

# Kế Hoạch COVID-19 Của Tôi



Ảnh Bìa Nghệ Thuật  
của Ivanova Smith

## Ở Nhà Giữ An Toàn

Nói Chuyện Cách Đơn Giản Về Đại Dịch

Cuộc sống đã thay đổi rất  
nhiều.



Thay vì đến trường, làm việc hoặc đi tham dự các chương trình, mọi người đều được yêu cầu ở nhà và giữ sức khỏe.



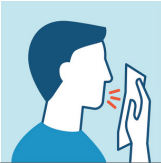
Rửa tay trong 20 giây.



Không đưa tay chạm vào mặt.



Ho vào giấy hoặc khuỷu tay của bạn.



Không chia sẻ thức ăn hoặc đồ dùng.



Chỉ đi ra ngoài cho các cuộc hẹn y tế, mua sắm thiết yếu hoặc tập thể dục ngoài trời trong khu phố của bạn.



Che mũi và miệng của bạn.



Nếu bạn có độ dị ứng cao với cảm ứng và kết cấu, hãy thử dùng một chiếc khăn hoặc vải mềm để che như một vỏ bọc được tự chế.

Giữ khoảng cách 6 feet.



6 feet là khoảng chiều dài của hai xe đẩy hàng, hoặc nhiều hơn một chút so với hai chiều dài của cánh tay.

# Nếu tôi bị bệnh thì sao?



Nếu bác sĩ của bạn nghĩ rằng bạn có thể bị COVID-19, họ sẽ yêu cầu xét nghiệm. Thử nghiệm được thực hiện với một miếng gạc dài đưa vào bên trong mũi của bạn. Có thể mất vài ngày để có được kết quả.



Trước khi bạn nhận được kết quả, bạn sẽ cần phải cách biệt trong nhà của bạn. Nó được gọi là “cách ly”.



Nếu xét nghiệm của bạn trở lại dương tính với virus, bạn sẽ phải cách ly ít nhất hai tuần.



**Nếu bạn ở chung nhà với người khác, bạn sẽ cần ở trong phòng để người khác không bị bệnh.**

**Rất khó có thể tách biệt với những người khác, nhưng có những thứ có thể giúp làm cho nó dễ dàng hơn:**

Sử dụng công nghệ để duy trì kết nối với bạn bè, gia đình và người chăm sóc.

Đặt niềm yêu thích đam mê trong phòng của bạn như (trò chơi video, nghệ thuật, âm nhạc, các hình ghép).

Hãy hỏi những người hỗ trợ bạn mua thực phẩm và đồ uống mà bạn yêu thích.

Xếp xếp bàn ăn hoặc bàn làm việc cho những sinh hoạt.

Liên lạc với người quản lý hồ sơ DDA của bạn.

Nếu bạn cần hỗ trợ thêm, hãy liên lạc với người quản lý hồ sơ của bạn và cho họ biết nếu bạn cần thêm giờ hoặc dịch vụ.

# Những Tài Nguyên Để Duy Trì Sự Tương Thông và Kết Nối.

**Ngay cả khi bạn bị tách khỏi những người khác, bạn không phải trải qua chuyện này một mình.**



## HỖ TRỢ NHỮNG TÀI NGUYÊN VỀ CÔNG NGHỆ

Dịch vụ hỗ trợ công nghệ (nếu bạn đang có DDA IFS hoặc Basic Plus Waiver, hoặc Community First Choice) [dshs.wa.gov/dda](https://dshs.wa.gov/dda).

Chương Trình Phân Phối Thiết Bị Công Nghệ (TED) [informingfamilies.org/ted](https://informingfamilies.org/ted)

## NHỮNG HOẠT ĐỘNG TRỰC TUYẾN

**Comcast Internet Essentials.** Những người nhận hỗ trợ Chương Trình Nhà Ở, Trợ Cấp Y Tế, SNAP, SSI và các dịch vụ cho những thu nhập thấp khác chỉ cần trả \$ 9.95 mỗi tháng cộng với thuế.

