

# Dịch vụ Giáo dục Quốc tế

*Trước khi khởi hành, Du lịch & Đến*

## Trường học khu vực York



*Tháng 11 2020*

York Region District School Board  
International Education Services  
36 Regatta Ave., Richmond Hill, ON L4E 4R1  
T 905.884.2046 | F 905.773.2406  
[www.yrdsb.ca/international](http://www.yrdsb.ca/international)  
international.education@yrdsb.ca

*Bản dịch tiếng Việt chỉ dùng tham khảo. Xin vui lòng tham khảo bản tiếng Anh để biết tài liệu phiên bản chính thức.*

## Nội dung

Những qui định cần biết Trước khi khởi hành, Du lịch & khi đến Canada .....	1
Qui định Trước khi khởi hành.....	1
Thường xuyên liên lạc và giao tiếp.....	1
Chuẩn bị cho việc cách ly 14 ngày .....	1
Kiểm tra sức khỏe / Thử nghiệm (nếu có).....	1
Hoàn thành kế hoạch đến .....	1
Sắp xếp hành lý - Những vật dụng cần mang theo .....	2
Qui định khi du lịch: .....	2
Qui định khi đến Canada: .....	3
Qui định cách ly: .....	4
Trách nhiệm của Học sinh/Du khách & những kỳ vọng trong thời gian cách ly 14 ngày:.....	4
Ở nhà ngoại trừ trường hợp cần chăm sóc y tế khẩn cấp .....	4
Theo dõi các triệu chứng xảy ra cho bản thân.....	4
Tách mình khỏi những người khác sống cùng nhà .....	4
Mang khẩu trang phẫu thuật .....	4
Vệ sinh tay.....	5
Che chắn khi ho hay hắt xì .....	5
Vệ sinh và khử trùng nhà cửa .....	5
Những điều cần quan tâm khác.....	5
Nếu một Học sinh/Du khách có triệu chứng bệnh lý hay được chẩn đoán mắc COVID-19: .....	5
Những kỳ vọng sau cách ly của Học sinh/Du khách và gia đình: .....	5
Sức khỏe tinh thần và Phúc lợi .....	6
Biểu mẫu tự giám sát hàng ngày .....	7
Kế hoạch tự cách ly.....	8

## Những qui định cần biết Trước khi khởi hành, Du lịch & Khi đến Canada

Canada vẫn là một điểm đến được chào đón đối với sinh viên quốc tế. Tuy nhiên, hiện tại do hậu quả của đại dịch COVID-19, một số quy định quan trọng mà sinh viên quốc tế, các thành viên gia đình đi cùng và những khách du lịch khác phải tuân theo để giảm nguy cơ lây nhiễm và truyền vi rút, bao gồm cả việc thực hiện 14 ngày cách ly ngay khi đến Canada. Các thủ tục này phác thảo các kỳ vọng và yêu cầu để:

- Giảm bớt bất kỳ nỗi sợ hãi và lo lắng nào của học sinh và các thành viên gia đình đi cùng (nếu thích hợp), gia đình bản xứ nhận chăm sóc học sinh, trường học và cộng đồng
- Hỗ trợ việc đi lại / quá cảnh an toàn, sức khỏe / phúc lợi của sinh viên quốc tế và các thành viên gia đình đi cùng
- Bảo đảm học sinh và các thành viên gia đình đi cùng, và gia đình bản xứ chăm sóc học sinh trải qua giai đoạn này một cách an toàn và suôn sẻ

Vui lòng hiểu rằng ưu tiên số một của chúng tôi là sức khỏe và sự an toàn của tất cả học sinh, gia đình bản xứ chăm sóc học sinh, trường học và cộng đồng. Các cơ sở giáo dục của Canada phải tuân theo các quy định và khuyến nghị của các cơ quan chức năng khác nhau, bao gồm chính phủ Canada, các cơ quan y tế công cộng cấp tỉnh và địa phương.

Trong tài liệu này, khi đề cập tới sinh viên hoặc sinh viên quốc tế thì thành viên gia đình đi cùng cũng được áp dụng khi có thể và phù hợp.

Sẽ phải trả thêm chi phí bổ sung cho việc hỗ trợ cung cấp cho sinh viên và các thành viên gia đình đi cùng để đảm bảo tuân thủ qui định do Canada thiết lập [Canadian established protocol](#).

