay ước tính của bạn là tương đối chính xác?
 9. Chia sẻ cây tiếp xúc của bạn với những thành viên trong nhà mình và hỏi họ những câu sau (luôn nhớ viết câu trả lời của bạn vào nhật ký):
 - a. Làm thế nào có thể giảm số lượng người mà chúng ta đang tiếp xúc trực tiếp và gián tiếp?
 - b. Làm thế nào chúng ta có thể tự bảo vệ bản thân khi gặp gỡ và nói chuyện với người khác?

✓ **An toàn cảm xúc:** Vì nhiều lý do, những thành viên khác trong gia đình bạn có thể không hạn chế được số người họ đang và sẽ tiếp xúc. Đây là điều rất đáng lo lắng. Luôn nhắc các thành viên trong gia đình, khi ra khỏi nhà, hãy áp dụng một cách tối đa các biện pháp tự bảo vệ của bạn, họ có thể làm như vậy một cách an toàn nhất có thể. Và như vậy họ sẽ có ít nguy cơ hơn trong việc mang mầm bệnh về nhà.

Hành động: Làm thế nào để chúng ta có kế hoạch phòng ngừa COVID-19 trong nhà mình? (45 phút)

1. Bạn sẽ làm gì nếu bạn biết mình đã tiếp xúc trực tiếp với một người bị bệnh COVID-19? Việc này sẽ thay đổi cuộc sống hàng ngày của bạn như thế nào? Bạn đang lo lắng về việc phải ở nhà hoặc sẽ bị cách ly? Bạn nghĩ nên có những hành động cụ thể nào? Bạn sẽ thay đổi thói quen hàng ngày của mình như thế nào? Hãy viết ra những suy nghĩ vào nhật ký của mình.
2. Những thách thức mà một gia đình phải đối mặt cũng chính là thách thức mà một cộng đồng, một quốc gia, và thậm chí cả một khu vực cũng đang phải đối mặt. Hãy xem cách giải thích dưới đây về cuộc khủng hoảng do COVID-19:

“Như chúng ta thấy với COVID-19, một đại dịch có thể tạo ra những căng thẳng khủng khiếp trên toàn quốc, và ảnh hưởng đến tất cả mọi thứ từ cuộc sống của người dân, hệ thống chăm sóc y tế, đến hoạt động hành chính công, các doanh nghiệp, trường học, vv. Mọi người cần phải ý thức được rằng việc lập kế hoạch ứng phó với đại dịch là rất quan trọng để xã hội có thể tồn tại và dần phục hồi trong các cuộc khủng hoảng và đảm bảo rằng các bộ máy cần thiết được vận hành để phục vụ cho tất cả các thành viên trong cộng đồng.”

đồng.” – Tiến sĩ Lisa Cooper, MD, MPH, Bác sĩ, Nhà nghiên cứu sức khỏe công cộng, Đại học Johns Hopkins, Hoa Kỳ và Ghana

3. Ngay cả khi mọi người đều giảm số lượng người tiếp xúc của mình, một thành viên trong nhà bạn vẫn có thể bị nhiễm COVID-19. Có thể bạn cũng đã có phơi nhiễm với vi-rút. Ngay cả việc chỉ nghĩ đến điều này đã thấy đáng sợ rồi. Nhưng như bạn đã học được trong dự án này, những cách tốt nhất để cảm thấy an toàn là tìm hiểu thêm, tự bảo vệ bản thân và chuẩn bị sẵn sàng ứng phó. Hãy xem quan điểm sau đây, và thử xếp nó vào nhóm quan điểm nào: về xã hội, về môi trường, hay về văn hóa, kinh tế? Viết nhật xét riêng của bạn vào nhật ký. Hãy sử dụng bằng chứng cụ thể để bảo vệ các ý kiến của bạn.

“Nếu ai đó trong nhà bạn bị bệnh, bạn nên đeo khẩu trang hoặc tấm che mặt khi phải tiếp xúc gần gũi. Nếu họ bị sốt hoặc ho, hãy điều trị tại nhà và liên hệ với cơ sở y tế gần nhất để xem liệu người bệnh có cần làm xét nghiệm COVID-19 hay không. Nếu có thể, hãy giữ khoảng cách an toàn cho đến khi có kết quả xét nghiệm. Nếu họ có biểu hiện khó thở, phải tìm bác sĩ điều trị càng sớm càng tốt. Nếu điều kiện cho phép, người bệnh nên ở trong một căn phòng riêng. Người bệnh phải dùng riêng bát, đĩa, thìa, đĩa, cốc chén. Và chúng cần được rửa sạch/khử trùng đúng cách bằng xà phòng hoặc nước clo sau mỗi lần sử dụng.” - Cassie Morgan, Điều phối viên bền vững Kuunika, Cooper/Smith, Lilongwe, Malawi

✓ **An toàn cảm xúc:** Nếu một thành viên nhà bạn hoặc một người bạn quen bị mắc COVID-19, thì việc bị nhiễm bệnh không phải là lỗi của họ. Họ có thể lo sợ về sức khỏe bản thân và lo lắng về việc có thể lây bệnh cho người khác. Hãy thông cảm và đối xử tử tế với họ.

4. Xem lại dự định cần phải làm gì khi một thành viên gia đình bị bệnh. Hãy trao đổi với cả gia đình và cùng nhau đưa ra một kế hoạch hoành động cho công việc này. Viết ý tưởng của bạn vào nhật ký. Ba câu hỏi cần xử lý trong kế hoạch này đó là:
 - a. Làm thế nào chúng ta có thể giúp đỡ và hỗ trợ một người bị bệnh dù chúng ta vẫn phải giữ khoảng cách với họ?
 - b. Nếu người bệnh là người kiếm tiền chính trong gia đình hoặc là người nấu ăn, dọn dẹp trong nhà, mà bây giờ phải ngừng làm việc để dưỡng bệnh, thì gia đình có kế hoạch nào để bù vào khoảng trống này nhằm duy trì được các hoạt động trong gia đình?
 - c. Những ảnh hưởng về kinh tế cho bản thân và cho gia đình bạn là gì nếu có một thành viên bị bệnh?

