

Kính thưa quý gia đình LPS,

Xin hãy đọc cập nhật tuần này để có thông tin và cập nhật quan trọng.

Đây là mục lục để trợ giúp quý vị:

- Lịch học sinh từ 22/3-2/4
- Xét nghiệm COVID-19 ở các trường trung học
- Thay đổi quy trình cho người đến xem đấu điền kinh tại LPS
- Các trường trung học LPS đang lên kế hoạch chi tiết cho dạ vũ Prom
- Dự án đi bộ "Extra Mile Walk" – tổ chức Áo
- Các trợ giúp cho gia đình

Lịch học sinh từ 22/3-2/4

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, 22/3

- Có lớp cho mọi 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 mọi học sinh

Thứ Tư, 24/3

- Có lớp cho mọi học sinh
- Trung học (cấp 3): Tan học sớm

Thứ Năm, 25/3

- Có lớp cho mọi học sinh

Thứ Sáu, 26/3

- Có lớp cho mọi học sinh.

Thứ Hai, 29/3

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

Thứ Ba, 30/3

- Mẫu Giáo- Lớp 8: Tan học sớm
- Mầm Non (PreK): Được nghỉ
- Trung học (cấp 3): có lớp

Thứ Tư, 31/3

- Có lớp cho mọi học sinh
- Trung học (cấp 3): Tan học sớm

Thứ Năm, 1/4

- Mầm Non (PreK): Có lớp cho mọi học sinh
- Trung học (cấp 3): Không có lớp, ngày giáo viên lên kế hoạch giảng dạy

Thứ Sáu, 2/4

- Từ Mầm Non – Lớp 12: Trường đóng cửa, văn phòng nghỉ

Xét nghiệm COVID-19 ở các trường trung học

Các Trường Công Lập Lincoln một lần nữa đồng ý tham gia thử nghiệm dự án xét nghiệm COVID-19 tự nguyện trong trường trung học với Sở Y Tế và Dịch Vụ Nhân Sinh (DHHS), Bộ Giáo Dục và ban thực hiện xét nghiệm Test Nebraska. Dự án thử nghiệm này giúp các quan chức y tế địa phương xác định tỉ lệ trường hợp bị COVID-19 không có triệu chứng, và biện pháp an toàn nào cần được điều chỉnh thêm để giảm nguy cơ lây lan COVID-19.

Cách đăng kí

Chỉ đơn giản là điền đầy đủ, kí tên và gửi bản in của giấy cho phép làm xét nghiệm cho chương trình vào ngày xét nghiệm. Quý vị có thể tìm thấy [giấy cho phép xét nghiệm tại đây](#). Nếu quý vị không thể in giấy cho phép xét nghiệm, quý vị có thể lấy mẫu in sẵn ở phòng y tế trường để điền và gửi lại vào ngày xét nghiệm.

Lịch xét nghiệm

Thứ Tư 24/3

7 g 30 – 11g 00 sáng.

Lincoln High School

North Star High School

Southwest High School

Thứ Năm, 25/3

7g30 – 11g00 sáng

East High School

Northeast High School
Southeast High School

Thay đổi quy trình cho người đến xem điền kinh tại LPS

Gần đây, LPS cùng với Sở Y Tế Quận Lancaster tại Lincoln xem lại các hướng dẫn cho khán giả đến xem đấu thể thao. Dựa theo tình hình hiện tại, LPS đưa ra các thay đổi sau và có hiệu lực ngay (ngày 18/3/2021) để theo đúng với các chỉ thị y tế hiện hành:

Đấu điền kinh tại sân Beechner

- Số người đến xem đấu điền kinh được tổ chức tại sân Beechner sẽ giới hạn ở mức 75% sức chứa của sân. Khi đầy, khán giả sẽ không được cho vào xem.
- Người được cho phép vào xem sẽ không bị giới hạn ở một con số cụ thể cho mỗi vận động viên. Bất kỳ ai cũng có thể vào xem và ưu tiên người đến trước. Cách điều chỉnh này đối với người xem đấu điền kinh dù đáp ứng yêu cầu hiện hành của Sở Y Tế nhưng vẫn tạo điều kiện cho phần lớn khán giả dựa theo số lượng trung bình số khán giả đến xem trước đây.

Đấu điền kinh tại các trường

- Do không gian nhỏ và sức chứa hạn chế, chúng tôi sẽ tiếp tục giới hạn 1 người đến xem cho một vận động viên. Điều này đảm bảo mỗi vận động viên đều có một người ủng hộ có thể tham dự.

Giữ nguyên các quy trình sau cho môn điền kinh và thể thao mùa xuân

- Tất cả người đến xem đều 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 kiểm tra sàng lọc nào, xin hãy ở nhà.
- Người đến xem phải mang đồ che mặt có nhiều lớp vải, che cả miệng và mũi trong suốt thời gian có mặt ở sự kiện.
- Số lượng băng ghế cho các sự kiện ngoài trời rất hạn chế. Người xem nên tự mang theo ghế và ngồi cách nhau tối thiểu 6 feet (khoảng 2 mét) và phải cách khu vực 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 người được đến xem như sau:
 - Bóng chày – sân *Den Hartog* (4 người), sân *Sherman Field* (4 người), sân *Densmore* (4 người), tại các trường (4 người)
 - Bóng đá – sân *Seacrest* (6 người), sân *Beechner* (6 người), sân *Speedway* (4 người)
 - Quần vợt (4 người)
 - Gôn (4 người)

- 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. Người đến xem không được mang theo đồ ăn hoặc thức uống từ bên ngoài.