## Qui định trước khi khởi hành:

### Thường xuyên liên lạc và giao tiếp

- Bạn phải duy trì liên lạc với khu học chánh, người giám hộ và người bản xứ cung cấp nơi ở về ngày giờ bạn đến, kế hoạch cách ly và bất kỳ kỳ vọng nào khác của bạn
- Nếu ở với gia đình người bản xứ, hãy họp mặt thường xuyên qua Skype, FaceTime hoặc Zoom để tìm hiểu về gia đình mà bạn sẽ sống cùng trong và sau thời gian cách ly
- Bảo đảm bạn biết rõ bạn sẽ gặp ai và ở đâu sau khi đến sân bay, vì taxi (nếu được chỉ định) có thể không vào sân bay
- Mang theo (các) số điện thoại di động của người được chỉ định sẽ cung cấp dịch vụ đưa đón bạn - điều này rất quan trọng đối với tất cả những người đến
- Nếu bạn chưa sắp xếp để đi du lịch với điện thoại di động có khả năng truy cập quốc tế, bạn có thể sắp xếp trước - dịch vụ điện thoại di động thông qua [PhoneBox](#). Xin truy cập trang web của họ để biết thêm thông tin

### Chuẩn bị cho việc cách ly 14 ngày

- Tải xuống ứng dụng Covid-19 và Trình theo dõi triệu chứng hàng ngày [COVID-19 App and Daily Symptom Tracker](#)
- Thảo luận cùng cha mẹ và lập kế hoạch tốt nhất cho thể chất và tinh thần của bạn trong thời gian cách ly. Cân nhắc nên mang những gì để giúp bạn bận rộn, cũng như có thể giải trí trong thời gian bắt buộc cách ly 14 ngày

### Kiểm tra sức khỏe / Thử nghiệm (nếu có)

- Những sinh viên có thể nhận được giấy chứng nhận / thư xác nhận y tế, COVID-19 hoặc xét nghiệm kháng thể được yêu cầu mang theo tài liệu / kết quả xét nghiệm này khi họ đến Canada

Các xét nghiệm COVID-19 âm tính sẽ không thay đổi yêu cầu cách ly (tự cách ly) trong 14 ngày khi đến nơi. Điều này là bắt buộc đối với tất cả các du khách đến Canada.

### Hoàn thành kế hoạch đến

Trước khi khởi hành, tất cả sinh viên quốc tế phải cung cấp thông tin của họ để được chấp thuận trong đơn đăng ký trên ứng dụng [ArriveCAN](#) của chính phủ Canada. Bạn có thể tải app này xuống điện thoại di động ([iPhone/App Store](#) hoặc [Android Devices](#)) và cũng có sẵn ở dạng [web format](#).

Chính phủ Canada sử dụng thông tin được cung cấp trong ứng dụng ArriveCAN để giám sát việc kiểm dịch. Bạn có thể bị phạt nếu không đáp ứng yêu cầu này. Y tế Ontario sẽ cung cấp các hướng dẫn tự cách ly. Nhân viên chính phủ có thể liên hệ với bạn trong thời gian cách ly / cách ly bắt buộc của bạn để xác minh bạn đang tuân thủ các nguyên tắc tự cách ly. Xin lưu ý: bạn có thể nhận được (các) cuộc gọi điện thoại để giám sát việc tuân thủ kiểm dịch / cách ly, nhưng không có cơ quan hợp pháp nào gọi điện cho bạn để hỏi bạn tiền, cũng như những thông tin về tài khoản ngân hàng, v.v. Xin ghi nhớ không bao giờ chia sẻ thông tin này.

Tham khảo trang 8 để biết chi tiết một kế hoạch tự cách ly hoàn thiện YRDSB. Bạn phải gửi qua email ([ies.service@yrdsb.ca](mailto:ies.service@yrdsb.ca)) cho YRDSB trước khi khởi hành.