Tài liệu bổ sung:

Washington Post Coronavirus Simulator: Một mô phỏng truyền virus và lây lan cộng đồng (đã được dịch ra một số ngôn ngữ).

<https://www.washingtonpost.com/graphics/2020/world/corona-simulator/>

Science at Home Corona Minister Simulation: Một mô phỏng minh họa các lựa chọn khó khăn về kinh tế, môi trường và xã hội mà các nước trên thế giới đang đối mặt và cách suy tính, cân nhắc khi phải chấp nhận thỏa hiệp của bất kỳ chính sách nào.

<https://corona.scienceathome.org/>

Bài tập 6: Làm thế nào để có thể có thông tin về sự hỗ trợ?

Phát hiện: Những người trong nhà bạn nhận được thông tin về COVID-19 ở đâu? (15-30 phút)

1. Phỏng vấn từng người trong nhà bạn để thu thập các thông tin sau và ghi chép vào sổ của bạn:
 - a. Bạn nhận được thông tin về COVID-19 từ những nguồn nào? (ví dụ: người nhà, WhatsApp, TikTok, tờ rơi, truyền hình, đài phát thanh, YouTube, Twitter, Snapchat)
 - b. Những nguồn tin nào trong số này bạn tin tưởng nhất cho những thông báo mới về COVID-19? Chọn ba nguồn tin tưởng nhất. Tại sao anh lại tin tưởng những nguồn đó nhất?
 - c. Bạn có chia sẻ thông tin về COVID-19 từ những nguồn này với những người khác không? Tại sao có hay tại sao không?
 - d. Khi nào bạn nhận được thông tin mới về COVID-19:
 - i. Bạn có tìm hiểu thông tin đó đến từ đâu trước khi chia sẻ thông tin đó với người khác không? Tại sao có hay tại sao không?
 - ii. Bạn có tìm hiểu xem liệu các nguồn khác có đưa thông tin này trước khi bạn chia sẻ nó không? Tại sao có hay tại sao không?
 - e. Bạn quan tâm đến việc nhận được thông tin không chính xác về COVID-19 như thế nào? Tại sao?

“Sự lãnh đạo không chỉ đến từ chính phủ và các nhà khoa học mà còn đến từ những người là nguồn thông tin đáng tin cậy trong cộng đồng..” – Tiến sĩ Lisa Cooper, Đại học John Hopkins, Hoa Kỳ & Ghana

2. Xếp hạng tất cả các nguồn thông tin mà mọi người trong nhà bạn sử dụng từ được sử dụng nhiều nhất đến ít nhất.
 3. Xác định ba nguồn thông tin hàng đầu được những người trong nhà bạn sử dụng.
 4. Thu thập một hoặc hai bài chia sẻ/bài báo/mẫu thông tin về COVID-19 từ mỗi nguồn trong ba nguồn thông tin này. Nếu bạn không thể tự mình thu thập, hãy yêu cầu những người trong nhà cung cấp cho bạn từ nguồn thông tin họ sử dụng.
-

Hiểu: Làm thế nào tôi có thể xác định thông tin nào về COVID-19 là đáng tin cậy? (30-60 phút)

1. Hãy xem xét khía cạnh xã hội của vấn đề COVID-19 khi bạn đọc các trích dẫn sau đây:

“Tin tức giả lây lan nhanh và dễ dàng hơn vi rút này,¹³ và nó cũng nguy hiểm như vi rút.”

“Chúng ta không chỉ chiến đấu với một dịch bệnh; chúng ta còn đang chiến đấu với sự nhiễu loạn thông tin.¹³” - Tedros Adhanom Ghebreyesus, Tổng Giám đốc, Tổ chức Y tế Thế giới

“Sự bùng phát 2019-COVID đã được đi kèm với một vấn nạn lớn về nhiễu loạn thông tin. Nhiễu loạn thông tin là sự quá tải về thông tin. Một số thông tin là chính xác và một số thì không. Điều này làm cho mọi người khó tìm ra những nguồn tin đáng tin cậy. Việc tìm kiếm được các hướng dẫn đáng tin cậy cũng trở nên khó khăn hơn khi mọi người cần. Nhu cầu có được thông tin kịp thời và đáng tin cậy về COVID-19 là rất lớn. Các nhóm làm việc của WHO đã và đang hợp tác chặt chẽ để theo dõi và giải quyết những huyền thoại và tin đồn.¹⁴” - Báo cáo tình hình số 13, ngày 2 tháng 2 năm 2020, Tổ chức Y tế Thế giới

