



CDC Foundation
Together our impact is greater

COVID-19 Health Equity Toolkit for Food Industry Workers

Background.

With a global case count in the millions and stay-at-home orders that left many – but not all – living socially-distant lives, COVID-19 has put unprecedented focus on how much our nation relies on and puts at risk our [31 million essential frontline workers, including those in the food industry](#). Black, Hispanic/Latino, and non-US born individuals from Asian/Pacific Islander (API) communities comprise a disproportionate 49% of food industry workers – an [occupation with higher risk of COVID-19 exposure](#) – and bear the heaviest burden of COVID-19 infection, limited testing access, illness, and death rates. These groups don't have the luxury of stable jobs that can be done from home by videoconference. To make ends meet, they may need to do multiple jobs, at riskier workplaces, often while managing the needs of kids whose schools are closed. If they are unfortunate enough to get sick, they are less likely to have access to quality care. As a result, Black individuals are [two times more likely](#) to die from COVID-19 relative to other groups, Hispanic/Latino individuals contract and die from COVID-19 at [disproportionate rates in 42 states](#), and Asian/Pacific Islanders have hospitalization rates that are [1.3x higher than other groups](#).



This stark data underscored the need for the CDC Foundation (CDCF) to **discover insights** to understand the knowledge, attitudes, PPE access and environmental challenges of Black, LatinX, and Asian Pacific Islander essential food workers and use these insights to **develop a COVID-19 Health Equity Toolkit** that provides culturally relevant, **public health guidance** tailored to effectively meet the unique needs of these food workers navigating COVID-19.

Purpose.

Now that COVID-19 vaccines are available to all people living in the United States over the age of 16, we need your help with **rapidly releasing** a health toolkit that **encourages vaccinations** and **re-emphasizes the importance** of continuing to follow safety recommendations, especially since research revealed a decline in adherence to safety recommendations due to on-going COVID-19 fatigue. The ultimate goal of this toolkit is to reach the intended audience with the products provided and raise awareness to help individuals better protect themselves from COVID-19.

The CDCF has created several promotional materials, including digital / physical infographics and handouts to promote this critical COVID-19 related safety information and encourage individuals to protect themselves, their loved ones, and their communities from the virus.

Vaccine Guidance Infographic 1



Bảo vệ mạng sống. Hãy chích ngừa COVID-19 ngay hôm nay.



Bảo vệ bản thân bằng cách chích ngừa COVID-19.

Hãy chích ngừa COVID-19 ngay hôm nay!

Tất cả mọi người đều bị ảnh hưởng bởi đại dịch COVID-19. Những người lao động thiết yếu có nguy cơ bị nhiễm COVID-19 hàng ngày tại nơi làm việc. Chích ngừa COVID-19 là một trong những cách giúp mọi người được an toàn.



Thuốc chích ngừa COVID-19 được miễn phí cho tất cả những người sống ở Hoa Kỳ, bất kể tình trạng nhập cư nào. Thuốc chích ngừa cũng được miễn phí cho những người không có bảo hiểm y tế.



Bảo vệ người thân và cộng đồng.

Chích ngừa có thể giúp chúng ta quay lại những khoảnh khắc mà chúng ta nhớ nhất, như ôm ông bà mình hoặc tham dự một sự kiện thể thao. Càng nhiều người Chích ngừa COVID-19 thì chúng ta càng sớm có thể bảo vệ người thân và những người dễ mắc bệnh trong cộng đồng.



COVID-19 ảnh hưởng đến tất cả mọi người, nhưng nghiên cứu cho thấy rằng người Mỹ da đen, người gốc Tây Ban Nha / Latin, người Mỹ gốc Á, và những người từ các đảo Thái Bình Dương bị ảnh hưởng nhiều nhất bởi virus.



Hãy cảm thấy tự tin và an toàn khi quý vị lựa chọn chích ngừa.

Chích ngừa COVID-19 là một trong những cách tốt nhất để giữ an toàn cho quý vị và gia đình. Những người đã được tiêm chủng đầy đủ có thể bắt đầu thực hiện các hoạt động mà họ đã phải tạm ngừng làm vì đại dịch. Chích ngừa COVID-19 giúp chúng ta trở lại cuộc sống an toàn.