## Sắp xếp hành lý – Những vật dụng cần mang theo

Sinh viên phải đảm bảo rằng họ đã đóng gói những thứ sau trong **hành lý xách tay** của mình:

- Hộ chiếu (Passport)
- Thư chấp thuận giấy phép du học (Study permit approval letter) - đưa thư này cho nhân viên tại sân bay. Giấy phép Du học (the Study Permit) được cấp tại sân bay khi đến
- Thư chấp nhận do YRDSB cấp
- Các tài liệu giám hộ
- Giấy xác nhận bảo hiểm y tế (được xác nhận trong thư chấp nhận - Letter of Acceptance)
- Hồ sơ người bản xứ và thông tin liên lạc của gia đình người bản xứ bạn ở cùng, nếu có, bao gồm cả số điện thoại khẩn cấp 24/7
- Thông tin liên lạc (tên, địa chỉ, số điện thoại) của người giám hộ và / hoặc người mà bạn sẽ cư trú cùng
- Bản sao Kế hoạch tự cách ly được hoàn thành từ trong tài liệu này, có chữ ký của khách du lịch chính
- Thuốc theo toa bác sĩ & sản phẩm vệ sinh
- Quần áo dự phòng (trong trường hợp hành lý bị trễ)
- Khẩu trang (2 cái trở lên)
- Chai xịt khuẩn du lịch (dưới 100 ml)
- Khăn lau khử trùng

Ngoài yêu cầu sắp xếp hành lý thông thường, sinh viên cũng nên mang theo:

- 60 khẩu trang dùng một lần hay 30 khẩu trang dùng một lần và 1 khẩu trang vải
- Một chai lớn nước rửa tay chất lượng
- Sản phẩm vệ sinh cá nhân và phụ nữ
- Quần áo đủ thay trong 14 ngày lỡ như không giặt được trong thời gian cách ly.

Tất cả sinh viên nên có điện thoại di động và máy tính xách tay khi đến hoặc trở lại Canada để học tập cho năm học 2020-2021.

## Quy định du lịch:

Khi quá cảnh đến sân bay, ở sân bay và trong (các) chuyến bay, học sinh phải tuân theo quy trình do chính quyền địa phương quy định, và:

- Đeo khẩu trang
- Giữ giãn cách (cách người khác tối thiểu 2 mét)
- Rửa tay thường xuyên, tránh sờ lên mặt
- Sử dụng nước rửa tay thường xuyên và khi cần thiết, đặc biệt là trước khi ăn
- Vệ sinh không gian cá nhân và các khu vực tiếp xúc nhiều (tay vịn, dây an toàn, khay bàn, màn hình)
- Giảm thiểu đi đến phòng vệ sinh (đẩy nắp rồi mới xả bồn cầu)
- Chạm càng ít bề mặt càng tốt
- Luôn sạc điện thoại di động (mang theo bộ sạc điện thoại trong túi cá nhân) và nếu sử dụng trong suốt chuyến bay để xem phim hoặc chơi trò chơi, hãy thường xuyên lau sạch điện thoại bằng khăn khử trùng

- Mang theo một số thức ăn vì nhà hàng hoặc cửa hàng có thể đóng cửa
- Mang theo một chai nước có thể bơm lại

Nếu một sinh viên / khách du lịch phát triển các triệu chứng trong khi đi du lịch:

- Hầu hết các hãng hàng không trên thế giới, cũng như những hãng hàng không ở Canada sẽ chặn không cho bất cứ ai có triệu chứng lên chuyến bay. Trong trường hợp người điều hành hàng không nhận thấy hành khách có các triệu chứng COVID-19 hoặc câu trả lời của họ đối với bất kỳ câu hỏi nào trong cuộc kiểm tra sức khỏe cho thấy cần phải bị từ chối lên máy bay (bao gồm cả từ chối trả lời các câu hỏi), người điều hành hàng không sẽ từ chối việc người đó lên máy bay hay đi du lịch trong thời gian 14 ngày hoặc cho đến khi xuất trình được giấy chứng nhận y tế, xác nhận rằng các triệu chứng biểu hiện không liên quan đến vi rút COVID-19.<sup>1</sup>
- Nếu học sinh bị từ chối lên chuyến bay chuyển tiếp nội địa vì lý do trên, người giám hộ của học sinh sẽ được yêu cầu bảo đảm cho gia đình bản xứ hoặc khách sạn có giám sát nghỉ ngơi trong thời gian 14 ngày với chi phí bổ sung của học sinh và phụ huynh, và phải làm việc với học sinh để được kiểm tra y tế càng sớm càng tốt.

