

Kính gửi mọi người thuộc cộng đồng EBAYC:

Chúng tôi hy vọng quý vị và người thân yêu được bình an và khỏe mạnh trong thời buổi khó khăn này. Sự căng thẳng và mơ hồ về tình trạng sức khỏe cộng đồng khẩn cấp như COVID-19 có thể gây tình trạng hoang mang và chúng tôi muốn nhắc nhở mọi người quý mến trong cộng đồng hãy tự chăm sóc bản thân đồng thời với lúc chăm sóc cho gia đình và người thân.

Chúng tôi cố gắng tạo một môi trường an toàn và bồi dưỡng cho các nhà lãnh đạo trẻ, do đó để tuân theo [quyết định đóng cửa tất cả trường học của học khu OUSD](#) bắt đầu từ ngày 16 tháng 3 nhằm làm chậm sự lây lan của COVID-19, chúng tôi sẽ tạm dừng các chương trình sau giờ học và các chương trình sinh hoạt tại trường cho các trường tiểu học, trường trung cấp và trung học ở Oakland và Sacramento mà chúng tôi phục vụ. Chúng tôi mong sẽ có dịp hỗ trợ các bạn trẻ một lần nữa trong khả năng tốt nhất của mình.

Sự căm ghét không có chỗ đứng trong thời kỳ khủng hoảng cộng đồng này, và trước nỗi sợ hãi và bài ngoại bắt nguồn từ COVID-19, chúng ta sẽ tiếp tục đứng vững như một cộng đồng. EBAYC sẽ tiếp tục bồi đắp tầm nhìn về một thế giới mà những người trẻ lớn lên để trở thành những người trọn đời xây dựng một xã hội đa văn hóa công bằng và nhân ái -- và thoát khỏi nỗi sợ vô căn cứ.

Sau đây là một số nguồn trợ giúp chúng tôi muốn chia sẻ với quý vị.

[Bấm vào đây để xem hướng dẫn từ SAMHSA](#) nhằm cung cấp cho cha mẹ, người trông nom và giáo viên các chiến lược để giúp trẻ em giải tỏa căng thẳng trong thời buổi lây nhiễm vì bệnh dịch.

[Nhận thông tin cập nhật về coronavirus trong Quận Alameda tại đây](#) hoặc [vào trang mạng của CDC để biết thông tin cập nhật và đọc mục về những Câu hỏi Thường gặp \(FAQ\)](#).

[Đây là danh sách gợi ý về những hoạt động](#) để làm với con em.

[Bấm vào đây để biết những lời khuyên](#) về cách bảo vệ sức khỏe tâm thần trong thời buổi bệnh dịch Coronavirus.

[Bài viết của Common Sense Media](#) có những lời khuyên hữu ích cho quý vị và gia đình để giảm căng thẳng trong thời buổi coronavirus.