

* Áp phích Hướng dẫn biện pháp phòng bệnh:

Người dân chủ động thực hiện các biện pháp phòng bệnh viêm đường hô hấp cấp

COVID-19 (nCoV)



Tránh tiếp xúc trực tiếp với người có biểu hiện sốt, ho, khó thở; đeo khẩu trang đúng cách và giữ khoảng cách trên 2 mét khi phải tiếp xúc.



Người có các biểu hiện sốt, ho, khó thở phải thông báo ngay cho cơ sở y tế gần nhất để được tư vấn, khám, điều trị kịp thời.



Không đi du lịch đến vùng có dịch bệnh. Hạn chế đến nơi tập trung đông người; nếu đến, cần đeo khẩu trang, rửa tay thường xuyên và đúng cách.



Rửa tay thường xuyên với xà phòng dưới vòi nước chảy trong ít nhất 30 giây. Nếu không có xà phòng và nước sạch thì dùng các sản phẩm vệ sinh tay có chứa cồn (ít nhất 60% cồn); tránh đưa tay lên mắt, mũi, miệng. Súc miệng, họng bằng nước muối hoặc nước súc miệng.



Che miệng và mũi khi ho hoặc hắt hơi, tốt nhất bằng khăn vải hoặc khăn tay hoặc ống tay áo để làm giảm phát tán các dịch tiết đường hô hấp. Không khạc nhổ bừa bãi nơi công cộng.



Tăng cường thông khí nhà ở bằng cách mở các cửa ra vào và cửa sổ; hạn chế sử dụng điều hòa. Thường xuyên lau nền nhà, tay nắm cửa và các đồ vật trong nhà bằng xà phòng hoặc các dung dịch khử khuẩn thông thường khác.



Giữ ấm cơ thể, ăn thức ăn đã được nấu chín, đủ chất, nghỉ ngơi, sinh hoạt hợp lý, luyện tập thể thao.



Tránh mua bán, tiếp xúc với các loại động vật hoang dã.



* Áp phích hướng dẫn cách ly y tế tại nhà, nơi lưu trú:

PHÒNG CHỐNG BỆNH VIÊM ĐƯỜNG HÔ HẤP CẤP COVID-19 (nCoV) HƯỚNG DẪN CÁCH LY Y TẾ TẠI NHÀ, NƠI LƯU TRÚ

AI CẦN CÁCH LY?

Bất kỳ ai **KHÔNG** có **SỐT, HO, KHÓ THỞ** nhưng thuộc một trong 4 nhóm dưới đây thì phải cách ly:



Sống/ làm việc/du lịch/công tác/vui chơi... cùng với người bệnh hoặc nghi ngờ mắc bệnh



Tiếp xúc gần trong vòng 2 mét với người bệnh hoặc nghi ngờ mắc bệnh



Ngồi cùng hàng, trước và sau 2 hàng ghế trên cùng một chuyến xe/ toa tàu/máy bay với người bệnh hoặc nghi ngờ mắc bệnh



Nhập cảnh vào Việt Nam từ Trung Quốc hoặc từng đi qua Trung Quốc (trừ tỉnh Hồ Bắc) trong vòng 14 ngày kể từ ngày nhập cảnh

CÁCH LY TẠI:

- ❖ Phòng riêng thoáng khí, sạch sẽ, ít đồ, hoặc
- ❖ Phòng chung: khoảng cách giữa giường của người phải cách ly với giường khác tối thiểu 2 mét

