

Kính thưa quý gia đình LPS,

Chúng tôi hy vọng là quý vị đã có một kì nghỉ giữa kì thoải mái. Xin hãy đọc cập nhật của tuần này để có thông tin và cập nhật quan trọng.

Sau đây là mục lục để trợ giúp cho quý vị:

- Đi nước ngoài về
- Lịch học sinh từ ngày 15-26/3
- Lịch học của học sinh mầm non ngày 16/3 và 13/4
- Chấm dứt thời khóa biểu 3/2 cho học sinh trung học trong quý 4
- Lễ tốt nghiệp cho học sinh cuối cấp
- Xét nghiệm COVID-19 ở các trường trung học
- Quy trình dành cho khán giả xem thi đấu thể thao mùa xuân trong các trường trung học
- Thi NSCAS và NSCAS cho học sinh học từ xa
- Các trợ giúp dành cho gia đình

Đi nước ngoài về

Các Trường Công Lập Lincoln làm theo các yêu cầu, đề nghị và hướng dẫn hiện hành của CDC, Sở Y Tế và Dịch Vụ Nhân Sinh bang Nebraska (DHHS) và Sở Y Tế Quận Lancaster – Lincoln (LLCHD) về vấn đề du lịch quốc tế. Quý vị có thể tìm thấy danh sách đầy đủ các yêu cầu, đề nghị và hướng dẫn tại các đường dẫn bên dưới:

- CDC - <https://www.cdc.gov/coronavirus/2019-ncov/travelers/testing-air-travel.html>
- DHHS - <http://dhhs.ne.gov/Pages/COVID-19-Traveler-Recommendations.aspx>
- LLCHD - <https://www.lincoln.ne.gov/City/Departments/Health-Department>

Các yêu cầu của LPS và CDC, DHHS, LLCHD

Các cá nhân đi nước ngoài về Mỹ (bằng xe hơi, máy bay, tàu thủy hoặc tàu hỏa) đều buộc phải ở nhà và tự cách li để theo dõi 7 ngày sau khi về.

- Những người du lịch quốc tế về sẽ cần được xét nghiệm trong vòng 3-5 ngày sau khi về và ở nhà và tự cách li để theo dõi trong 7 ngày sau khi về. (Ngay cả khi quý vị xét nghiệm âm tính, hãy ở nhà và tự cách li tròn 7 ngày.)
- Nếu xét nghiệm dương tính, các cá nhân cần tự cách li và bảo vệ người khác khỏi bị lây nhiễm.
- Nếu cá nhân không được xét nghiệm sau khi đi du lịch quốc tế về, họ cần ở nhà và tự cách li 10 ngày sau khi vào Mỹ.

Lịch học của học sinh từ 15 - 26/3

Trong tháng 10, Hội Đồng Giáo Dục Lincoln có thay đổi lịch học cho học sinh. Quý vị có thể tìm thấy lịch mới cho học sinh [tại đây](#). Sau đây là lịch học của 2 tuần tới:

Thứ Hai, 15/3

- Có lớp cho tất cả học sinh
- Phân phối phần ăn cho học sinh học từ xa ([Nhấp vào đây để có thêm thông tin](#))

Thứ Ba, 16/3

- Có lớp cho tất cả học sinh
- Mẫu Giáo – Lớp 8: tan học sớm
- Lớp mầm non (prekindergarten) được nghỉ. Lớp mầm non học nguyên ngày theo thời khóa biểu rút ngắn. Lớp buổi chiều học theo lịch của lớp buổi sáng.

Thứ Tư, 17/3

- Có lớp cho tất cả học sinh
- Học sinh trung học: tan học sớm

Thứ Năm, 18/3

- Có lớp cho tất cả học sinh

Thứ Sáu, 19/3

- Có lớp cho tất cả học sinh.

Thứ Hai, 22/3

- Có lớp cho tất cả học sinh
- Phân phối phần ăn cho học sinh học từ xa ([Nhấp vào đây để có thêm thông tin](#))

Thứ Ba, 23/3

- Có lớp cho tất cả học sinh

Thứ Tư, 24/3

- Có lớp cho tất cả học sinh
- Học sinh trung học: tan học sớm

Thứ Năm, 25/3

- Có lớp cho tất cả học sinh

Thứ Sáu, 26/3

- Có lớp cho tất cả học sinh.

Lịch học của học sinh mầm non ngày 16/3 và 14/3

Vào thứ Ba, 16/3, và thứ Ba, 13/4, học sinh lớp Mầm Non (Preschool) buổi sáng sẽ được nghỉ. Các lớp chiều sẽ học nhưng sẽ theo lịch học của lớp buổi sáng. Lịch học Preschool của con em sẽ được gửi trực tiếp cho quý vị vào tuần tới.

Chậm dứt lịch 3/2 của học sinh trung học trong quý 4

Bắt đầu từ 15 tháng Ba, tất cả học sinh trung học (học sinh cấp 3) sẽ hoặc là học trực tiếp hoặc là học từ xa 100%. Ngày tan học sớm của các trường trung học sẽ vẫn là ngày thứ Tư hàng tuần cho đến hết năm học.

Lễ tốt nghiệp cho học sinh năm cuối

Hiện chúng tôi đang làm việc với sở y tế để xác định cách tổ chức lễ tốt nghiệp một cách an toàn trong mùa xuân này. Các trường trung học sẽ sớm gửi thêm thông tin về cho quý vị.