[internetessentials.com](https://internetessentials.com)

Các Bài Học Về Nghệ Thuật Miễn Phí: [youtube.com/c/wildfreeandcrafty](https://youtube.com/c/wildfreeandcrafty)

Coi Phim Chung Trên Netflix: [netflixparty.com](https://netflixparty.com)

Buổi Hòa Nhạc Trong Phòng Nhỏ: [npr.org/series/tiny-desk-concerts](https://npr.org/series/tiny-desk-concerts)

Tham Quan Bảo Tàng Trên Màn Hình:

[artsandculture.google.com/project/streetviews](https://artsandculture.google.com/project/streetviews)

YMCA tại nhà: [ymca.net](https://ymca.net)

## KẾT NÓI CỘNG ĐỒNG

Bạn Thân Nhất Ở Washington: [bestbuddies.org/washington](https://bestbuddies.org/washington)

Tình Đồng Loại Thuộc Washington: [peoplefirstofwashington.org](https://peoplefirstofwashington.org)

Thế Vận Hội Dành Cho Người Đặc Biệt:

[specialolympicswashington.org](https://specialolympicswashington.org)

Để biết thêm những tài nguyên và ý tưởng khi tham gia, hãy vào xem: [informingfamilies.org/covid-resources](https://informingfamilies.org/covid-resources).

# Có những hạn chế mới, nhưng bạn vẫn có quyền.

Trong đợt bùng phát COVID-19, Thống đốc đã đưa ra các quy tắc mới với hy vọng giữ cho mọi người khỏe mạnh.

Nếu bạn có các câu hỏi về các hạn chế mới, bạn có thể hỏi người quản lý tài nguyên hoặc người hỗ trợ về trường hợp đó của bạn.



**NGAY CẢ VỚI NHỮNG GIỚI HẠN NÀY, BẠN VẪN CÓ QUYỀN.**

## Quyền của bạn bao gồm

**QUYỀN ĐƯỢC AN TOÀN.**

**QUYỀN KHÔNG BỊ LẠM DỤNG VÀ BỊ BỎ BÊ.**

**QUYỀN LIÊN LẠC VỚI NGƯỜI QUẢN LÝ HỒ SƠ DDA CỦA BẠN NẾU BẠN KHÔNG THỂ AN TOÀN VỚI CÁC HỖ TRỢ VÀ DỊCH VỤ BẠN CÓ NGAY BÂY GIỜ HOẶC NẾU BẠN KHÔNG HÀI LÒNG VỚI SỰ HỖ TRỢ MÀ BẠN ĐANG NHẬN ĐƯỢC.**

# Nếu bạn đang trải qua những điều này, chúng là dấu hiệu của Lạm Dụng, Bỏ Bê và Đang Bị Lợi Dụng.

## LẠM DỤNG THỂ CHẤT:

Khi ai đó đánh, đẩy hoặc xô bạn.



## LẠM DỤNG TÌNH CẢM:

Gọi tên bạn hoặc làm những điều khiến bạn cảm thấy tồi tệ về bản thân.



## LẠM DỤNG TÌNH DỤC:

Chạm vào cơ thể và vùng kín khi bạn không muốn chạm vào.



## KHAI THÁC TÀI CHÁNH:

Lấy tiền hoặc đồ đạc của bạn, gây áp lực cho bạn và cho đi tiền hoặc đồ đạc của bạn.



## BỊ BỎ BÊ:

Một người nào đó không chăm sóc bạn theo cách họ được cho là hỗ trợ cho bạn sự giúp đỡ mà bạn cần để tự chăm sóc bản thân.



# Phải làm gì nếu bạn bị lạm dụng, bỏ bê hoặc bị lợi dụng:



Gọi ENDHARM theo số 1-866-363-4276 hoặc vào trực tuyến (online) để báo cáo.

[dshs.wa.gov/report-abuse-and-neglect](https://dshs.wa.gov/report-abuse-and-neglect).

Thông điệp của bạn sẽ được gửi đến cơ quan tốt nhất vì mối quan tâm của bạn, chẳng hạn như Dịch Vụ Bảo Vệ Người Lớn (APS) hoặc Dịch Vụ Chăm Sóc Dân Cư (RCS).



Nếu bạn không chắc chắn rằng liệu các quyền của mình có bị vi phạm hay không và bạn không gặp nguy hiểm ngay lập tức, hãy gọi cho Văn Phòng Thanh Tra Khuyết Tật Phát Triển: 1-833-727-8900



Nếu bạn gặp nguy hiểm thì ngay lập tức, hãy gọi 9-1-1.

## Quyền Được An Toàn và Tài Nguyên

**ENDHARM: 1-866-363-4276**

Số điện thoại miễn phí này để báo cáo những lo ngại về trẻ em hoặc người lớn dễ bị tổn thương được vận hành 24 giờ, 7 ngày một tuần.