Thuốc chích ngừa COVID-19 đã được hàng triệu người ở Hoa Kỳ tiếp nhận kể từ khi được FDA cho phép sử dụng trong trường hợp khẩn cấp. Chích ngừa càng sớm, quý vị càng sớm được bảo vệ!

(Lưu ý: Những người đã được chích ngừa nên tiếp tục đeo khẩu trang khi ở bên trong những tòa nhà công cộng, đặc biệt là những khu vực có khả năng lây nhiễm cao, để bảo vệ bản thân từ các biến thể Covid-19.)

Hãy bảo vệ bản thân bằng cách chích ngừa COVID-19 ngay hôm nay!

Vaccine Guidance Infographic 2

Chích ngừa COVID-19 hoàn toàn miễn phí! Hãy lên kế hoạch đi chích ngừa ngay hôm nay.



Thuốc chích ngừa COVID-19 được miễn phí cho tất cả mọi người sống ở Hoa Kỳ, bất kể tình trạng nhập cư và dù có bảo hiểm y tế hay không.



Rất nhiều tiểu bang hiện đang cung cấp chích ngừa ở nhiều nơi, giúp nhiều người được tiêm chủng dễ dàng hơn. Cách thức đăng ký chích ngừa COVID-19 là tùy theo thành phố và tiểu bang mà quý vị sống.



Chích ngừa càng sớm, thì càng sớm có thể bảo vệ bản thân và những người thân yêu của quý vị. Tìm địa điểm chích ngừa gần quý vị và đặt lịch hẹn ngay hôm nay.

Sau khi quý vị lên lịch hẹn tiêm vắc-xin, hãy lập kế hoạch cho quý vị hoặc gia đình quý vị!

Kế hoạch chích ngừa của tôi

Ngày chích ngừa mũi đầu tiên của tôi là: Ngày: Giờ:

Ngày chích ngừa mũi thứ hai của tôi là: Ngày: Giờ:

Nếu cần

Địa điểm:

Tôi sẽ đến nơi chích ngừa bằng cách:

Kế hoạch đi đến nơi chích ngừa

Tôi sẽ chích ngừa bởi vì:

Chữ ký: Ngày:

Có nhiều địa điểm khác nhau đang cung cấp chích ngừa COVID-19 cho cộng đồng.

Điểm chích ngừa di động

Nếu quý vị gặp khó khăn trong việc đi khám bệnh, các địa điểm tiêm vắc xin di động đang đưa vắc xin đến gần hơn nơi mọi người làm việc và sinh sống.

Nhà thuốc

Quý vị có thể chích ngừa tại hiệu thuốc gần nhà quý vị. Gọi cho hiệu thuốc gần để xem họ hiện có thuốc chích ngừa hay không.

Phòng khám

Quý vị có thể chọn chích ngừa từ văn phòng bác sĩ của quý vị. Nếu quý vị không có bác sĩ, hãy kiểm tra xem liệu những địa điểm khác trong cộng đồng của quý vị có chích ngừa hay không.

Bệnh viện

Quý vị có thể chọn chủng ngừa tại bệnh viện gần quý vị. Nếu quý vị không có bệnh viện gần quý vị, hãy gọi cho sở y tế công cộng địa phương của quý vị để tìm hiểu thêm.

Phòng khám khẩn cấp

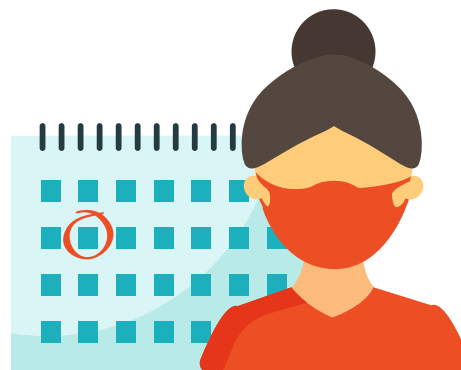
Nhiều phòng khám khẩn cấp (urgent care) hiện đang cung cấp chích ngừa ở các cộng đồng địa phương. Nếu quý vị có phòng khám khẩn cấp gần quý vị, hãy kiểm tra xem họ có thuốc chủng ngừa hay không.