Xét nghiệm COVID-19 ở các trường trung học

Các Trường Công Lập Lincoln một lần nữa đã đồng ý tham gia vào chương trình thử nghiệm xét nghiệm COVID-19 ở các trường trung học với Bộ Y Tế và Dịch Vụ Nhân Sinh (DHHS), Bộ Giáo Dục Bang Nebraska và tổ chức hiện xét nghiệm Test Nebraska. Dự án thử nghiệm xét nghiệm trong tuần lễ 22 tháng Ba này sẽ giúp các quan chức y tế địa phương xác định tỉ lệ ca COVID-19 không có triệu chứng. Trường của con em quý vị sẽ gửi thêm thông tin vào tuần tới.

Quy trình dành cho khán giả xem thi đấu thể thao ở các trường trung học LPS trong mùa xuân

LPS đã làm việc với Sở Y Tế quận Lancaster – Lincoln để xây dựng các quy trình sau dành cho khán giả xem thi đấu thể thao ở các trường trung học trong mùa xuân. Các quy trình này sẽ thay đổi tùy theo tình hình dịch bệnh hiện thời):

- Tất cả các khán giả phải [tự kiểm tra sàng lọc các triệu chứng COVID -19](#) trước khi tham dự bất kỳ sự kiện nào. Nếu quý vị trả lời có cho bất kỳ câu hỏi sàng lọc nào, xin hãy ở nhà.
- Khán giả phải mang đồ che mặt có nhiều lớp che miệng và mũi trong suốt thời gian họ có mặt ở sự kiện thể thao đó.
- Số lượng băng ghế cho các sự kiện ngoài trời rất hạn chế. Khán giả nên tự mang theo ghế và ngồi cách nhau tối thiểu 6 feet (khoảng 2 mét) và phải cách dành cho các vận động viên và sân vận động tối thiểu 10 feet (3 mét 3).
- Dựa trên số người tham gia thi đấu và sức chứa của nơi thi đấu và khoảng cách vật lí giữa các nhóm, số lượng khán giả được đến xem như sau:

- Bóng chày – sân Den Hartog (4), sân Sherman Field (4), sân Densmore (4), tại các trường (4)
- Bóng đá – sân Seacrest (6), sân Beechner (6), sân Speedway (4)
- Quần vợt (4)
- Gôn (4)
- Điền kinh (1)
- Đồ ăn vặt có thể được bán với số lượng hạn chế. Các cá nhân có thể hạ đồ che mặt xuống để nháp một ngụm đồ uống hoặc cắn một miếng đồ ăn nhưng phải nhanh chóng để đồ che mặt che miệng giữa các lần uống hoặc ăn. Khán giả không được mang theo đồ ăn hoặc thức uống từ bên ngoài.

Thi NSCAS cho học sinh học từ xa

Chúng tôi đang chuẩn bị cho kì thi NSCAS (kiểm tra kết quả học trong tiểu bang) cho học sinh lớp 3-8 và thi ACT cho học sinh lớp 11. Chúng tôi muốn cho mọi học sinh cơ hội tham gia vào tất cả các kì thi như luật của tiểu bang và liên bang quy định. Kết quả thi cung cấp các thông tin có thể hữu ích cho các trường, học khu, tiểu bang và các nhà hoạch định chính sách của liên bang. Bộ Giáo Dục Bang Nebraska (NDE) không cho phép thi NSCAS và ACT từ xa, vì vậy, nếu quý vị muốn con em tham gia, quý vị cần phải sắp xếp để con em được thi tại trường. Chỉ riêng năm 2020-21, các học khu và các trường sẽ không bị phạt nếu phụ huynh của học sinh học từ xa chọn không cho con em họ tham gia thi vì lo ngại phơi nhiễm COVID-19. Nhà trường sẽ liên lạc với quý vị thông tin về lịch thi và người để liên lạc nếu quý vị muốn mang con em vào trường để thi NSCAS.

Các trợ giúp dành cho gia đình

Chúng tôi biết rằng năm nay không giống như những năm khác. Biết được có người có thể giúp được quý vị và gia đình quý vị trong lúc khó khăn là quan trọng. Đây là một số nguồn giúp đỡ quý vị có thể liên lạc bất kì lúc nào, ban ngày hay ban đêm, bất kể ngày nào trong năm:

- CenterPointe Helpline (Lincoln): 402-475-6695; Youth and Family Services 402-475-5161 ext. 547; email: youthandfamily@centerpointe.org; hoặc đến trực tiếp tại 1000 S. 13th Street.
- Bryan Health: bryanhealth.com – tìm từ khóa Counseling
- Nebraska Family Helpline: 1-888-866-8660
- National Suicide Prevention Lifeline: 1-800-273-8255
- [Your Life Your Voice](#) (Boys Town) 1-800-448-3000 hoặc nhấn VOICE đến 20121 (công ty điện thoại có thể thu phí tin nhắn)
- Sở Cảnh sát Lincoln: Khẩn Cấp: 911; Phi khẩn cấp: 402-441-6000
- MyLink là một website (<https://mylnk.app>) và một trình ứng dụng di động (cho Apple và Android – tìm từ khóa MyLink) có thông tin về các nguồn giúp đỡ trong cộng đồng. Nó

có thể được tải về bằng wi-fi rồi sau đó sử dụng ngay cả khi không có wifi. Nó được dịch sang tiếng Ả Rập, Somali, Tây Ban Nha và Việt Nam.

- Mental Health 101 được Blue Valley Behavioral Health ghi lại – truy cập bằng cách [nhập vào đường dẫn này](#) .

Có rất nhiều thông tin trên mạng. Khi quý vị tìm kiếm các chủ đề quý vị quan tâm, xin hãy nhớ cân nhắc nguồn thông tin từ đâu và đảm bảo là quý vị lấy thông tin chính xác và đáng tin cậy.