NHỮNG VIỆC CẦN THỰC HIỆN

ĐỐI VỚI NGƯỜI ĐƯỢC CÁCH LY



Cách ly 14 ngày



Không tự động bỏ đi



Hạn chế tiếp xúc trực tiếp



Đeo khẩu trang y tế



Không ăn chung



Thường xuyên rửa tay



Bỏ rác vào túi riêng



Đo nhiệt độ ít nhất 2 lần/ngày
Ghi kết quả đo vào phiếu theo dõi



Báo ngay cho CBYT nếu
sốt, ho, khó thở

ĐỐI VỚI NGƯỜI TRONG GIA ĐÌNH, NGƯỜI LÀM VIỆC, QUẢN LÝ TẠI NƠI LƯU TRÚ

- ❖ Hạn chế tiếp xúc, đeo khẩu trang và giữ khoảng cách tối thiểu 2 mét khi cần tiếp xúc
- ❖ Hàng ngày lau nền nhà, bề mặt dụng cụ, tay nắm cửa bằng chất sát khuẩn thông thường
- ❖ Thông báo ngay cho cán bộ y tế khi thấy người được cách ly có một trong các biểu hiện **SỐT, HO, KHÓ THỞ**
- ❖ Giúp đỡ, động viên, chia sẻ, hỗ trợ phương tiện, dụng cụ vệ sinh, khẩu trang cho người được cách ly
- ❖ Không tổ chức hoạt động đông người tại gia đình, nơi lưu trú



BỘ Y TẾ
TRUNG TÂM TRUYỀN THÔNG GIÁO DỤC SỨC KHỎE TRUNG ƯƠNG
Năm 2020



Đường dây nóng của Bộ Y tế
19003228
19009095

* Tờ rơi hướng dẫn cách ly y tế tại nhà, nơi lưu trú để phòng chống COVID-19:

1. Tại sao cần phải cách ly?

Việc cách ly giúp ngăn chặn sự lây lan của bệnh viêm đường hô hấp cấp COVID-19 (nCoV)

2. Ai cần cách ly?

Những người không có dấu hiệu nghi nhiễm COVID-19 (sốt, ho, khó thở) nhưng có một trong những yếu tố sau

CẦN ĐƯỢC CÁCH LY



Sống/làm việc/du lịch/công tác/vui chơi với người bệnh hoặc nghi ngờ mắc bệnh.



Tiếp xúc gần trong vòng 2 mét với người bệnh hoặc nghi ngờ mắc bệnh.



Ngồi cùng hàng, trước và sau hai hàng ghế trên cùng một chuyến xe/toa tàu/máy bay với người bệnh hoặc nghi ngờ mắc bệnh.



Người nhập cảnh vào Việt Nam từ Trung Quốc hoặc từng đi qua Trung Quốc (trừ tỉnh Hồ Bắc) trong vòng 14 ngày kể từ ngày nhập cảnh.

2

3. Cần cách ly trong thời gian bao lâu?

- Tối đa 14 ngày (tính từ ngày tiếp xúc lần cuối với người bệnh hoặc nghi ngờ mắc bệnh hoặc từ ngày nhập cảnh vào Việt Nam).
- Khi người nghi ngờ mắc bệnh được chẩn đoán loại trừ không mắc bệnh thì những người được cách ly có liên quan sẽ kết thúc việc cách ly.



4. Nơi cách ly phải bố trí như thế nào?

- Phải có phòng riêng, đảm bảo thông thoáng, thường xuyên vệ sinh.
- Hạn chế các đồ đạc vật dụng trong phòng, nơi cách ly.



Nếu không có phòng riêng thì giường ngủ của người được cách ly cần cách xa giường ngủ của các thành viên khác trong gia đình ít nhất 2 mét.



3

5. Người được cách ly cần làm gì?

- Cách ly đúng thời gian quy định. Không tự động rời khỏi nơi cách ly.
- Hạn chế ra khỏi phòng riêng và tiếp xúc trực tiếp với người khác. Không ăn, uống chung.
- Mỗi ngày ít nhất 2 lần (sáng, chiều) tự đo nhiệt độ cơ thể; ghi kết quả đo và tình trạng sức khỏe chung vào phiếu theo dõi sức khỏe đồng thời thông báo cho cán bộ y tế.
- Thông báo ngay cho cán bộ y tế khi có một trong các dấu hiệu: sốt, ho, khó thở.



Thực hiện các biện pháp vệ sinh cá nhân:



Thường xuyên đeo khẩu trang y tế.



Rửa tay bằng xà phòng hoặc dung dịch sát khuẩn.



Cho khẩu trang, khăn, giấy lau mũi, miệng đã qua sử dụng vào túi đựng rác thải riêng và giao cho cán bộ y tế xử lý theo quy định.

4

6. Thành viên trong hộ gia đình, người làm việc, quản lý nơi lưu trú của người được cách ly cần phải làm gì?

- Hạn chế tiếp xúc trực tiếp với người được cách ly, đeo khẩu trang và giữ khoảng cách tối thiểu 2 mét khi cần tiếp xúc.