Các trường trung học LPS đang lên kế hoạch chi tiết cho prom

Sáu trường trung học tại Các Trường Công Lập Lincoln đã xây dựng các kế hoạch cho dạ vũ prom phù hợp theo các Biện Pháp Giữ An Toàn Sức Khỏe của Sở Y Tế Quận Lancaster – Lincoln cho các sự kiện lớn và giảm các nguy cơ lây lan COVID-19. Chúng tôi hiểu rằng học sinh cuối cấp tốt nghiệp niên khóa năm nay đã bị mất cơ hội tham gia sự kiện quan trọng này năm ngoái và LPS đang cố gắng hết sức để cung cấp cơ hội này cho các em năm cuối cấp một cách an toàn trong thời kì đại dịch.

Từng trường trung học LPS sẽ gửi thêm thông tin cho gia đình trong tuần tới về các kế hoạch đã được phê chuẩn cho *prom*. Quý gia đình học sinh cuối cấp, xin hãy theo dõi email của quý vị để có thêm thông tin. Học sinh năm cuối của hai chương trình phân ban *Bryan Community Focus Program* và *Yankee Hill* sẽ được mời tham gia sự kiện này tại trường phổ thông của các em (home school).

Các quy trình an toàn bao gồm:

- Prom sẽ chỉ dành cho học sinh năm cuối cấp trung học (kể cả những em tốt nghiệp giữa kì hoặc tốt nghiệp sớm). Do số lượng học sinh cuối cấp niên khóa này và nhằm theo yêu cầu về sức chứa, chúng tôi không thể mời khách hoặc học sinh lớp dưới.
- Người tham gia phải mang đồ che mặt có nhiều lớp trong suốt sự kiện này.
- Học sinh cần tự kiểm tra sàng lọc triệu chứng COVID-19 trước khi tham dự. Bất kì học sinh nào trả lời “có” cho bất kì câu hỏi tự kiểm tra sàng lọc nào đều cần phải ở nhà.
- Đồ ăn hoặc thức uống sẽ không được phục vụ. Sẽ có nước uống cho học sinh tại chương trình.
- Khu vực ngồi sẽ cách biệt khỏi sàn khiêu vũ và sẽ có khoảng cách vật lí giữa các chỗ ngồi.
- Các gia đình và tổ chức bên ngoài tổ chức các chương trình họp mặt trước và sau prom nên theo các quy trình an toàn giống như vậy để giúp giảm nguy cơ lan truyền COVID-19 trong cộng đồng và các trường của chúng ta. Các chương trình không được tổ chức hoặc quản lí bởi LPS nhưng cũng nên theo Các Biện Pháp Giữ An Toàn Sức Khỏe do LLCHD đề ra.

LPS sẽ tiếp tục theo dõi tình hình trong cộng đồng cùng với LLCHD. Tất cả các kế hoạch cho prom sẽ phải thay đổi nếu tình hình dịch bệnh trong cộng đồng thay đổi.

Sau đây là ngày, giờ và địa điểm dự kiến cho từng trường:

East High School

24 tháng Tư, 8g 30 – 11g30 tối

South Gym

Lincoln High School

1 tháng Năm, 8g 30 – 11g30 tối

Robber's Cave

North Star High School

17 tháng Tư, 8g00 – 11g00 tối

School Commons

Northeast High School

17 tháng Tư, 8g00 – 11g00

Center Gym

Southeast High School

17 tháng Tư, 8g00 – 11g00

School Commons

Southwest High School

24 tháng Tư, 8g00 – 11g00.

School Commons

Dự án đi bộ “*Extra Mile Walk*” – tổ chức Áo

Chương trình đi bộ “*Extra Mile Walk*” là chương trình hợp tác gây quỹ giữa chương trình túi thực phẩm LPS’s BackPack và *Food Bank of Lincoln*. Năm nay, chương trình đi bộ sẽ hoàn toàn ảo trong tuần từ 26-30 tháng Tư.

Thứ Tư, 31/3 là hạn chót đăng kí để nhận áo *Extra Mile Walk*. [Quý vị có thể quyên góp trực tuyến và tìm hiểu thêm về chương trình ảo này trên trang web của *Extra Mile Walk*.](#) Xin lưu ý, nếu quý vị muốn có áo, quý vị phải vào để đăng kí qua nút “*Register for this Event*” trên trang chủ.

Trẻ em là tài sản quý giá và quan trọng nhất. Nghiên cứu cho thấy trẻ em khỏe mạnh và có đầy đủ dinh dưỡng học tốt hơn rất nhiều. Trong tuần, những em học sinh đủ điều kiện ăn trưa miễn phí hoặc giảm giá được cung cấp các bữa ăn sáng và ăn trưa bổ dưỡng ở trường. Thực tế, đối với một số học sinh, các bữa ăn sáng và ăn trưa ở trường là các bữa ăn duy nhất trong ngày. Tuy

nhiên, vào cuối tuần, những học sinh và gia đình này có thể gặp khó khăn về thực phẩm; những ngày cuối tuần không có đồ ăn của các em sẽ rất dài.

Mỗi tháng, hơn 5,000 học sinh LPS tại 54 trường và chương trình nhận trợ giúp qua các chương trình *Child Hunger Programs* của *Food Banks*, bao gồm *BackPack Program*, *School Food Markets* và *Student-Parent Program*.

Cảm ơn quý vị trợ giúp cho chương trình quan trọng này!

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 [nhấp 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.