**Lão Hóa & Quản Trị Hỗ Trợ Dài Hạn (AL TSA):**

[dshs.wa.gov/altsa](https://dshs.wa.gov/altsa) ((Nhấn vào đường link Báo Cáo Lạm Dụng Dành Cho Người Lớn)

**Quyền Lợi Người Khuyết Tật Washington (DRW):**

[disabilityrightswa.org](https://disabilityrightswa.org). DRW là một tổ chức phi lợi nhuận tư nhân bảo vệ quyền của người khuyết tật trên toàn tiểu bang.

**Văn Phòng Thanh Tra Khuyết Tật Phát Triển: [ddombuds.org](https://ddombuds.org).**

Ban Thanh Tra Khuyết Tật cung cấp giải quyết khiếu nại theo định hướng của cư dân ở mức thấp nhất có thể.

# Kế Hoạch cho Sức Khỏe Thể Chất và Tinh Thần

Những cách tôi có thể giữ sức khỏe về thể chất:

---

---

---

---

Để giữ sức khỏe, tôi cần được hỗ trợ:

- Giữ tay tôi sạch
- Rửa mặt bằng trong nhà tôi
- Làm khẩu trang và đeo khẩu trang
- Học cách giữ khoảng cách an toàn với người khác

Những cách tôi có thể chăm sóc sức khỏe cảm xúc và tinh thần của mình:

- Nói chuyện với bạn bè hoặc gia đình
- Nói chuyện với một cố vấn sức khỏe tâm thần
- Tập thể dục
- Giảm gân/yoga/hít thở
- Nghe nhạc thư giãn
- Coi nhật ký video
- Những thú tiêu khiển khác \_\_\_\_\_

Để đối phó với những thay đổi trong cuộc sống của tôi, tôi cần hỗ trợ:

- Thể hiện cảm xúc của tôi
- Truyền đạt sự lựa chọn của tôi
- Tạo một thói quen phù hợp với tôi
- Mua sắm thực phẩm và đồ uống yêu thích của tôi
- Những thay đổi khác \_\_\_\_\_

# Kế Hoạch cho Sức Khỏe Thể Chất và Tinh Thần

Thực ăn và đồ uống yêu thích của tôi:

---

---

---

---

---

---

Những người tôi muốn kết nối với:

---

---

---

---

Tôi sẽ kết nối với họ bằng cách: (điện thoại, nhắn tin, FaceTime, Facebook, Zoom, Skype)

---

---

---

Để duy trì sự kết nối, tôi cần hỗ trợ:

- Thực hiện cuộc gọi
- Kết nối với internet
- Tìm bạn bè và gia đình của tôi trên mạng (online)
- Thiết lập một cuộc nói chuyện trực tuyến và mời những người khác
- Tìm các hoạt động mới
- Tìm hiểu cách giao tiếp với thiết bị hoặc ứng dụng viễn thông
- Những cách khác \_\_\_\_\_

# Kế Hoạch Cho An Toàn Của Tôi

**TÔI SẼ NÓI CHUYỆN VỚI AI VỀ SỰ LẠM DỤNG, BỊ BỎ BÊ HOẶC LỢI DỤNG?**

- Một người mà tôi tin tưởng. Tên của họ là: \_\_\_\_\_
- Người Quản Lý Hồ Sơ DDA của tôi. Số của họ là:
- ENDHARM/Dịch vụ bảo vệ người lớn
- 9-1-1
- Văn Phòng Thanh Tra Khuyết Tật Phát Triển

**LÀM THẾ NÀO TÔI SẼ LIÊN LẠC VỚI HỌ?**

- Trực Tiếp
- Điện thoại. Số của họ là \_\_\_\_\_
- Trực tuyến hoặc qua email

**TÔI SẼ NÓI GÌ ĐÂY?**

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

# Kế Hoạch Cho An Toàn Của Tôi

**CHUYỆN GÌ ĐÃ XẢY RA?**

---

---

---

---

**AI ĐÃ LÀM CHUYỆN ĐÓ XẢY RA?**

---

---

---

---

**NÓ XẢY RA KHI NÀO?** \_\_\_\_\_

**AI ĐÃ LÀM ĐIỀU ĐÓ?** \_\_\_\_\_

**CÓ AI KHÁC Ở ĐÓ KHÔNG?** \_\_\_\_\_

**LÀM THẾ NÀO TÔI CẢM ĐƯỢC (VỀ THỂ CHẤT, CẢM XÚC)?**

---

---

---

---

---

# Kế Hoạch Cho An Toàn Của Tôi

## NHỮNG THÔNG TIN KHÁC?

---

---

---

---

## TÔI MUỐN LÀM GÌ?

- Để được an toàn
- Để rời khỏi tình huống
- Có ai đó kiểm tra tôi \_\_\_\_\_ thời gian một ngày/một tuần/một tháng.
- Có người mới khác để hỗ trợ tôi
- Nhận thêm hỗ trợ
- Nói chuyện với một người ủng hộ
- Học cách tự bảo vệ mình
- Trường hợp khác \_\_\_\_\_