- Hàng ngày lau nền nhà, bề mặt dụng cụ, tay nắm cửa bằng xà phòng hoặc các chất khử trùng hoặc chất tẩy rửa thông thường.



5

- Thông báo ngay cho cán bộ y tế khi người được cách ly có một trong các dấu hiệu: sốt, ho, khó thở.



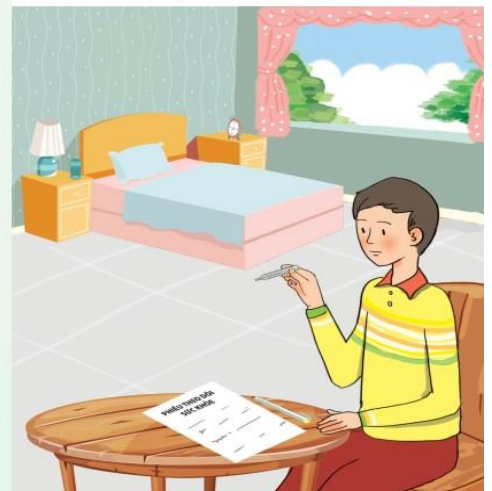
- Giúp đỡ, động viên, chia sẻ với người được cách ly.
- Hỗ trợ phương tiện vệ sinh, xà phòng, dung dịch sát khuẩn, khẩu trang cho người được cách ly nếu có yêu cầu.
- Không tổ chức hoạt động đông người tại gia đình, nơi lưu trú.



6

Hướng dẫn cách ly y tế tại nhà và nơi lưu trú để phòng chống bệnh viêm đường hô hấp cấp

COVID-19 (nCoV)



Đường dây nóng của Bộ Y tế
19003228

19009095



BỘ Y TẾ
TRUNG TÂM TRUYỀN THÔNG GIÁO DỤC SỨC KHỎE TRUNG ƯƠNG
Năm 2020

*** Khuyến cáo phòng chống COVID-19 tại nơi làm việc và người sử dụng lao động:**



Phòng chống bệnh viêm đường hô hấp cấp do chủng mới của vi rút Corona (COVID-19) tại nơi làm việc

ĐỐI VỚI NGƯỜI LAO ĐỘNG

➊ Tăng cường vệ sinh cá nhân, thường xuyên rửa tay bằng xà phòng và nước sạch trong ít nhất 30 giây. Trong trường hợp không có xà phòng và nước sạch thì dùng các sản phẩm vệ sinh tay có chứa cồn (ít nhất 60% cồn).



➋ Duy trì các thói quen tốt cho sức khỏe như tập thể dục giữa ca làm việc, tích cực vận động cơ thể, ăn uống hợp vệ sinh, đủ chất, giữ ấm mũi họng, nâng cao thể trạng.



➌ Tránh chạm tay vào mắt, mũi, miệng.



➍ Hạn chế tiếp xúc với người bị bệnh đường hô hấp cấp tính (sốt, ho, khó thở), trong trường hợp cần thiết phải đeo khẩu trang y tế đúng cách và giữ khoảng cách khi tiếp xúc.



➎ Che kín miệng, mũi khi ho hoặc hít hơi bằng khuỷu tay áo, khăn vải hoặc khăn tay hoặc khăn giấy để làm giảm phát tán các dịch tiết đường hô hấp ra không khí. Giặt sạch khăn hoặc bỏ ngay khăn giấy vào thùng rác sau khi sử dụng và rửa sạch tay.



➏ Nếu thấy bản thân hoặc người cùng làm việc có các biểu hiện sốt, ho, khó thở, ... thì cần thông báo cho người sử dụng lao động, người làm công tác y tế tại cơ sở lao động để được tư vấn, cách ly và điều trị kịp thời.

ĐỐI VỚI NGƯỜI SỬ DỤNG LAO ĐỘNG

➐ Bố trí chỗ rửa tay bằng nước sạch với xà phòng.