Trung tâm y tế cộng đồng

Trung tâm y tế cộng đồng là một lựa chọn tuyệt vời để chích ngừa. Gọi cho trung tâm y tế công cộng địa phương của quý vị để tìm hiểu thêm.

Sở y tế cộng đồng

Các sở y tế cộng đồng hiện đang cung cấp chích ngừa COVID-19. Gọi cho sở y tế cộng đồng của quý vị để tìm hiểu thêm.



(Lưu ý: Những người đã được chích ngừa nên tiếp tục đeo khẩu trang khi ở bên trong những tòa nhà công cộng, đặc biệt là những khu vực có khả năng lây nhiễm cao, để bảo vệ bản thân từ các biến thể Covid-19.)



YOUR LOGO HERE

Keep Food Businesses Safe Infographic



Lời khuyên an toàn COVID-19 cho các nhà kinh doanh thực phẩm

1. Khuyến khích khách hàng đeo khẩu trang.

Nhân viên có thể tuân theo các quy trình an toàn, nhưng khách hàng có thể không.

- Huấn luyện tất cả nhân viên sử dụng bản thảo ở trang 3.
- Nhấn mạnh rằng vai trò của nhân viên chỉ là nhắc nhở và khuyến khích khách hàng đeo khẩu trang. Làm rõ rằng nhân viên không có trách nhiệm phải ép khách hàng đeo khẩu trang.
- Đặt một nhân viên đã qua đào tạo ở cửa để yêu cầu khách hàng đeo khẩu trang khi vào cửa.
- Lập kế hoạch để giúp cho các quản lý của nhà hàng can thiệp trong những tình huống khách hàng không hợp tác. Các quản lý của nhà hàng nên gọi cảnh sát nếu như khách hàng phản ứng quyết liệt.

2. Khuyến khích nhân viên đi chích ngừa.

Một đội ngũ nhân viên đã chích ngừa sẽ giảm thiểu sự tổn kém trong gián đoạn nhân sự.

Dành 5 phút cho những việc sau:

- Hướng dẫn nhân viên đến trang web này của CDC (<https://www.cdc.gov/coronavirus/2019-ncov/vaccines/faq.html>) để giới thiệu với nhân viên những thông tin cơ bản về chích ngừa COVID-19.
- Nói với nhân viên rằng chích ngừa này được cung cấp miễn phí cho tất cả mọi người đang sống ở Hoa Kỳ, bất kể tình trạng nhập cư và dù cho có bảo hiểm y tế hay không, và việc nhận dịch vụ công này sẽ không ảnh hưởng đến tư cách là trở thành công dân Hoa Kỳ.
- Nên cân nhắc cho nhân viên nghỉ từ 2-4 giờ có lương để đi tiêm chủng. Cách tiếp cận này hợp lý hơn so với việc trả tiền cho thời gian nghỉ ốm hoặc mất một nhân viên trong 10-14 ngày do bệnh liên quan đến COVID-19. Nó cũng sẽ cho phép quý vị có một đội ngũ nhân viên khỏe mạnh và gây dựng tinh thần.
- Chia sẻ 3 địa điểm chích ngừa gần đó.

(Lưu ý: Những người đã được chích ngừa nên tiếp tục đeo khẩu trang khi ở bên trong những tòa nhà công cộng, đặc biệt là những khu vực có khả năng lây nhiễm cao, để bảo vệ bản thân từ các biến thể Covid-19.)



Lời khuyên an toàn COVID-19 cho các nhà kinh doanh thực phẩm

3. Khuyến khích giãn cách xã hội nếu có thể trong những không gian không phải đối mặt với khách hàng.

Giữ gìn sức khỏe cho nhân viên của quý vị bắt đầu từ những không gian mà nhân viên của quý vị làm việc hoặc giao lưu với nhau như nhà bếp, phòng nghỉ, và nhà kho.