- a. Thông tin sai hoặc không đáng tin cậy và tin đồn về COVID-19 có thể được tìm thấy ở khắp mọi nơi. Bạn có thể nghe về các phương pháp chữa trị kỳ diệu, một người nào đó đã tạo ra vi rút, hoặc những ý tưởng mới về nguồn gốc của vi rút.
- b. Giống như virus, thông tin sai lệch hoặc tin đồn do mọi người chia sẻ có thể lây lan rất nhanh. Thông tin sai lệch từ các nguồn không đáng tin cậy có thể gây hại cho bản thân bạn và người khác bằng nhiều cách khác nhau.
- c. Thông tin sai lệch hoặc tin đồn có thể thay đổi cách nghĩ, hành động, hoặc cách tự bảo vệ mình. Thông tin sai lệch này có thể khiến mọi người không tự thực hiện các biện pháp bảo vệ mình, thử các biện pháp điều trị chưa được chứng minh, hoặc không hành động có trách nhiệm đối với người xung quanh và làm cho người khác mắc bệnh.
- d. Một số người đang cố tình chia sẻ thông tin sai lệch hoặc tin đồn. Hãy thận trọng.
- e. Những người khác đang chia sẻ thông tin sai lệch hoặc tin đồn mà không biết đó là những thông tin sai. Họ cũng có thể không nhận thức được rằng thông tin sai lệch này có thể gây hại cho bản thân họ hoặc người khác.
- f. Giống như virus, ngăn chặn sự lây lan của thông tin sai lệch này là nhắm tới mục đích bảo vệ con người. Tất cả chúng ta đều có thể tham gia đóng góp để ngăn chặn sự chia sẻ những thông tin sai lệch.
- g. Nhận thức được rằng một số tin tức, thông tin, hoặc nguồn tin không đáng tin cậy là bước đầu tiên. Nhưng việc xác định các nguồn thông tin không đáng tin cậy có thể rất khó khăn. Vì vậy, việc học cách nhận định nguồn tin không đáng tin cậy cần một số thực hành.
- h. Một thực hành chung tốt là nếu bạn không chắc chắn về một số thông tin, không chia sẻ nó cho đến khi bạn có thể tìm hiểu thêm. Nhanh chóng chia sẻ thông tin sai lệch trước khi kiểm chứng là một lý do nó có thể lây lan rất nhanh.
- i. Xem tất cả các bài chia sẻ/bài viết/phần thông tin bạn thu thập được. Bây giờ bạn sẽ xác định mức độ tin cậy của thông tin và quyết định xem đó có là thông tin tốt để chia sẻ hay không. Viết nhận xét của bạn trong tài liệu của bạn. Sử dụng các câu hỏi sau để điều tra từng thông tin:

Tìm hiểu #1 Hãy bình tĩnh, dừng lại và suy nghĩ.

- a. Thông tin, bài viết hoặc điều mà một người nào đó nói gây ảnh hưởng đến cảm nghĩ của bạn như thế nào? Nó có gây cho bạn phản ứng cảm xúc mạnh (chẳng hạn như tức giận hoặc phẫn nộ) không? Nếu có, hãy dừng lại và suy nghĩ trước khi chia sẻ thông tin đó.

- b. Những thông tin hay những điều mọi người nói có vẻ quá hoàn hảo hay quá tốt trên thực tế? Bạn có cảm thấy một sự thôi thúc nhất thời cần chia sẻ điều gì đó không? Nếu vậy, hãy dừng lại và suy nghĩ trước khi chia sẻ nó.

Tìm hiểu #2 Tìm hiểu nguồn gốc.

- a. Ai đã khởi xướng hoặc nói ra thông tin này? (ví dụ: các nhà báo chuyên nghiệp, nhà báo không chuyên, người dân, chuyên gia có trình độ) Bạn hoặc những người trong nhà bạn nghĩ rằng người đó là một nguồn thông tin tốt về COVID-19? Nếu không, hãy dừng lại và suy nghĩ trước khi chia sẻ nó.
- b. Kiểm tra ngày tháng của tất cả các phần thông tin hay điều họ nói. Đôi khi mọi người chia sẻ thông tin cũ và trình bày nó như mới. Ngoài ra, khi chúng ta tìm hiểu thêm về COVID-19, thông tin có thể thay đổi theo thời gian. Bạn có thể tìm thấy bất kỳ mốc thời gian nào không? Nếu không, hãy dừng lại và suy nghĩ trước khi chia sẻ nó.

Tìm hiểu #3 Theo dõi các tuyên bố và trích dẫn nguồn gốc thông tin của các tuyên bố.

- a. Thông tin hoặc người cung cấp thông tin có đưa ra nguồn gốc hoặc liên hệ đến nguồn dữ liệu, bằng chứng hay trích dẫn không? Nếu không, hãy dừng lại và suy nghĩ trước khi chia sẻ nó.
- b. Yêu cầu giúp đỡ từ những người xung quanh để nghiên cứu các thông tin được công bố. Nếu bạn không thể thực hiện thêm bất kỳ điều tra nào, hãy dừng lại và suy nghĩ trước khi chia sẻ nó.
- c. Nếu bạn thực hiện truy cứu dữ liệu hoặc trích dẫn, xác định xem dữ liệu và trích dẫn đó có bị đưa ra khỏi bối cảnh ban đầu hay không. Đây là một cách phổ biến và đơn giản mà mọi người hay dùng để thay đổi câu chuyện thật. Nếu vậy, hãy dừng lại và suy nghĩ trước khi chia sẻ nó.

Tìm hiểu #4 Tìm nguồn thông tin tin cậy hơn.

- a. Các nguồn khác cũng đưa tin tức này về COVID-19 nhưng không có trong danh sách nguồn thông tin của bạn? Liệt kê các nguồn này. Nếu không, hãy dừng lại và suy nghĩ trước khi chia sẻ nó.
 - b. Các nguồn khác có cung cấp thông tin tương tự như nguồn tin của bạn không? Nếu không, hãy dừng lại và suy nghĩ trước khi chia sẻ nó.
 - c. Bạn có thể nói chuyện với ai đó trong nhà của bạn về thông tin trước khi bạn chia sẻ nó? Họ nghĩ gì về thông tin đó? Nếu không, hãy dừng lại và suy nghĩ trước khi chia sẻ nó.
2. Từ tất cả các bài viết hoặc thông tin bạn đã tìm hiểu, bạn cảm thấy thông tin nào đáng tin cậy hơn? Tại sao bạn nghĩ những thứ đó đáng tin cậy hơn? Viết ý tưởng của bạn vào sổ ghi chép của bạn.
 3. Từ tất cả các bài viết hoặc thông tin bạn tìm hiểu, bạn cảm thấy điều gì kém tin cậy hơn? Tại sao bạn nghĩ những thứ đó kém tin cậy hơn? Viết ý tưởng của bạn vào sổ ghi chép của bạn.