➑ Duy trì vệ sinh sạch sẽ, thường xuyên lau nền nhà và khử trùng các bề mặt các đồ vật tại nơi làm việc có thể có vi rút như tay nắm cửa, nút bấm thang máy, điện thoại dùng chung, bàn phím máy tính, mặt bàn, ... bằng các chất tẩy rửa thông thường như xà phòng và các dung dịch khử khuẩn thông thường khác.



➒ Đảm bảo thông gió tốt, tăng cường thông gió tự nhiên tại nơi làm việc.



➓ Các cơ sở lao động có bộ phận tiếp tân, hàng không, hải quan, ngân hàng, ngành dịch vụ, ... tiếp xúc với nhiều người cần cung cấp và hướng dẫn sử dụng khẩu trang đúng cách cho người lao động và cần nhắc lắp đặt hệ thống kính chắn, cung cấp các sản phẩm vệ sinh tay có chứa cồn (ít nhất 60% cồn) tại các khu vực tiếp xúc, giao dịch.



➔ Có quy định và hướng dẫn người lao động cách tự bảo vệ, thực hiện đầy đủ các khuyến cáo của Bộ Y tế khi có các biểu hiện mắc bệnh hoặc tiếp xúc với người nghi mắc bệnh. Có cơ chế cho phép người lao động làm việc tại nhà hoặc bố trí ca làm việc linh động đối với những trường hợp nghi mắc bệnh (nếu được).

➕ Khi có trường hợp nghi ngờ mắc bệnh, cần thực hiện cách ly ngay đồng thời thông báo cho cơ quan y tế địa phương.

ĐƯỜNG DÂY NÓNG 1900 3228 HOẶC 1900 9095

ĐỐI VỚI NGƯỜI SỬ DỤNG LAO ĐỘNG



- 1 **Bố trí chỗ rửa tay bằng nước sạch với xà phòng** hoặc các sản phẩm vệ sinh tay có chứa cồn (ít nhất 60% cồn).
- 2 **Duy trì vệ sinh sạch sẽ**, thường xuyên lau nền nhà và khử trùng các bề mặt các đồ vật tại nơi làm việc có thể có vi rút như tay nắm cửa, nút bấm thang máy, điện thoại dùng chung, bàn phím máy tính, mặt bàn, ... bằng các chất tẩy rửa thông thường như xà phòng và các dung dịch khử khuẩn thông thường khác.



- 3 **Đảm bảo thông gió tốt**, tăng cường thông gió tự nhiên tại nơi làm việc.



- 4 **Có quy định và hướng dẫn người lao động cách tự bảo vệ**, thực hiện đầy đủ các khuyến cáo của Bộ Y tế khi có các biểu hiện mắc bệnh hoặc tiếp xúc với người nghi mắc bệnh. Có cơ chế cho phép người lao động làm việc tại nhà hoặc bố trí ca làm việc linh động đối với những trường hợp nghi mắc bệnh (nếu được).
- 5 **Các cơ sở lao động có bộ phận** tiếp tân, hàng không, hải quan, ngân hàng, ngành dịch vụ, ... tiếp xúc với nhiều người cần cung cấp và hướng dẫn sử dụng khẩu trang đúng cách cho người lao động và cần nhắc lắp đặt hệ thống kính ngăn, cung cấp các sản phẩm vệ sinh tay có chứa cồn (ít nhất 60% cồn) tại các khu vực tiếp xúc giao dịch.
- 6 **Khi có trường hợp nghi ngờ mắc bệnh**, cần thực hiện cách ly ngay đồng thời thông báo cho cơ quan y tế địa phương.



**PHÒNG CHỐNG BỆNH
VIÊM ĐƯỜNG HÔ HẤP CẤP
DO CHỪNG MỚI CỦA VI RÚT
CORONA (COVID-19)
TẠI NƠI LÀM VIỆC**



ĐƯỜNG DÂY NÓNG 1900 3228 HOẶC 1900 9095

* **Áp phích hướng dẫn đeo khẩu trang đúng cách để phòng lây nhiễm COVID-19:**

ĐEO KHẨU TRANG ĐÚNG CÁCH ĐỂ PHÒNG LÂY NHIỄM BỆNH VIÊM ĐƯỜNG HÔ HẤP CẤP COVID-19 (nCoV)

(Sử dụng khẩu trang cần thường xuyên kết hợp với các biện pháp vệ sinh cá nhân, vệ sinh vật dụng, dụng cụ và rửa tay bằng xà phòng)