## Quy định khi đến Canada:

Khi đến Canada, sinh viên và các thành viên gia đình đi cùng phải tuân theo [Canadian established protocol](#) và di chuyển qua sân bay mà luôn tuân thủ giãn cách xã hội (cách người khác 2m). Học sinh phải chuẩn bị sẵn các tài liệu được nêu dưới phần "Sắp xếp hành lý" để làm thủ tục Dịch vụ Biên giới Canada, bao gồm:

- In ra hoặc chụp ảnh màn hình các kế hoạch và tài liệu cách ly hoặc tự cách ly
- Bất kỳ số xác nhận nào
- Tên, địa chỉ và thông tin liên lạc của gia đình sẽ chăm sóc (giám sát) bạn trong thời gian cách ly
- Bản sao tất cả tài liệu York Region District School Board cung cấp cho bạn
- Thông tin liên hệ của người đón tại sân bay

Học sinh và các thành viên gia đình đi cùng cũng sẽ được yêu cầu kiểm tra bởi các dịch vụ biên giới hoặc nhân viên kiểm dịch để đánh giá các triệu chứng.

Nếu bạn là sinh viên mới có thư chấp thuận giấy phép du học, hãy nhớ nhận Giấy phép du học (the Study Permit) trước khi lấy hành lý. Nếu bạn không chắc chắn phải làm gì, hãy hỏi!

Tại sân bay đến, sinh viên và các thành viên gia đình đi cùng sẽ cần:

- Nhắn tin cho người liên quan thông báo chuyến bay đã đến
- Thay khẩu trang mới
- Lấy hành lý nhưng vẫn giữ giãn cách xã hội
- Ra khỏi khu vực hành lý và đến thẳng địa điểm đã thỏa thuận để gặp tài xế được chỉ định
- Xếp hành lý vào xe và ngồi càng xa tài xế càng tốt

Người Giám hộ/Giám sát sẽ:

- Sắp xếp để học sinh và các thành viên gia đình của họ được đưa đến chỗ ở có giám sát
- Bảo đảm rằng nơi ở không có / giữa những người dễ bị tổn thương hoặc trong một môi trường tương tự
- Bảo đảm chỗ ở phù hợp cho người khuyết tật và người có tình trạng sức khỏe khác
- Bảo đảm học sinh được sử dụng phòng tắm riêng
- Cung cấp ngày 3 bữa ăn và các nhu cầu thiết yếu khác của cuộc sống (gồm cả Wi-Fi)
- Cung cấp truy cập dịch vụ chăm sóc y tế nếu được yêu cầu
- Theo dõi các triệu chứng của học sinh bằng cách xem lại biểu mẫu tự giám sát hàng ngày
- Liên lạc với học sinh và thành viên gia đình đi cùng hàng ngày qua điện thoại, tin nhắn văn bản, FaceTime hoặc các hình thức liên lạc an toàn khác

<sup>1</sup> <https://www.tc.gc.ca/en/initiatives/covid-19-measures-updates-guidance-tc/covid-19-guidance-material-air-carriers-managing-travellers-check-in-procedure-international-airports.html#toc2>

- Cung cấp tiện nghi giặt giũ và dọn phòng thường xuyên
- Cung cấp hỗ trợ xã hội, tinh thần khi cần thiết

## Qui định cách ly:

Theo luật Kiểm dịch của Chính phủ Canada [Government of Canada's Quarantine Act](#), tất cả khách du lịch đến Canada phải cách ly 14 ngày. Học sinh sẽ phải ở trong phòng của mình trong 14 ngày và tránh tiếp xúc với những người khác (giữ khoảng cách 2 mét).

Những hướng dẫn và qui định này dường như quá sức đối với học sinh. Học sinh được khuyến khích nhờ người trông coi / giám sát, chủ nhà hoặc nhân viên hội đồng nhà trường để được hỗ trợ.

Sau khi đến Canada, các quan chức của Chính phủ Canada sẽ liên lạc sinh viên để giám sát việc tuân thủ các biện pháp kiểm dịch bắt buộc. Học sinh phải chuẩn bị để trả lời các cuộc gọi từ 1-855-906-5585 hoặc 613-221-3100.

## Trách nhiệm và kỳ vọng của Học sinh / Du khách trong thời gian cách ly:

Sinh viên / khách du lịch nên biết rằng cách ly (tự cách ly) không phải là tùy chọn. Việc không tuân thủ có thể bị phạt như được xác định trong Luật kiểm dịch của chính phủ Canada [Government of Canada's Quarantine Act](#).

Tuân theo các nguyên tắc tự cách ly do Sở y tế vùng York cung cấp [York Region Public Health](#).