Hành động: Làm thế nào để tôi cập nhật được thông tin trong một bối cảnh nhiễu loạn thông tin? (15-30 phút)

1. Hãy suy nghĩ về khía cạnh xã hội và kinh tế của vấn đề bằng cách đọc trích dẫn này:

“Những người có nguy cơ cao nhất trong một đại dịch là những người không thể bảo vệ bản thân và những người khác khỏi bị nhiễm bệnh. Họ thường thiếu phương tiện truy cập mạng Internet và điện thoại, đặt họ vào nguy cơ bị cô lập xã hội cao và không được cập nhật về những gì họ cần làm để tự bảo vệ mình. Do những trải nghiệm quá khứ và hiện tại về sự phân biệt đối xử và kỳ thị, những người này có thể không tin tưởng những cơ quan cần thiết để bảo vệ họ trong một đại dịch.” – Tiên sĩ Lisa Cooper, Đại học John Hopkins, USA & Ghana

Nhận thức được thông tin COVID-19 là bước một. Ngay cả khi một người bạn hoặc thành viên gia đình chia sẻ một điều gì đó với bạn, đừng cho rằng nó luôn luôn đúng. Ngay cả khi bạn của bạn có ý tốt. Có một kế hoạch ngăn chặn sự lan truyền của thông tin sai lệch là điều mà tất cả chúng ta có thể làm. Xây dựng một kế hoạch cho những gì bạn sẽ làm với những thông tin mới là bước thứ hai. Kế hoạch sẽ giúp bạn biết phải làm gì khi điều đó xảy ra.

2. Tạo một danh sách các bước những gì bạn sẽ làm. Dưới đây là một số gợi ý:
 - a. Tạo một danh sách các câu hỏi bạn vẫn còn có về những thông tin chưa xác thực về COVID-19. Xác định những người bạn có thể nói chuyện trong gia đình hay quen biết của bạn để có thêm thông tin.
 - b. Bạn sẽ tự hỏi những câu hỏi nào (hoặc hỏi những người chia sẻ thông tin với bạn) để biết thông tin đó là đúng?
 - c. Những việc gì bạn và những người trong nhà bạn có thể làm để giảm sự lan truyền thông tin sai lệch về COVID-19?
 - d. Bạn có thể làm gì để nâng cao nhận thức về các nguồn thông tin đáng tin cậy về COVID-19 trong cộng đồng của bạn?

Tài liệu bổ sung:

Lời khuyên cho cộng đồng của Tổ chức y tế thế giới về bệnh Coronavirus (COVID-19): Myth busters
<https://www.who.int/emergencies/diseases/novel-coronavirus-2019/advice-for-public/myth-busters>

Bài báo tạp chí Smithsonian: Làm thế nào để tránh thông tin sai lệch về COVID-19
<https://www.smithsonianmag.com/science-nature/how-avoid-misinformation-about-covid-19-180974615/>

Tin tức của Tổ chức Y tế thế giới về Coronavirus (COVID-19)
<https://www.who.int/emergencies/diseases/novel-coronavirus-2019/media-resources/news>

Tài liệu của UNODC giải thích an ninh mạng cho trẻ em
<https://www.unodc.org/e4j/en/primary/e4j-tools-and-materials/the-online-zoo.html>

Bài tập 7: Tôi có thể thực hiện những hành động nào ngay bây giờ?

Phát hiện: Kế hoạch hành động của tôi nên bao gồm những gì? (30 phút)

1. Hãy suy nghĩ về các việc cần làm như giãn cách, rửa tay, che mũi và miệng, gợi ý an toàn thể chất đôi khi sử dụng và nghiên cứu một mô hình an toàn hơn so với thực tế, và gợi ý an toàn cảm xúc để đảm bảo không đánh giá những người có thể mắc COVID-19. Những nhiệm vụ này đã giúp bạn tìm hiểu làm thế nào để làm chậm sự lan truyền của COVID-19 và làm thế nào để bạn có được sự lành mạnh về cảm xúc trong đại dịch này. Bạn cũng đã tìm hiểu về các quan điểm xã hội, kinh tế, môi trường và đạo đức liên quan đến COVID-19 từ các nhà khoa học như Maryam và Anne.

†† Gợi ý học tập: Sử dụng sổ ghi chép của bạn để giúp bạn suy ngẫm về kinh nghiệm của bạn.