ĐỐI VỚI KHẨU TRANG Y TẾ

Những người cần đeo khẩu trang y tế:

- Cán bộ y tế tiếp xúc với người bệnh hoặc nghi ngờ mắc bệnh, tiếp xúc với mẫu bệnh phẩm
- Người chăm sóc hoặc tiếp xúc gần với người bệnh hoặc nghi ngờ mắc bệnh
- Người bệnh hoặc nghi ngờ mắc bệnh, người trong diện cách ly
- Người đến cơ sở y tế, người thực hiện nhiệm vụ trong vùng có dịch bệnh



Đeo khẩu trang y tế đúng cách: Khẩu trang y tế chỉ dùng 1 lần



Đeo mặt màu (xanh/xám) ra ngoài, mặt trắng vào trong, kẹp nhôm hướng lên trên, ấn kẹp nhôm ôm sát vào sống mũi



Không sờ tay vào bề mặt khẩu trang trong suốt thời gian đeo



Che kín cả mũi, miệng



Tháo khẩu trang bằng cách cầm vào dây đeo rồi bỏ ngay vào thùng rác

Rửa tay bằng xà phòng dưới vòi nước chảy hoặc chà tay bằng nước rửa tay có cồn sau khi tháo khẩu trang

ĐỐI VỚI KHẨU TRANG VẢI

Những người cần đeo khẩu trang vải:

- Người khỏe mạnh, không có các dấu hiệu bệnh về đường hô hấp như sốt, ho, khó thở, chảy nước mũi... khi đến các khu vực tập trung đông người như bến xe, nhà ga, sân bay, siêu thị...



Đeo khẩu trang vải đúng cách:



➔ Che kín cả mũi, miệng



➔ Chỉ cầm vào dây đeo khi tháo khẩu trang



➔ Không sờ tay vào bề mặt khẩu trang trong suốt thời gian đeo



➔ Giặt khẩu trang hàng ngày bằng xà phòng để dùng cho lần sau



BỘ Y TẾ
TRUNG TÂM TRUYỀN THÔNG GIÁO DỤC SỨC KHỎE TRUNG ƯƠNG
Năm 2020

Đường dây nóng của Bộ Y tế

19003228
19009095

*** Tờ rơi hướng dẫn rửa tay và sử dụng khẩu trang đúng cách:**

RỬA TAY ĐÚNG CÁCH

Các thời điểm cần rửa tay:

1. Sau khi ho, hắt hơi
2. Sau khi tháo khẩu trang
3. Khi chăm sóc người bệnh hoặc nghi ngờ mắc bệnh
4. Sau khi tiếp xúc với dịch tiết mũi, họng của người bệnh hoặc nghi ngờ mắc bệnh
5. Trước, trong và sau khi nấu ăn
6. Trước khi ăn
7. Sau khi đi vệ sinh
8. Sau khi tiếp xúc với động vật hoặc chất thải của động vật



Rửa tay thường xuyên nhiều lần trong ngày là một trong những biện pháp phòng bệnh đơn giản và hiệu quả

RỬA TAY ĐÚNG CÁCH

Quy trình rửa tay thường quy:

Thường xuyên rửa tay bằng xà phòng dưới vòi nước chảy trong ít nhất 30 giây mỗi lần. Nếu không có xà phòng và nước sạch thì sử dụng dung dịch vệ sinh tay có chứa cồn (ít nhất 60% cồn)



Bước 1: Làm ướt tay bằng nước và xà phòng. Chà hai lòng bàn tay vào nhau.



Bước 2: Chà lòng bàn tay này lên mu và kẽ ngoài các ngón tay của bàn tay kia và ngược lại (5 lần).



Bước 3: Chà hai lòng bàn tay vào nhau, miết mạnh các kẽ ngón tay (5 lần).



Bước 4: Chà mặt ngoài các ngón tay này vào lòng bàn tay kia (5 lần).



Bước 5: Xoay ngón tay cái của bàn tay này vào lòng bàn tay kia và ngược lại (5 lần).



Bước 6: Xoay các đầu ngón tay của tay này vào lòng bàn tay kia và ngược lại. Làm sạch tay dưới vòi nước chảy đến cổ tay và lau khô.