## Ở nhà ngoại trừ trường hợp cần sự chăm sóc y tế khẩn cấp

- Không đi làm hoặc đi học
- Không ra ngoài làm việc vặt: mua thực phẩm qua dịch vụ giao tận tận nhà hoặc nhờ bạn bè hàng xóm giúp đỡ những thứ cần thiết
- Đổi lại tất cả các cuộc hẹn y tế không khẩn cấp
- Không đi tản bộ
- Nếu bạn cần chăm sóc y tế, hãy tự lái xe và sử dụng xe riêng để vận chuyển, nếu có thể
  - Không sử dụng hệ thống chuyên chở công cộng
  - Nếu bạn đi chung xe với bạn bè, người thân hoặc đi chung xe, hãy tuân thủ lời khuyên đi xe chung [carpooling advice](#) để giảm nguy cơ lây truyền
- Nếu bạn gọi 911 để yêu cầu xe cấp cứu, hãy cho người điều hành biết bạn đang tự cách ly với COVID-19

## Theo dõi các triệu chứng xảy ra cho bản thân

- Tự theo dõi các triệu chứng hoặc dấu hiệu mới của COVID-19
  - Đo và ghi lại thân nhiệt để theo dõi cơn sốt (nhiệt độ 37.8°C/100°F hay cao hơn)
  - Nếu bạn dùng thuốc có chứa acetaminophen (như Tylenol) hay ibuprofen (như Advil, Motrin), hãy đo thân nhiệt sau khi uống thuốc 4 tiếng vì các loại thuốc này làm giảm cơn sốt

## Tách mình khỏi với những người khác sống cùng nhà

- Ở trong phòng riêng biệt, tránh xa những người khác trong nhà của bạn càng nhiều càng tốt
- Dùng phòng vệ sinh riêng, nếu có thể
- Sử dụng khẩu trang phẫu thuật/khẩu trang chuyên dùng cho bệnh nhân nếu ở cùng phòng với hộ gia đình hoặc các thành viên khác trong gia đình
- Không nên mời khách đến nhà chơi, nếu có thể
- Tránh dùng chung với người khác bất kỳ vật dụng cá nhân nào có thể tiếp xúc với nước bọt, chẳng hạn như bàn chải đánh răng, dụng cụ ăn uống, cốc / chai, khăn tắm, bộ đồ giường

## Mang khẩu trang phẫu thuật

- Mang khẩu trang phẫu thuật/khẩu trang chuyên dùng cho bệnh nhân khi bạn cách người khác trong vòng 2m hoặc khi rời khỏi nhà cho nhu cầu y tế
- Vì lý do gì đó bạn không thể đeo khẩu trang phẫu thuật, thì những người xung quanh nên mang khẩu trang phẫu thuật

- Hãy thay khẩu trang ngay nếu nó bị ướt hoặc bẩn do dịch tiết
- Rửa tay trước khi đeo khẩu trang và ngay sau khi gỡ bỏ khẩu trang bẩn

### Vệ sinh tay

- Rửa tay kỹ lưỡng và thường xuyên trong ít nhất 15 giây, kể cả giữa các ngón tay, dưới móng tay và cổ tay. Lau khô tay bằng khăn giấy dùng một lần. Nếu sử dụng khăn vải, hãy dành riêng khăn đó cho một người và thay khi ướt
- Nếu tay không bẩn, có thể dùng chất khử trùng tay chứa cồn để làm sạch tay
- Tránh chạm vào mắt, mũi hoặc miệng bằng tay chưa rửa

### Che chắn khi ho hay hắt xì

- Che miệng, mũi khi ho hoặc hắt hơi bằng khăn giấy. Vứt khăn giấy vào thùng rác có lót túi ni lông và rửa tay ngay bằng xà phòng và nước hoặc sử dụng chất khử trùng tay có cồn
- Nếu bạn không có khăn giấy, hãy ho hoặc hắt hơi vào khuỷu tay hoặc ống tay áo của bạn

### Vệ sinh và khử trùng nhà cửa

- Làm sạch và khử trùng tất cả các bề mặt thường xuyên tiếp xúc trong nhà của bạn, bao gồm cả bề mặt phòng tắm và nhà vệ sinh, ít nhất một lần mỗi ngày và khi bị nhiễm chất tiết đường hô hấp
- Làm sạch bằng chất tẩy rửa (xà phòng) và nước, sau đó khử trùng bằng chất khử trùng thông thường
- Làm sạch và khử trùng nhiệt kế sau mỗi lần sử dụng