2. Ghi lại trong sổ ghi chép của bạn: tiêu đề của mô-đun COVID-19! Làm Thế Nào Tôi Có Thể Bảo Vệ Bản Thân Mình và Những Người Khác, và sau đó xung quanh tiêu đề viết ra càng nhiều càng tốt những điều bạn có thể nhớ về kinh nghiệm của mình. Những hành động nào bạn đã thử thực hiện? Hãy dành thời gian cho việc này. Đôi khi có thể phải mất một chút thời gian mới có thể bắt đầu.
3. Nhìn vào danh sách của bạn. Hãy suy nghĩ về tất cả các biện pháp có thể đã giúp bạn, gia đình và cộng đồng của bạn quản lý COVID-19. Khoanh tròn những biện pháp bạn nghĩ có hiệu quả nhất.
4. Bây giờ thêm một danh sách các tương tác gia đình và cộng đồng và các điều cần cân nhắc (những điều này sẽ cần phải được lấy từ các phần trước). Hãy suy nghĩ về những câu hỏi sau:
 - a. Có bao nhiêu người sống trong nhà?
 - b. Có bao nhiêu thế hệ khác nhau?
 - c. Có ai bị bệnh không?
 - d. Bạn tương tác với bao nhiêu người mỗi ngày?
 - a. Cũng giống như hầu hết các thách thức trong cuộc sống, không chỉ có một giải pháp đúng. Sẽ cần cùng nhau làm việc để giải quyết vấn đề này. Hãy nhìn vào bảng gợi ý của bạn một lần nữa và tự hỏi: “Hai hay ba hành động nào là hiệu quả nhất đối với tôi, gia đình tôi, và/hoặc cộng đồng n trong thời điểm hiện tại?”
 - b. Bạn có nghĩ rằng những hành động này có thể giải quyết các vấn đề xã hội, kinh tế, đạo đức và môi trường? Nếu có, bằng cách nào?
5. Chọn hai hoặc ba hành động và tự hỏi: “Tôi có bằng chứng gì ủng hộ những hành động này?”
6. Hai hoặc ba hành động mà bạn cảm thấy là hiệu quả nhất đối với bạn, gia đình và cộng đồng sẽ trở thành Kế hoạch Hành động của bạn. Một kế hoạch có nhiều hoạt động phối hợp cùng nhau được gọi là kế hoạch hành động tích hợp, như vậy là bạn vừa phát triển Kế Hoạch Hành Động Tích Hợp đầu tiên của mình!

✓ **An toàn cảm xúc:** Kế hoạch hành động tích hợp của bạn có thể bao gồm các hoạt động thể chất như rửa tay, giãn cách và các gợi ý an toàn cảm xúc như nói chuyện với người lớn nếu bạn sợ hãi, và dùng nhật ký để ghi lại những suy nghĩ và cảm nghĩ của bạn.

Hiểu: Tôi có nên chỉ thực hiện một hành động riêng lẻ không? (15 phút)

1. Các nhà khoa học từ khắp nơi trên thế giới đang nghiên cứu một số vấn đề thách thức nhất hiện nay, từ các bệnh do muỗi gây ra đến việc tiếp cận đủ thức ăn và thậm chí COVID-19, tất cả đều nhận ra tầm quan trọng của việc xây dựng Kế hoạch Hành động Tích Hợp.
2. Kết hợp nhiều hành động sẽ giúp giải quyết vấn đề trên nhiều phương diện (xã hội, kinh tế, môi trường, đạo đức). Đây là một trong những lý do tại sao Kế hoạch Hành động Tích Hợp bạn vừa lập ra cũng tương tự như các kế hoạch mà Tổ chức Y tế Thế giới, UNICEF, và Trung tâm Kiểm soát và Phòng ngừa Dịch bệnh đã đề xuất. (xem các tài liệu bổ sung dưới đây) Các tổ chức này đều khuyên bạn nên kết hợp các hành động cùng với nhau.

“Điều thú vị nhất đối với tôi về đại dịch, và các trường hợp khẩn cấp của sức khỏe cộng đồng nói chung, là chúng rất phức tạp và do đó các chuyên gia, người dân, cộng đồng, các nhà môi trường học và khoa học đều phải nhanh chóng tổ chức và làm việc cùng nhau để tìm ra một giải pháp (tổng thể). COVID-19 là một ví dụ hoàn hảo vì nó đòi hỏi một giải pháp tổng thể.” - Anne McDonough, MD, MPH, Cán bộ về y tế cộng đồng và khẩn cấp, Dịch vụ Y tế nghề nghiệp Smithsonian, USA

“Chúng tôi nhận thấy rằng trong trường hợp COVID19, các nước cần phải hành động rất nhanh để triển khai một biện pháp ứng phó trên mọi phương diện (tổng thể) để có thể đối mặt với tình hình này. Làm thế nào các hộ nghèo có thể áp dụng việc giãn cách vật lý nếu sinh kế của họ phụ thuộc vào việc phải đi ra khỏi nhà và làm việc ở ngoài? Chúng ta làm thế nào để áp dụng biện pháp cách ly trong nhà nếu bạo lực gia đình hay lạm dụng trẻ em vẫn còn tồn tại? Làm thế nào để giải quyết vấn đề của những người vô gia cư trong đợt dịch bùng phát? Chúng ta có thể làm việc chăm chỉ để có nhiều giường bệnh hơn hoặc có vắc-xin mới nhưng trong lúc đó, người dân cũng cần được sống an toàn và được tiếp cận với thức ăn, nước uống, giáo dục.” - Tiến sĩ Maryam Bigdeli Đại diện Tổ chức Y tế Thế giới Maroc



Hình 7.1 Một kế hoạch hành động tích hợp có thể được ví như một sợi dây thừng kết từ ba sợi.

3. Bây giờ bạn đã có Kế hoạch Hành động Tích Hợp của mình, bước tiếp theo là bạn cần truyền đạt thông điệp đến gia đình và cộng đồng của bạn.

Hành động: Tôi sẽ làm thế nào để cho gia đình, bạn bè và cộng đồng biết về kế hoạch của tôi? (45 — 60 phút)

1. Bây giờ bạn đã có kế hoạch hành động tích hợp của mình, bước tiếp theo là giới thiệu nó với gia đình, bạn bè và cộng đồng của bạn.