- Nếu nơi làm việc cho phép, thay đổi hoặc điều chỉnh các đồ nội thất và trạm làm việc để duy trì giãn cách xã hội.
- Đặt băng dính trên các tầng để đảm bảo các cá nhân được chỉ định làm việc trong nhà bếp có thể giãn cách xã hội trong phạm vi có thể.
- Giảm số lượng nhân viên trong nhà bếp, phòng nghỉ, nhà kho, v.v. bằng cách kéo dài ca làm việc, thay đổi ca, thời gian bắt đầu và thời gian nghỉ nếu khả thi.
- Bỏ các vật dụng chung như bình cà phê và đồ ăn nhẹ khỏi phòng nghỉ, nhà bếp, nhà kho, phòng thay đồ, v.v.
- Nếu có thể, hãy đóng cửa các phòng nghỉ và phòng thay đồ. Nếu không thể, hãy sử dụng theo từng giai đoạn, yêu cầu đeo khẩu trang, làm sạch và khử trùng giữa các lần sử dụng, đồng thời cho giúp giãn cách xã hội bằng cách thay đổi không gian hoặc loại bỏ ghế.

4. Khuyến khích nhân viên tuân theo các quy trình vệ sinh.

Điều quan trọng là phải tuân theo các quy trình làm sạch và vệ sinh do CDC khuyến nghị để bảo vệ chống lại COVID-19 và làm cho khách hàng và nhân viên cảm thấy an toàn.

- COVID-19 là một bệnh lây lan qua đường không khí, qua tiếp xúc cá nhân với các bề mặt, và người bị nhiễm bệnh - khuyến cáo nên làm sạch và khử trùng các bề mặt hay tiếp xúc.
- Làm vệ sinh giúp loại bỏ bụi bẩn trên bề mặt để khử trùng hiệu quả hơn. Khử trùng sử dụng hóa chất để tiêu diệt vi trùng COVID-19 và có hiệu quả hơn trên bề mặt sạch.
- Tuân theo các hướng dẫn COVID-19 hiện hành của CDC về quy trình làm sạch và khử trùng (<http://www.cdc.gov/coronavirus/2019-ncov/community/clean-disinfect/index.html>).
- Tạo thói quen dọn dẹp và đào tạo nhân viên hoàn thành quy trình này mỗi ngày.
- Thường xuyên làm sạch và khử trùng tất cả các bề mặt thường có nhiều người tiếp xúc, chẳng hạn như tay nắm cửa, bàn làm việc, công tắc đèn, vòi nước, nhà vệ sinh, khu làm việc, điện thoại, tay vịn, bàn phím, máy in / máy photocopy và vòi uống nước.
- Khuyến khích nhân viên rửa tay thường xuyên bằng xà bông và nước trong ít nhất 20 giây.



(Lưu ý: Những người đã được chích ngừa nên tiếp tục đeo khẩu trang khi ở bên trong những tòa nhà công cộng, đặc biệt là những khu vực có khả năng lây nhiễm cao, để bảo vệ bản thân từ các biến thể Covid-19.)



Những bản mẫu cho nhân viên yêu cầu khách hàng đeo khẩu trang

Bắt Đầu

"Xin chào! Chào mừng anh/chị đã đến với [cửa hàng/doanh nghiệp]. Hiện anh/chị không] đeo khẩu trang. Nếu anh/chị không có khẩu trang, chúng tôi có thể tặng cho anh/chị một cái khẩu trang. Chúng tôi muốn anh/chị được an toàn trong cửa hàng của chúng tôi và khẩu trang giúp bảo vệ anh/chị và những người khác. Anh/chị có thể vui lòng đeo khẩu trang được không?"

Nếu không,
"Để bảo vệ nhân viên của tôi cùng với cộng đồng, tôi sẽ cần phải đưa ra một kế hoạch khác để phục vụ các anh/chị. Tôi đang làm trách nhiệm của mình để giữ an toàn cho mọi người."
Đưa ra các lựa chọn khác nhau để phục vụ khách hàng.

Nếu có,
quí vị có thể trả lời bằng cách nói, "Tuyệt vời, cảm ơn anh/chị! Xin hãy đeo khẩu trang của anh/chị bây giờ. Cảm ơn anh/chị đã đến với chúng tôi hôm nay!"

Lựa chọn 1: Đề nghị phục vụ khách hàng qua điện thoại hoặc trực tuyến.

Lựa chọn 2: Di chuyển dịch vụ ra ngoài trời.

Lựa chọn 3: Đề nghị có một nhân viên mua sắm trong cửa hàng cho khách hàng.