### Những điều cần quan tâm khác

- Tìm thời gian để đi ra ngoài mỗi ngày, theo sự sắp xếp và chấp thuận của người giám sát của bạn. Không đi vào các khu vực công cộng khác trong khách sạn / nhà nghỉ.
- Luôn giữ kết nối - nhắn tin, email, FaceTime với bạn bè, gia đình chủ và gia đình người thân của bạn.
- Thiết lập "thói quen" càng nhanh càng tốt (không thức cả đêm và ngủ cả ngày)
- Theo dõi sức khỏe thể chất và tinh thần của bạn
- Nếu bạn cảm thấy không khỏe, hãy liên hệ với người giám sát của bạn để giúp bạn hoàn thành bản tự đánh giá trực tuyến, xác định xem bạn có cần đánh giá hoặc kiểm tra thêm hay không
- Vào mạng: <https://covid-19.ontario.ca/self-assessment/> – nếu bạn không thể sử dụng công cụ trực tuyến, hãy gọi Tele-health theo số 1-866-797-0000
- Hỏi yêu cầu giúp đỡ!
- Vào ngày cuối cùng của đợt cách ly, người giám sát phải sắp xếp để học sinh được đi kiểm tra COVID 19 tại một trung tâm thẩm định [assessment centre](#).

### Nếu một Học sinh/Du khách có triệu chứng bệnh lý hay được chẩn đoán mắc COVID-19:

- Hoàn thành bản biểu mẫu tự giám sát hàng ngày (Phụ lục 1) để theo dõi sức khỏe của họ.
- Nếu gặp các triệu chứng dù là nhẹ bao gồm sốt, ớn lạnh, ho, khó thở, mất khứu giác, nhức đầu, đau cơ, mệt mỏi hoặc chán ăn, hãy liên hệ với người trông coi / giám sát của bạn.
- Sử dụng công cụ tự đánh giá của Ontario [self-assessment tool](#) và tìm kiếm sự chăm sóc y tế khi cần thiết.
- Để tránh lây lan COVID-19, những điều sau có thể xảy ra:
  - Học sinh sẽ ở lại tại chỗ ở, theo hướng dẫn của Sở Y tế
  - Cha mẹ ruột / agents sẽ được thông báo

### Những kỳ vọng sau cách ly của Học sinh/Du khách và gia đình:

- Tiếp tục thực hành vệ sinh đúng cách như đã được khuyến nghị (rửa tay thường xuyên, giữ phòng sạch sẽ, cho gia đình chủ nhà biết nếu bạn cảm thấy không khỏe và nếu bạn bị ốm, đừng đi học hoặc tiếp xúc xã hội với người khác)
- Có thói quen vệ sinh đúng cách khi ho và hắt hơi (ho và hắt hơi vào khuỷu tay, không phải vào tay và nếu sử dụng khăn giấy, hãy vứt khăn giấy vào thùng rác có lót bao nhựa ngay lập tức)

- Luôn tuân thủ giãn cách xã hội (cách xa ít nhất 2m) với tất cả những người không phải là thành viên trong gia đình bạn
- Hạn chế ra vào trung tâm mua sắm, những nơi đông đúc và trung tâm thể thao vì những nơi này khó thực hiện giãn cách xã hội
- Tuân thủ và tôn trọng các chỉ thị y tế của chính phủ
- Giữ những kết nối tốt hơn và thực hiện các thói quen mới với gia đình chủ nhà, nơi bạn hòa nhập và là một phần của cuộc sống hàng ngày của họ. Sự cách ly không phải là "bình thường" và nó không phải là điều mong đợi sau khi 14 ngày đầu tiên kết thúc!

## Sức khỏe tinh thần & Phúc lợi

Học sinh quốc tế có thể truy cập nhiều nguồn thông tin có sẵn. Dưới đây là các trang mạng hữu ích được cung cấp:

[YRDSB – COVID-19 Mental Health Resources](#)

[Region of York – Community Supports](#)

[Region of York - Resources](#)

Định nghĩa:

Cơ quan Y tế Công cộng của Canada [Health Agency of Canada](#) đưa ra sự khác biệt giữa sự cần thiết phải cách ly (tự cách ly) [quarantine](#) (self-isolate) và cách ly [isolate](#).<sup>2</sup>