# Kế Hoạch Cho An Toàn Của Tôi

**Những người tôi đã liên lạc:**

#1

Tên \_\_\_\_\_

Chức danh công việc \_\_\_\_\_

Cơ quan hoặc địa điểm \_\_\_\_\_

**Khi nào tôi đã liên lạc với họ?**

Ngày và Tháng \_\_\_\_\_

Thời Gian \_\_\_\_\_

**Bạn đã nói chuyện với họ hoặc để lại tin nhắn không?**

- Tôi đã nói chuyện với họ
- Tôi đã để lại một tin nhắn
- Tôi đã gửi một điện thư.

**Họ đã nói gì với tôi?**

---

---

---

---

**Bước tiếp theo của tôi là gì?**

---

---

---

---

# Kế Hoạch Cho An Toàn Của Tôi

Những người tôi đã liên lạc:

#2

Tên \_\_\_\_\_

Chức danh công việc \_\_\_\_\_

Cơ quan hoặc địa điểm \_\_\_\_\_

Khi nào tôi đã liên lạc với họ?

Ngày và Tháng \_\_\_\_\_

Thời Gian \_\_\_\_\_

Bạn đã nói chuyện với họ hoặc để lại tin nhắn không?

- Tôi đã nói chuyện với họ
- Tôi đã để lại một tin nhắn
- Tôi đã gửi một điện thư.

Họ đã nói gì với tôi?

---

---

---

---

Bước tiếp theo của tôi là gì?

---

---

---

---



# Kế Hoạch Cho An Toàn Của Tôi

**Những người tôi đã liên lạc:**

**#3**

**Tên** \_\_\_\_\_

**Chức danh công việc** \_\_\_\_\_

**Cơ quan hoặc địa điểm** \_\_\_\_\_

**Khi nào tôi đã liên lạc với họ?**

**Ngày và Tháng** \_\_\_\_\_

**Thời Gian** \_\_\_\_\_

**Bạn đã nói chuyện với họ hoặc để lại tin nhắn không?**

- Tôi đã nói chuyện với họ
- Tôi đã để lại một tin nhắn
- Tôi đã gửi một điện thư.

**Họ đã nói gì với tôi?**

---

---

---

---

**Bước tiếp theo của tôi là gì?**

---

---

---

---

# Kế Hoạch Cho An Toàn Của Tôi

Những người tôi đã liên lạc:

#4

Tên \_\_\_\_\_

Chức danh công việc \_\_\_\_\_

Cơ quan hoặc địa điểm \_\_\_\_\_

Khi nào tôi đã liên lạc với họ?

Ngày và Tháng \_\_\_\_\_

Thời Gian \_\_\_\_\_

Bạn đã nói chuyện với họ hoặc để lại tin nhắn không?

- Tôi đã nói chuyện với họ
- Tôi đã để lại một tin nhắn
- Tôi đã gửi một điện thư.

Họ đã nói gì với tôi?

---

---

---

---

Bước tiếp theo của tôi là gì?

---

---

---

---

Tập sách Plain Talk booklet on COVID-19 này  
được tạo ra bằng cách Thông Báo cho Các Gia  
Đình phối hợp với Văn Phòng Thanh Tra Khuyết  
Tật Phát Triển của Tiểu Bang Washington.



CẢM ƠN ĐẶC BIỆT  
đến Ivanova Smith đã tư vấn cho bìa  
nghệ thuật và nội dung bên trong.

© Tháng Tư 2020



**[INFORMINGFAMILIES.ORG](http://INFORMINGFAMILIES.ORG)**

Thông Báo cho Các Gia Đình là một nguồn lực của Hội  
Đồng Khuyết Tật Phát Triển Tiểu Bang Washington,  
hợp tác với Cơ Quan Khuyết Tật Phát Triển thuộc Tiểu  
Bang Washington.