

# Nói chuyện với bạn bè và gia đình về việc đeo khẩu trang



Những lời khuyên để trò chuyện với những người quý vị quan tâm khi quý vị cảm thấy an toàn nhất nếu đeo khẩu trang.

Mặc dù không còn yêu cầu đeo khẩu trang ở hầu hết các nơi công cộng ở Oregon, chúng vẫn là một công cụ hiệu quả để bảo vệ chúng ta chống lại COVID-19—đặc biệt là những người có bệnh nền hoặc những người chưa thể tiêm vắc-xin. Thật khó để giải thích cho người khác rằng quý vị cảm thấy an toàn hơn khi đeo khẩu trang khi họ thấy khác. Sau đây là một số lời khuyên hữu ích.



- ▶ Bắt đầu cuộc trò chuyện với lòng trắc ẩn có thể giúp quý vị tìm thấy điểm chung.
- ▶ Tranh luận, đổ lỗi hoặc sỉ nhục người khác vì không đeo khẩu trang không có ích.
- ▶ Thành thật về cảm giác của quý vị là điều quan trọng.
- ▶ Sử dụng câu nói “Tôi” thay vì “Quý vị nên” giúp mọi người không cảm thấy bị đổ lỗi.
- ▶ Đặt câu hỏi cho thấy quý vị đang cố gắng lắng nghe và hiểu họ đến từ đâu.

## Điều gì sẽ xảy ra nếu một người bạn hoặc thành viên trong gia đình không nghĩ rằng COVID-19 rất nghiêm trọng?

- ▶ Bắt đầu bằng việc quý vị cảm thấy thế nào với câu có từ “Tôi” thay vì cố gắng thay đổi ý kiến của họ có thể mở ra cuộc trò chuyện.
- ▶ Quý vị có thể nói, “Tôi cảm thấy khác, nhưng tôi cũng muốn hiểu cảm giác của quý vị.”
- ▶ Chia sẻ câu chuyện cá nhân, không chỉ dữ liệu, về lý do COVID-19 vẫn nghiêm trọng với quý vị. Quý vị có thể nói về COVID-19 đã ảnh hưởng đến cuộc sống của quý vị, gia đình hoặc cộng đồng của quý vị như thế nào.
- ▶ Chia sẻ về việc những người lớn tuổi, những người có bệnh nền hoặc những người không thể tiêm vắc-xin có thể bị ốm nặng và cần nhập viện do COVID-19.

## Điều gì sẽ xảy ra nếu một người mà tôi quan tâm không nghĩ rằng khẩu trang giúp giữ an toàn cho bản thân?

- ▶ Hãy cho họ biết quý vị muốn nghe quan điểm của họ.
- ▶ Quý vị có thể nói, “Tôi cảm thấy khẩu trang của mình đã giúp tôi không bị ốm và tôi thực sự tò mò về suy nghĩ của quý vị. Quý vị có thể chia sẻ với tôi không?”
- ▶ Chia sẻ với họ rằng khẩu trang là một công cụ hữu hiệu để bảo vệ người khác chống lại COVID-19. Quý vị có thể nói, “Tôi cảm thấy tốt hơn khi đeo khẩu trang, đặc biệt nếu tôi bị ốm nhưng không biết điều đó. Nó giúp chống lây nhiễm virus”.

## **Nếu bạn tôi mời tôi đến bữa tiệc sinh nhật của họ mà ở đó không ai đeo khẩu trang thì sao?**

- ▶ Sự an toàn của quý vị rất quan trọng và quý vị có thể nói cảm nhận của mình.
- ▶ Quý vị có thể nói, “Tôi cảm thấy buồn khi bỏ lỡ sinh nhật của quý vị. Nhưng tôi cảm thấy lo lắng về việc xung quanh có rất nhiều người không đeo khẩu trang. Tôi vẫn muốn ăn mừng với quý vị — tôi và quý vị có thể gặp nhau vào lúc khác không?”

## **Làm thế nào tôi có thể nói chuyện với người lớn tuổi về việc đeo khẩu trang?**

- ▶ Hỏi họ cảm giác của họ khi đeo khẩu trang.
- ▶ Hãy cho họ biết quý vị hiểu tại sao có thể cảm thấy khó khăn. Quý vị có thể nói, “Tôi hiểu cảm giác mệt mỏi khi vẫn phải đeo khẩu trang. Tôi cũng cảm thấy lo lắng cho sức khỏe của quý vị khi quý vị đến những nơi công cộng trong nhà mà không đeo khẩu trang, đặc biệt là vì chúng tôi chưa chắc chắn về ảnh hưởng lâu dài của việc bị ốm là gì”.
- ▶ Hỏi họ về các hoạt động họ có thể thích làm ngoài trời.

## **Làm thế nào tôi có thể nói chuyện với thanh thiếu niên hoặc trẻ em đã chán việc đeo khẩu trang ở trường?**

- ▶ Hỏi họ cảm giác của họ khi đeo khẩu trang cả ngày.
- ▶ Hãy cho họ biết quý vị đã nghe họ và chia sẻ cảm xúc của riêng mình. Quý vị có thể nói, “Tôi nghe nói rằng quý vị đã chán phải đeo khẩu trang và quý vị chỉ muốn mọi thứ trở lại bình thường. Tôi cũng vậy. Vài năm qua thật khó khăn.”
- ▶ Chia sẻ với họ rằng đeo khẩu trang là cách hiệu quả nhất để bảo vệ chính mình và những người xung quanh. Quý vị có thể nói, “Khẩu trang có thể giúp quý vị được bảo vệ và ngăn quý vị lây nhiễm virus sang người có nguy cơ cao”.
- ▶ Nói chuyện với họ về những việc họ có thể làm và những nơi họ có thể đến mà không cần đeo khẩu trang — chẳng hạn như các hoạt động ngoài trời không đông người.

## **Điều gì sẽ xảy ra nếu ai đó nói, “Tại sao tôi nên đeo khẩu trang nếu chúng ta không cần phải đeo nữa?”**

- ▶ Nói với họ rằng quý vị lắng nghe họ. Quý vị có thể nói, “Tôi hiểu tại sao lúc này việc đeo khẩu trang lại cảm thấy không cần thiết. Tôi ước gì chúng tôi cũng không phải đeo khẩu trang”
- ▶ Chia sẻ về việc một số người vẫn có nguy cơ cao hoặc không thể tiêm vắc-xin. Quý vị có thể nói, “Đeo khẩu trang giúp bảo vệ những người có nguy cơ cao hoặc những người không thể tiêm phòng.”
- ▶ Chia sẻ câu chuyện cá nhân về một người có nguy cơ mắc bệnh cao. Quý vị có thể nói, “Bạn của tôi [hoặc thành viên trong gia đình] có hệ miễn dịch kém. Họ có thể bị ốm nặng, vì vậy tôi đang cố gắng cẩn thận nhất có thể xung quanh họ.”