Nếu các lựa chọn trên không thích hợp, quý vị có thể trả lời bằng cách nói, "Anh/chị có bệnh tật gì khiến quý vị không thể đeo khẩu trang không?"

Nếu không,
"Rất tiếc, tôi không thể cung cấp dịch vụ / mặt hàng cho anh/chị ngày hôm nay. Mong anh/chị thông cảm. Tôi đang làm phần trách nhiệm của mình để giữ an toàn cho khách hàng và nhân viên của chúng tôi. Tôi mong được phục vụ anh/chị vào lần khác; xin vui lòng quay lại khi anh/chị cảm thấy thoải mái với việc đeo khẩu trang." Nhờ một người quản lý can thiệp nếu như khách hàng không hợp tác. Các quản lý nên chuẩn bị sẵn sàng gọi cảnh sát nếu như khách hàng phản ứng quyết liệt.

Nếu có,
Đừng hỏi khuyết tật là gì, hoặc giấy tờ cho thấy người đó bị khuyết tật. Nên cố gắng hết sức để phục vụ những người bị khuyết tật, ví dụ như các vấn đề về hô hấp, chấn thương vùng mặt, v.v. Ví dụ, nên xem xét cung cấp dịch vụ giao hàng ở lề đường, người mua sắm cá nhân, hoặc chỗ ngồi ngoài trời.

(Lưu ý: Những người đã được chích ngừa nên tiếp tục đeo khẩu trang khi ở bên trong những tòa nhà công cộng, đặc biệt là những khu vực có khả năng lây nhiễm cao, để bảo vệ bản thân từ các biến thể Covid-19.)

COVID-19 Safety Assessment

QUÍ VỊ CÓ ĐANG TỰ BẢO VỆ MÌNH KHỎI COVID-19 KHÔNG?

KIỂM TRA XEM:

QUÍ VỊ ĐANG GIỮ AN TOÀN CHO BẢN THÂN KHỎI COVID-19 NHƯ THẾ NÀO?

Đánh dấu những hành động quý vị thực hiện hàng ngày để bảo vệ sức khỏe cá nhân, gia đình và cộng đồng của quý vị.

Các hành động quý vị thực hiện để bảo vệ sức khỏe cá nhân của quý vị

- Tôi có kế hoạch tiêm chủng.
- Tôi đeo khẩu trang che cả mũi và miệng.
- Tôi ở cách xa những người khác tại nơi làm việc và những nơi công cộng ít nhất sáu feet (hai mét).
- Tôi ở nhà và tránh xa những người khác nếu tôi cảm thấy các triệu chứng như sốt, đau đầu hoặc mất vị giác và khứu giác.
- Tôi tránh chạm vào mắt, mũi và miệng khi chưa rửa tay.
- Tôi dùng khuỷu tay hoặc cánh tay để che lúc ho và hắt hơi.



Những hành động quý vị thực hiện để bảo vệ gia đình và cộng đồng của quý vị

- Tôi giúp giữ vệ sinh các bề mặt tiếp xúc cao như tay nắm cửa và mặt bàn trong nhà.
- Tôi giúp suy nghĩ về cách cách ly những người trong nhà có các triệu chứng COVID-19.
- Tôi không đi và khuyến khích người khác không đi, tham gia các hoạt động xã hội nơi mọi người không đeo khẩu trang.

CHẤM ĐIỂM

Quý vị đã hoàn thành! Đếm có bao nhiêu đánh dấu trong danh sách của quý vị.

Nếu có 7-10 lần đánh dấu: Quý vị là Nhà Vô Địch về An toàn COVID-19! Đọc các mẹo an toàn COVID-19 để biết thêm thông tin.

Nếu có 3-6 lần đánh dấu: Quý vị đang trên đường trở thành Nhà Vô Địch An Toàn COVID-19! Đọc các mẹo an toàn COVID-19 để tìm hiểu thêm.

Nếu có 0-2 lần kiểm tra: Hãy đọc mẹo an toàn COVID-19 để biết các cách Quý vị có thể bảo vệ bản thân và gia đình. Những mẹo này sẽ giúp giữ an toàn cho Quý vị và những người xung quanh!

MẸO AN TOÀN COVID-19:

Thiếu một vài dấu? Hãy thực hiện theo các bước sau để bảo vệ sức khỏe của quý vị tại nhà và trong cộng đồng.