 **An toàn thể chất: Nếu bạn không thể tự bảo vệ bản thân trong khi truyền đạt Kế hoạch hành động tích hợp của bạn tới bạn bè và cộng đồng, hãy giới hạn trong gia đình bạn thôi.**

2. Hãy nghĩ xem những người sẽ lắng nghe bạn là ai và họ sẽ tiếp nhận thông tin này như thế nào. Hãy thử nghĩ điều gì sẽ tạo ra tác động lớn nhất tới anh em trai, chị em gái, mẹ, chú, bác, bà nội, bà ngoại hoặc hàng xóm của bạn. Bạn có cần làm một poster không? Một thông báo gần bồn rửa chẳng hạn? Bạn có nên viết một bài báo hay một bài hát? Cách bạn truyền tải thông điệp sẽ rất quan trọng, vì vậy hãy sáng tạo!

Kế hoạch này có thể bao gồm:

- a. Poster hoặc dự án nghệ thuật
- b. Bài hát hoặc một vở kịch một màn
- c. Tập tin phim nhạc
- d. Thư gửi các nhà quản lý tại địa phương
- e. Thông báo dịch vụ công cộng (âm thanh hoặc ghi hình)
- f. Kế hoạch truyền thông xã hội
- g. Danh sách điện thoại/WhatsApp
- h. Kế hoạch qua email
- i. Tờ rơi

Hãy lên những ý tưởng của riêng bạn!

3. Sau khi bạn đã lập xong ý tưởng truyền tải kế hoạch của mình, bạn cần phải chia sẻ và trình bày ý tưởng này tới các thành viên trong gia đình và tới những người sống trong địa phương bạn. Đây là lúc bạn cần phải hành động!

Bây giờ bạn đã hoàn thành tất cả các phần của tài liệu này, nhưng COVID-19 vẫn là một vấn đề lớn đối với nhiều người dân trên thế giới. Các nhà khoa học vẫn đang hàng ngày nghiên cứu về COVID-19.

Những hiểu biết mới này sẽ tiếp tục làm thay đổi các quyết định chúng ta đưa ra. Hãy nhớ rằng, không nơi nào giống nơi nào. Không phải câu trả lời đúng ở nơi bạn sống sẽ đúng với các nơi khác trên thế giới. Nhưng câu hỏi vẫn luôn giống nhau:

Làm thế nào tôi có thể bảo vệ bản thân và bảo vệ những người khác khỏi COVID-19?

Hãy đặt câu hỏi. Hãy lên kế hoạch. Hãy Khám phá thế giới xung quanh bạn. Hãy nghĩ rộng và xa hơn nữa.

Và quan trọng nhất, hãy nghĩ về cách chúng ta có thể sử dụng khoa học để làm cho thế giới trở nên tốt đẹp hơn.

Tài liệu bổ sung:

Kế hoạch hành động đầy đủ của WHO:

<https://www.who.int/emergencies/diseases/novel-coronavirus-2019/advice-for-public>

Kế hoạch hành động đầy đủ của UNICEF:

<https://www.unicef.org/stories/novel-coronavirus-outbreak-what-parents-should-know#how-can-avoid-risk-infection>

Kế hoạch hành động đầy đủ của CDC:

<https://www.cdc.gov/coronavirus/2019-ncov/daily-life-coping/get-your-household-ready-for-COVID-19.html>

UNICEF: mô tả các nguồn lực

<https://www.unicef.org/parenting/coronavirus-covid-19-guide-parents>

Ví dụ về COVID-19 bổ sung từ khắp nơi trên thế giới

https://www.adsoftheworld.com/collection/covid19_ads

Kế hoạch hành động của UNICEF: mô tả tóm tắt về nguồn lực

[https://www.unicef.org/media/65936/file/Preparedness%20for%20and%20response%20to%20coronavirus%202019%20\(COVID-19\).pdf](https://www.unicef.org/media/65936/file/Preparedness%20for%20and%20response%20to%20coronavirus%202019%20(COVID-19).pdf)

Chữ thập đỏ: mô tả tóm tắt về các nguồn lực

<https://www.redcross.org/about-us/news-and-events/news/2020/coronavirus-safety-and-readiness-tips-for-you.html>