SỬ DỤNG KHẨU TRANG ĐÚNG CÁCH

RỬA TAY VÀ SỬ DỤNG KHẨU TRANG ĐÚNG CÁCH ĐỂ PHÒNG BỆNH VIÊM ĐƯỜNG HÔ HẤP CẤP **COVID-19 (nCoV)**

ĐỐI VỚI KHẨU TRANG Y TẾ

Những người cần đeo khẩu trang y tế:

- Cán bộ y tế tiếp xúc với người bệnh hoặc nghi ngờ mắc bệnh, tiếp xúc với mẫu bệnh phẩm
- Người chăm sóc hoặc tiếp xúc gần với người bệnh hoặc nghi ngờ mắc bệnh
- Người bệnh hoặc nghi ngờ mắc bệnh, người trong diện cách ly
- Người đến cơ sở y tế, người thực hiện nhiệm vụ trong vùng có dịch bệnh



Đeo khẩu trang y tế đúng cách: Khẩu trang y tế chỉ dùng 1 lần



Đeo mặt màu (xanh/xám) ra ngoài, mặt trắng vào trong, kẹp nhôm hướng lên trên, ấn kẹp nhôm ôm sát vào sống mũi



Không sờ tay vào bề mặt khẩu trang trong suốt thời gian đeo



Che kín cả mũi, miệng



Tháo khẩu trang bằng cách cầm vào dây đeo rồi bỏ ngay vào thùng rác

Rửa tay bằng xà phòng dưới vòi nước chảy hoặc chà tay bằng nước rửa tay có cồn sau khi tháo khẩu trang

ĐỐI VỚI KHẨU TRANG VẢI

Những người cần đeo khẩu trang vải:

- Người khỏe mạnh, không có các dấu hiệu bệnh về đường hô hấp như sốt, ho, khó thở, chảy nước mũi... khi đến các khu vực tập trung đông người như bến xe, nhà ga, sân bay, siêu thị...



Đeo khẩu trang vải đúng cách:



Che kín cả mũi, miệng



Chỉ cầm vào dây đeo khi tháo khẩu trang



Không sờ tay vào bề mặt khẩu trang trong suốt thời gian đeo



Giặt khẩu trang hàng ngày bằng xà phòng để dùng cho lần sau



Rửa tay bằng xà phòng kết hợp đeo khẩu trang, vệ sinh cá nhân, vệ sinh vật dụng, đồ dùng để phòng bệnh hiệu quả

Đường dây nóng của Bộ Y tế
19003228 - 19009095



BỘ Y TẾ
TRUNG TÂM TRUYỀN THÔNG GIÁO DỤC SỨC KHỎE TRUNG ƯƠNG
Năm 2020

* Quy trình rửa tay thường quy:

QUY TRÌNH RỬA TAY THƯỜNG QUY

Thường xuyên rửa tay bằng xà phòng dưới vòi nước chảy trong ít nhất **30 giây mỗi lần**.
Khi không có xà phòng và nước sạch thì sử dụng dung dịch vệ sinh tay có chứa cồn (ít nhất 60% cồn)



Bước 1: Làm ướt tay bằng nước và chà **hai lòng bàn tay** vào nhau.



Bước 2: Chà lòng bàn tay này lên **mu và kẽ ngoài các ngón tay** của bàn tay kia và ngược lại (5 lần).



Bước 3: Chà hai lòng bàn tay vào nhau, miết mạnh các **kẽ ngón tay** (5 lần).



Bước 4: Chà **mặt ngoài các ngón tay** này vào lòng bàn tay kia (5 lần).



Bước 5: Xoay **ngón tay cái** của bàn tay này vào lòng bàn tay kia và ngược lại (5 lần).



Bước 6: Xoay các **đầu ngón tay** của tay này vào lòng bàn tay kia và ngược lại. Làm sạch tay dưới vòi nước chảy đến cổ tay và lau khô.



BỘ Y TẾ
TRUNG TÂM TRUYỀN THÔNG GIÁO DỤC SỨC KHỎE TRUNG ƯƠNG
NĂM 2020

Đường dây nóng Bộ Y tế: **19003228; 19009095**