- **Cách ly (tự cách ly):** Cần phải cách ly trong 14 ngày nếu bạn **không có triệu chứng** và bản thân rơi vào bất kỳ tình huống nào sau đây: bạn trở về sau chuyến du lịch **bên ngoài Canada** (cách ly bắt buộc); bạn đã tiếp xúc gần gũi với người bị hoặc nghi ngờ có COVID-19; **hoặc** bạn đã được cơ quan y tế thông báo rằng bạn có thể đã tiếp xúc với môi trường bị nhiễm và cần phải cách ly.
- **Cách ly:** Bạn bắt buộc phải cách ly nếu rơi vào bất kỳ trường hợp nào sau đây: bạn đã **được chẩn đoán mắc COVID-19**, hoặc **đang chờ nghe kết quả xét nghiệm COVID-19** trong phòng thí nghiệm; bạn có các triệu chứng của COVID-19, ngay cả khi nhẹ; bạn đã tiếp xúc với một trường hợp nghi ngờ, có thể xảy ra hoặc đã được xác nhận về COVID-19; bạn đã được y tế công cộng thông báo rằng bạn có thể đã tiếp xúc với COVID-19; hoặc bạn đã trở về sau chuyến du lịch bên ngoài Canada với các triệu chứng của COVID-19 (bắt buộc).

---

<sup>2</sup> <https://www.canada.ca/en/public-health/services/diseases/2019-novel-coronavirus-infection/prevention-risks.html#self>



**Phụ lục 1 – Sử dụng để theo dõi các triệu chứng hàng ngày trong thời gian tự giám sát.**

**Biểu mẫu tự giám sát hàng ngày**

Họ: \_\_\_\_\_ Tên: \_\_\_\_\_ Ngày sinh: \_\_\_\_\_  
 Trường: \_\_\_\_\_ Ngày các triệu chứng bắt đầu (nếu có): \_\_\_\_\_  
 Ngày bắt đầu giám sát (ngày đến Canada hoặc ngày tiếp xúc lần cuối với trường hợp COVID): \_\_\_\_\_ Ngày kết thúc giám sát: \_\_\_\_\_  
 Cứ mỗi ngày đều kiểm tra thân nhiệt của bạn và sau đó xem lại danh sách xem có bất kỳ triệu chứng nào không (cho biết CÓ hoặc KHÔNG)

Ngày	1	2	3	4	5	6	*7	8	9	10	11	12	13	*14
Ngày (tháng/ngày)														
Thân nhiệt (độ C)														
<b>Theo dõi các triệu chứng sau cho sức khỏe của bạn và ghi rõ CÓ hay KHÔNG mỗi ngày</b>	<b>Nếu bạn xuất hiện các triệu chứng, hãy thông báo ngay cho người giám sát/giám hộ của bạn.</b>													
Ớn lạnh hoặc phát sốt														
Khó thở hoặc thở gấp														
Mới ho hoặc ho nặng hơn														
Chảy nước mũi														
Buồn nôn hoặc ói mửa														
Tiêu chảy														
Đau họng														
Chán chường / Mệt mỏi														
Đau cơ bắp														
Đau đầu														
Viêm kết mạc (mắt hồng)														
Mất khứu giác														
Cảm thấy không khỏe một cách mơ hồ														
Hoặc triệu chứng khác, chỉ rõ:														
Không có triệu chứng	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Các triệu chứng được giám sát bởi (họ tên):														

\*Vào ngày 7 và 14 của đợt tự cách ly, gửi một bản sao của biểu mẫu này đến [ies.service@yrdsb.ca](mailto:ies.service@yrdsb.ca).

\*Vào ngày 14 của đợt tự cách ly, người giám sát/ người giám hộ phải sắp xếp để học sinh di chuyển an toàn đến trung tâm thẩm định làm kiểm tra COVID19.

Nếu cách triệu chứng của bạn vẫn tiếp tục sau 14 ngày, hãy liên hệ với người giám hộ để sắp xếp cho bạn đi kiểm tra sức khỏe.

## Kế hoạch tự cách ly

Vui lòng xem lại, đánh dấu vào tất cả các ô để cho biết bạn đồng ý, ký tên và gửi lại biểu mẫu này tới

[ies.service@yrdsb.ca](mailto:ies.service@yrdsb.ca). Bạn cũng nên giữ một bản sao vì sẽ cần dùng tới nó khi đến Canada.