Tài liệu tham khảo

1. Leary, M., P. Knight, và K. Johnson. 1987. “Lo lắng xã hội và cuộc trò chuyện Dyadic: Một phân tích phản ứng bằng lời nói.” *Tạp chí tâm lý học xã hội và lâm sàng* 5, số 1:34 —50
2. Baird, J. R., P. J. Fensham, R. F. Gunstone, và R. T. “Tầm quan trọng của việc phản ánh trong cải thiện giảng dạy và nghiên cứu khoa học.” *Tạp chí nghiên cứu trong giảng dạy khoa học* 28, số 2:163 —182. doi.org/10.1002/tea.3660280207.
3. Hodgkin, M. 2020, ngày 16 tháng 4. “Lời khuyên cho phụ huynh và người chăm sóc trẻ em trong thời gian đóng cửa trường học do COVID-19: Hỗ trợ việc chăm sóc sức khỏe và học tập của trẻ em.” [Video]. Save The Children và Mạng lưới liên cơ quan cho giáo dục trong trường hợp khẩn cấp. YouTube.
https://www.youtube.com/watch?time_continue=15&v=_NLqXz59Cc4&feature=emb_logo.
4. Yang, P., và X Wang. 2020. “COVID-19: Một thách thức mới cho loài người.” *Miễn dịch học tế bào & phân tử* 17:555 —557
5. Sauer, L. M. 2020, ngày 1 tháng 5. “Coronavirus là gì?” Johns Hopkins Medicine.
<https://www.hopkinsmedicine.org/health/conditions-and-diseases/coronavirus>.
6. Tổ chức Y tế Thế giới. 2020, ngày 17 tháng 4. “Hỏi đáp về Coronaviruses (COVID-19).”
<https://www.who.int/news-room/q-a-detail/q-a-coronaviruses>.
7. Tổ chức Y tế Thế giới. 2020, ngày 6 tháng 4. “Lời khuyên về việc sử dụng khẩu trang trong bối cảnh COVID19.” [https://www.who.int/publications-detail/advice-on-the-use-of-masks-in-the-community-during-home-care-and-in-healthcare-settings-in-the-context-of-the-novel-coronavirus-\(2019-ncov\)-outbreak](https://www.who.int/publications-detail/advice-on-the-use-of-masks-in-the-community-during-home-care-and-in-healthcare-settings-in-the-context-of-the-novel-coronavirus-(2019-ncov)-outbreak).
8. Tổ chức Y tế Thế giới. 2020, 29 tháng 4. “Bệnh dịch Coronavirus (COVID-19) Lời khuyên cho công chúng.” <https://www.who.int/emergencies/diseases/novel-coronavirus-2019/advice-for-public>.
9. Viện Hàn lâm Khoa học Úc. (n.d.). “Sát khuẩn tay hoặc xà phòng: lựa chọn cho COVID-19.” <https://www.science.org.au/curious/people-medicine/hand-sanitiser-or-soap-making-informed-choice-covid-19>.
10. Jabr, F. 2020, ngày 13 tháng 3. “Tại sao xà phòng lại có tác dụng.” *Thời báo New York*.
<https://www.nytimes.com/2020/03/13/health/soap-coronavirus-handwashing-germs.html>.
11. Trung tâm Kiểm soát và Phòng ngừa Bệnh tật (CDC). “Rửa tay khi nào và như thế nào” và “Chỉ cho tôi cách đúng—rửa tay như thế nào” <https://www.cdc.gov/handwashing/when-how-handwashing.html>.
12. Tổ chức Y tế Thế giới. 2017, ngày 9 tháng 5. “Contact Tracing.” <https://www.who.int/news-room/q-a-detail/contact-tracing#>.
13. Vụ Truyền thông Toàn cầu của Liên Hợp Quốc. (n.d.). “Liệp hợp quốc xử lý thế nào việc "nhiều loạn thông tin", các thông tin sai lệch và tội phạm mạng trong khủng hoảng COVID-19.” <https://www.un.org/en/un-coronavirus-communications-team/un-tackling-%E2%80%98infectious-disease%E2%80%99-misinformation-and-cybercrime-covid-19>.

14. Tổ chức Y tế Thế giới. 2020, ngày 2 tháng 2. " Coronavirus (2019-NCoV): Cập nhật báo cáo tình hình số 13". <https://www.who.int/docs/default-source/coronaviruse/situation-reports/20200202-sitrep-13-ncov-v3.pdf>.

Cảm ơn sự hỗ trợ của các bạn

Dự án này được hỗ trợ một phần bởi **Gordon và Betty Moore Foundation** thông qua quỹ GM #9029 cho Trung tâm Giáo dục Khoa học Smithsonian.





Smithsonian

SCIENCE
for Global Goals

COVID-19!

Làm thế nào tôi có thể bảo vệ bản thân mình và những người khác?

Trung tâm Giáo dục Khoa học Smithsonian: Thành viên phát triển mô-đun

Giám đốc

Tiến sĩ Carol O'Donnell

Giám đốc ban

Tiến sĩ Brian Mandell

Các thành viên phát triển mô-đun chính

Katherine Blanchard
Brian Mandell
Andre Radloff
Logan Schmidt

Quản lý biên tập

Patti Marohn

Các thành viên phát triển chương trình giảng dạy khóa học

Tiến sĩ Sarah Glassman
Andre Radloff
Melissa Rogers
Logan Schmidt
Beth Short
Tiến sĩ Katya Vines

Truyền thông kỹ thuật số

Ashley Deese
Reuben Brenner-Adams
Sofia Elian
Ryan Seymour

Chuyên gia thiết lập chương trình giảng dạy

Hannah Osborn

Trung tâm Giáo dục Khoa học Smithsonian: Nhân viên Hỗ trợ

Văn phòng điều hành

Kate Echevarria
Bernadette Hackley
Angela Pritchett

Phòng Tài chính & Hành chính

Lisa Rogers, Division Director
Anne-Marie Kom

Phòng Kế hoạch & Hợp tác

Cole Johnson, Division Director
Inola Walston

Phòng Dịch vụ chuyên môn

Tiến sĩ Amy D'Amico, Division Director
Katherine Blanchard

Dịch vụ chuyên môn (tiếp tục)

Kat Fancher
Katie Gainsback
Dr. Hyunju Lee
Tami McDonald
Nejra Malanovic
Alexa Mogck
Eva Muszynski

Cố vấn dự án cấp cao

Shweta Bansal, tiến sĩ
Phó Giáo sư Sinh học
Đại học Georgetown

Tiến sĩ Lisa A. Cooper, MD, MPH
Bác sĩ, nhà nghiên cứu sức khỏe cộng đồng
Đại học Johns Hopkins
Baltimore, Hoa Kỳ & Ghana, Châu Phi

Tiến sĩ Anne McDonough, MD
Bác sĩ, Viện Smithsonian
Washington DC và Panama

Cassie Morgan, MPH
Dịch tễ học và Thống kê sinh học
Điều phối viên bền vững Kuunika
Cooper/Smith

Tiến sĩ Marc Sprenger
Cố vấn cấp cao cho phó tổng giám đốc
và nhà khoa học trưởng của
Tổ chức Y tế Thế giới
Geneva, Thụy Sĩ