Thuốc chủng ngừa:

Thuốc chủng ngừa có thể có sẵn tại các hiệu thuốc, trung tâm cộng đồng, và các điểm tiêm chủng cộng đồng.

Để đeo khẩu trang đúng cách:

Dùng tay sạch để đeo khẩu trang, che qua mũi và miệng. Khẩu trang nên che qua cằm.

Giãn cách xã hội:

Giữ khoảng cách với những người không sống cùng quý vị ít nhất sáu feet (2 mét).

Để theo dõi sức khỏe của quý vị:

Cảnh giác với các triệu chứng như sốt, nhức đầu, và mất vị giác hoặc khứu giác. Nếu quý vị cho rằng mình có thể bị bệnh, hãy tham khảo danh sách câu hỏi để tự kiểm tra [COVID-19 của CDC](#).

Rửa tay đúng cách:

Làm ướt tay, thêm xà bông, xoa hai tay, chà trong ít nhất 20 giây, sau đó rửa sạch và lau khô.

Ho và hắt hơi:

Ho hoặc hắt hơi vào khuỷu tay, cánh tay hoặc khăn giấy, sau đó rửa tay.

Để giữ vệ sinh cho nhà quý vị:

Mang gang tay khi làm vệ sinh. Làm sạch bề các mặt bằng bằng xà bông và nước, sau đó sử dụng chất khử trùng để làm sạch.

Sống chung với những người có nguy cơ cao:

Nếu nhà của quý vị có người có vấn đề về sức khỏe hoặc người lớn tuổi, tất cả các thành viên trong gia đình nên thực hiện các biện pháp an toàn COVID-19.

Khi ai đó bị mắc COVID-19 trong nhà của quý vị:

Nếu có thể, hãy để người đó sử dụng phòng ngủ và phòng tắm riêng biệt. Nếu quý vị ở chung một không gian, hãy mở cửa sổ để không khí lưu thông nhiều hơn.

Về các hoạt động xã hội:

Cần nhắc xem có bao nhiêu người sẽ ở đó, liệu họ có đeo khẩu trang không, và liệu quý vị có thể giãn cách xã hội không.

Lưu ý: Những người đã được chích ngừa nên tiếp tục đeo khẩu trang khi ở bên trong những tòa nhà công cộng, đặc biệt là những khu vực có khả năng lây nhiễm cao, để bảo vệ bản thân từ các biến thể Covid-19.

Truy cập <https://vietnamese.cdc.gov/coronavirus/2019-ncov/index.html> để xem cập nhật hướng dẫn mới nhất từ CDC về vắc xin COVID-19 (ví dụ: mũi tăng cường, lịch tiêm vắc xin).

How to Speak Up and Stay Safe Infographic

Quý vị có lo bị nhiễm COVID-19 khi đi làm không?

Quý vị có nghĩ rằng các nhà quản lý tại nơi làm việc của quý vị có thể làm nhiều hơn để bảo vệ quý vị tại chỗ làm không?

Quý vị có muốn báo cáo mối lo ngại về an toàn tại nơi làm việc, nhưng sợ nó có thể khiến công việc của quý vị gặp rủi ro?



CÁCH QUÍ VỊ CÓ THỂ LÊN TIẾNG:

1

Quý vị có quyền có một nơi làm việc an toàn.

- Đạo luật An toàn và Sức khỏe Nghề Nghiệp (OSHA) cho quý vị quyền nộp đơn khiếu nại nếu nơi làm việc của quý vị không an toàn. Hãy nhớ rằng, quý vị có quyền có một nơi làm việc an toàn và lành mạnh.
- Đó là điều thật dũng cảm khi dám nộp đơn khiếu nại. Đơn khiếu nại của quý vị sẽ được xem xét một cách nghiêm túc.

Cơ quan Quản lý An toàn và Sức khỏe Nghề nghiệp (OSHA) là một cơ quan chính phủ có trách nhiệm đặt ra và thực hiện các quy tắc về an toàn tại nơi làm việc.

2

Quý vị có thể nộp đơn khiếu nại bằng cách gọi cho Bộ phận Khiếu Nại OSHA.