- Chúng tôi đã đọc đầy đủ, hiểu và đồng ý tuân thủ các yêu cầu trong tài liệu Những qui định cần biết Trước khi khởi hành, Du lịch & Khi đến Canada này.
- Chúng tôi biết rằng bất kỳ vi phạm nào đối với qui định cách ly [Quarantine protocol](#) sẽ dẫn đến việc bị loại ngay lập tức khỏi Chương trình YRDSB Homestay, bao gồm cả các dịch vụ giám hộ (nếu có). Học sinh sẽ bị trả về cho cha mẹ hoặc người giám hộ dự khuyết đã được ủy quyền hợp pháp thông qua một tài liệu được công chứng tại Canada hoặc tại quốc gia của học sinh chăm lo.
- Chúng tôi hiểu và chấp nhận bất kỳ chi phí bổ sung nào liên quan đến việc thực hiện yêu cầu tự cách ly / cách ly.
- Chúng tôi nhận thức được yêu cầu của học sinh là phải tuân thủ Luật cách ly Canada's **Quarantine Act** của Chính phủ Canada và các cơ quan y tế công cộng địa phương [local public health authorities](#), cũng như những hậu quả / hình phạt nghiêm trọng do không tuân thủ Luật này.
- Chúng tôi xác nhận rằng học sinh (và khách đi cùng nếu có);
  - đã đăng ký bằng Ứng dụng ArriveCAN
  - có bảo hiểm y tế phù hợp, có hiệu lực kể từ ngày đến Canada, bao gồm bảo hiểm cho COVID-19 trong thời gian cách ly
  - sẽ được cung cấp phương tiện di chuyển an toàn mà đã được sắp xếp trước
  - sẽ trực tiếp đến nơi cách ly, không dừng lại bất cứ đâu và sẽ ở đó trong suốt 14 ngày
  - có nơi thích hợp để cách ly, nơi họ sẽ được tiếp cận với những nhu cầu cơ bản như thực phẩm và thuốc men
  - sẽ không đến trường học, nơi làm việc, hoặc các khu vực công cộng và môi trường cộng đồng khác
  - sẽ không có khách đến thăm, và sẽ ở nơi riêng biệt như sân hoặc ban công khi muốn hít thở không khí thiên nhiên
  - sẽ giữ khoảng cách ít nhất 2 mét với những người khác
  - sẽ được theo dõi các triệu chứng của COVID 19 và nếu các triệu chứng phát triển, sẽ được chăm sóc y tế và theo dõi (các) phương pháp điều trị theo quy định và thời gian cách ly sẽ được kéo dài thêm 14 ngày sau khi xuất hiện các triệu chứng
  - sẽ trải qua một kiểm tra COVID 19, vào ngày cuối cùng của giai đoạn cách ly
- Chúng tôi đã cung cấp thông tin đúng và chính xác và cũng hiểu rằng chúng tôi sẽ được liên hệ để bảo đảm đã tuân thủ đầy đủ

Vui lòng bao gồm tất cả khách du lịch, nếu có, đi cùng học sinh đến Canada.

<b>Du khách #1 Họ tên học sinh</b> (tên trên hộ chiếu)	Tên học sinh		Họ học sinh		Liên hệ chính <input type="checkbox"/> đi một mình
<b>Du khách #2 Họ tên</b> (tên trên hộ chiếu)	Du khách #2 Tên	Du khách #2 Họ		Mối quan hệ với #1	Liên hệ chính <input type="checkbox"/>
<b>Du khách #3 Họ tên</b> (tên trên hộ chiếu)	Du khách #3 Tên	Du khách #3 Họ		Mối quan hệ với #1	Liên hệ chính <input type="checkbox"/>
Thông tin liên hệ chính	Số điện thoại		Địa chỉ Email		
Thông tin hành trình đến	Ngày đến	Giờ đến	Tên hãng hàng không	Chuyến bay số	
Chữ ký liên hệ chính				Ngày	
Họ tên người (người giám sát) sẽ diễn ra cách ly	Tên		Họ		
Phương tiện vận chuyển (cách thức, hoặc người được sắp xếp)					
Địa điểm tự cách ly	Địa chỉ		Thành phố		
Thông tin người giám sát	Số điện thoại		Địa chỉ Email		
Chữ ký người giám sát				Ngày	
Mối quan hệ của người giám sát	<input type="checkbox"/> Mẹ <input type="checkbox"/> Cha <input type="checkbox"/> Người giám hộ hợp pháp <input type="checkbox"/> Khác (vui lòng ghi rõ):				
Họ tên cha mẹ <input type="checkbox"/> Mẹ <input type="checkbox"/> cha	Tên	Họ	Ngày	Chữ ký	
Họ tên người giám hộ	Tên	Họ	Ngày	Chữ ký	