Tiến sĩ Maryam Bigdeli
Đại diện Tổ chức Y tế Thế giới
Morocco

Ban đánh giá kỹ thuật

Viviane Bianco, MSU
Cán bộ kỹ thuật
Tổ chức Y tế Thế giới

Tiến sĩ Maryam Bigdeli
Đại diện Tổ chức Y tế Thế giới
Morocco

Omary Mussa Chillo
Đại học Y tế và Khoa học liên quan đến sức khỏe
Muhimbili (MUHAS)
Dar es Salaam, Tanzania

Amarjargal Dagvadorj, MD, ThS, Drph
Viện nghiên cứu bệnh viện Ottawa
Ulaanbaatar, Mông Cổ

Amy D'Amico, tiến sĩ
Giám đốc bộ phận Dịch vụ chuyên môn,
Trung tâm Giáo dục Khoa học Smithsonian
Trợ lý giáo sư, Khoa Sinh học
Đại học Georgetown
Washington D.C. USA

Tiến sĩ Shalini Desai
Cán bộ y tế
Tổ chức Y tế Thế giới

Melinda Frost, MA, MPH
Trưởng bộ phận rủi ro trong truyền thông
Tổ chức Y tế Thế giới

Jaime González-Montero, MD, Tiến sĩ
Đại học Chile
Santiago, Región Metropolitana, Chile

Tiến sĩ Yangmu Huang
Nghiên cứu viên, Trường Y tế cộng đồng
Khoa Y tế Toàn cầu, Trường Y tế cộng đồng, Đại
học Bắc Kinh
Quận Hải Dương, Trung Quốc

Tiến sĩ Dipendra Khatiwada, MD
Khoa Y học Cộng đồng
Trường chuyên môn Khoa học Y khoa
Bharatpur, Chitwan, Nepal

Tiến sĩ Rosamund Lewis

Trưởng nhóm, Khoa học Y tế cộng đồng COVID-19

Ban ứng phó khẩn cấp
Tổ chức Y tế Thế giới

Jaifred F. Lopez, MD, MPM

Trợ lý Giáo sư và Trợ lý Đặc biệt của Trưởng khoa
Khoa Dinh dưỡng, Trường Cao đẳng Y tế cộng đồng

Bệnh viện Alfred và Đại học Monash
Đại học Philippines Manila

Bác sĩ Atiya Mosam Mbch, FCPHM, MPH, MMed

Nhà nghiên cứu cao cấp: PRILESS SA -
SAMRC/Trung tâm Kinh tế Y tế và Quyết định
Khoa học

Giám đốc: Mục đích chung Nam Phi

Julio Muñoz

Chuyên gia y tế dự phòng tại bệnh viện de Sagunto
Valencia, Tây Ban Nha

Tiến sĩ Nathaniel Orillaza

Đại học Philippines
Manila, Philippines

Tiến sĩ Trisha Peel

Các bệnh truyền nhiễm và quản lý kháng khuẩn
NHMRC Phát triển nghề nghiệp
Lhoa các bệnh truyền nhiễm
Bệnh viện Alfred và Đại học Monash
Melbourne, Victoria, Úc

Tiến sĩ Marc Sprenger

Cố vấn cấp cao cho Phó tổng Giám đốc
nhà khoa học trưởng
Tổ chức Y tế Thế giới
Geneva, Thụy Sĩ

Michelle Thulkanam MSc,

Cán bộ quan hệ đối ngoại
Tổ chức Y tế Thế giới

Tiến sĩ Raudah Mohd Yunus

Giảng viên và chuyên gia y tế cộng đồng
Khoa Y học và Y tế cộng đồng
Đại học Teknologi MARA (UITM)
Cơ sở Sungai Buloh
Selangor, Malaysia

Ursula (Yu) Zhao, EMBA

Cán bộ kỹ thuật
Điều phối viên dịch thuật của WHO
Tổ chức Y tế Thế giới

Hiệu đính bản dịch

Mrs. Đoàn Thu Hiền

Tổ chức Y tế Thế giới
Geneva, Thụy Sĩ

Mrs. Lê Thu Hà

Tổ chức Y tế Thế giới
Geneva, Thụy Sĩ

Bác sĩ Lê Anh Tuấn

Tổ chức Y tế Thế giới
Geneva, Thụy Sĩ

Bác sĩ Nguyễn Nhật Linh

Tổ chức Y tế Thế giới
Geneva, Thụy Sĩ



SCIENCE
for Global Goals

Thưa những người cha, người mẹ, người chăm sóc trẻ em và các nhà giáo dục

Hãy chia sẻ kế hoạch hành động với chúng tôi bằng cách sử dụng hashtag
#SSfGG!

Twitter

@SmithsonianScie

Facebook

@SmithsonianScienceEducationCenter

Instagram

@SmithsonianScie

www.ScienceEducation.si.edu

Khoa học Smithsonian cho các mục tiêu toàn cầu (SSFGG) là một giáo trình giảng dạy miễn phí được phát triển bởi Trung tâm Giáo dục Khoa học Smithsonian phối hợp với tổ chức Đối tác Liên Học viện. Giáo trình này sử dụng các Mục tiêu Phát triển Bền vững (SDGs) của Liên hiệp quốc làm nền tảng cho các hành động bền vững do sinh viên thiết lập và thực hiện.

Với nỗ lực trao cho thế hệ tương lai, những người sẽ đưa ra các quyết định đúng đắn về các vấn đề khoa học xã hội phức tạp mà nhân loại đang phải đối mặt, SSFGG đã kết hợp các kinh nghiệm tích lũy được trong các lĩnh vực Giáo dục Khoa học dựa trên yêu cầu, Giáo dục Nghiên cứu Xã hội, Giáo dục Công dân Toàn cầu, Nghiên cứu tâm lý xã hội, và giáo dục cho sự phát triển bền vững.

Tài liệu được phát triển bởi



Smithsonian
Science Education Center

Với sự hợp tác của