- Quý vị có thể gọi tới 800-321-6742 để báo cáo rằng quý vị không cảm thấy an toàn tại nơi làm việc.
- Quý vị có thể nộp đơn khiếu nại mà không cần nói tên của mình, vì vậy quý vị có thể cảm thấy an toàn khi lên tiếng.

3

OSHA xem xét từng trường hợp khiếu nại.

- OSHA sẽ xem xét khiếu nại của quý vị và quyết định các bước tiếp theo.
- Các bước tiếp theo có thể bao gồm điều tra ngoài cơ sở hoặc kiểm tra tại chỗ nơi làm việc của quý vị.
- Quý vị có thể cho biết tên của mình hay không, tùy ý quý vị. Quý vị có thể nộp đơn khiếu nại mà không ai biết quý vị đã nộp đơn.

Các trung tâm gọi của OSHA không mở cửa 24 giờ / ngày. Nên gọi điện trong giờ làm việc thông thường. Nếu không được, quý vị có thể để lại tin nhắn để đại diện OSHA gọi lại. Đại diện có thể giúp quý vị bằng tiếng Tây Ban Nha và tiếng Anh. (Lời khuyên: Nếu quý vị không thoải mái khi nói bằng tiếng Anh hoặc tiếng Tây Ban Nha, hãy nhờ một thành viên trong gia đình hoặc quý vị bè gọi điện giúp quý vị.)

Mental Health Matters Infographic

Nhiều nhân viên thiết yếu tại các cửa hàng tạp hóa, nhà hàng, và cửa hàng tiện lợi phải làm việc với khách hàng và cảm thấy căng thẳng và lo lắng trong thời gian đầy thử thách này. Nếu quý vị đang cảm thấy căng thẳng hoặc lo lắng, điều quan trọng là phải học cách chăm sóc sức khỏe tinh thần của quý vị.



1 Kiểm tra các triệu chứng này

- Cực kỳ lo lắng, sợ hãi hoặc căng thẳng
- Cảm thấy buồn hoặc mệt
- Suy nghĩ lộn xộn và tiêu cực
- Thay đổi thói quen ngủ hoặc cảm thấy mệt mỏi
- Thay đổi thói quen ăn uống, chẳng hạn như đói hoặc chán ăn nhiều hơn
- Lạm dụng quá mức các chất như rượu hoặc ma túy
- Đau đầu, đau bụng, đau nhức xương khớp
- Khó khăn trong hoạt động hàng ngày và xử lý các vấn đề hàng ngày

2 Quan niệm sai lầm

Quan niệm: Nếu tôi có vấn đề về tâm lý, đó là do tôi có sức khỏe kém hoặc vì tôi yếu đuối.

Sự thật: Đó là điều bình thường khi cần hỗ trợ sức khỏe tâm lý. Cứ 4 người lớn thì có 1 người mắc bệnh về tâm lý, phân biệt chủng tộc và căng thẳng thường làm cho các vấn đề sức khỏe tâm lý trở nên tồi tệ hơn.

Quan niệm: Tôi sẽ bị đánh giá vì tôi có vấn đề tâm lý.

Sự thật: Chăm sóc sức khỏe tinh thần cũng quan trọng như chăm sóc sức khỏe thể chất. Ai cũng đánh răng; chăm sóc sức khỏe tâm lý cũng giống như “đánh răng cho bộ não.”

Quan niệm: Tôi trì hoãn việc chăm sóc bản thân vì tôi cần chăm sóc người khác.

Sự thật: Phải mất trung bình 11 năm để một người đi khám và được chăm sóc sức khỏe tâm lý mà họ cần. Nhận được sự giúp đỡ sớm hơn cho phép quý vị chăm sóc cho cả bản thân và những người khác tốt hơn.

3 Nhận được sự hỗ trợ quý vị cần

Đại dịch là thời điểm căng thẳng, nó là điều hiển nhiên khi con người ta thường cảm thấy lo lắng, sợ hãi, buồn bã hoặc tức giận. Hãy tìm sự hỗ trợ mà quý vị cần. Truy cập trang web How Right Now ([howrightnow.org](https://www.howrightnow.org)) để tìm cách đối phó với sự căng thẳng liên quan đến COVID-19.

