

KHUYẾN CÁO CỦA BỘ Y TẾ VỀ PHÒNG NGỪA VIRUS CORONA

I. Các triệu chứng và đường lây nhiễm virus corona

Một số dấu hiệu điển hình ở những bệnh nhân bị nhiễm **virus corona** bao gồm đau họng, đau đầu, chảy nước mũi và sốt. Virus corona còn có khả năng gây ra các bệnh liên quan đến đường hô hấp như **viêm phổi** hay viêm cuống phổi đối với những trường hợp có hệ miễn dịch kém, đặc biệt là người cao tuổi và trẻ em. **Virus corona lây từ người sang người** thông qua tiếp xúc với dịch cơ thể của người bệnh. Ho, hắt hơi hoặc bắt tay có thể khiến những người xung quanh bị phơi nhiễm hay không, tùy thuộc vào mức độ lây lan của chủng virus. Bạn cũng có thể bị lây virus này nếu chạm tay vào vật mà người bệnh chạm vào rồi đưa lên mũi, mắt, miệng.

Hiện chưa có phương pháp điều trị bệnh cụ thể. Bằng cách kê thuốc giảm đau hoặc hạ sốt, các triệu chứng do bệnh gây ra có thể giảm nhẹ.

Theo CDC, nhằm giảm đau họng và ho, phòng cần có đủ độ ẩm hoặc tắm bằng nước nóng. Bên cạnh đó, cần uống nhiều nước và nghỉ ngơi hợp lý và điều độ. Virus corona có thể gây hậu quả nghiêm trọng và nguy hiểm hơn đối với phụ nữ mang thai.

II. Khuyến cáo của Bộ Y tế về phòng ngừa virus corona

1. Nếu đang có dấu hiệu như sốt, ho hoặc khó thở, cần tránh đi lại, du lịch. Trong trường hợp xuất hiện các triệu chứng nghi ngờ của bệnh, cần đến ngay cơ sở y tế để được chẩn đoán và điều trị kịp thời. Bên cạnh đó, bạn cần chia sẻ thông tin về lịch trình di chuyển của bản thân với nhân viên y tế.
2. Thường xuyên rửa tay bằng xà phòng, không nên chạm tay vào mắt, mũi, miệng. Hạn chế tiếp xúc với những người bị ho, sốt.
3. Che kín miệng và sử dụng khăn giấy hoặc tay áo khi ho hoặc hắt hơi. Bỏ khăn giấy vào thùng rác ngay sau khi sử dụng, rồi rửa tay.
4. Báo ngay cho các nhân viên hàng không, ô tô, đường sắt nếu xuất hiện dấu hiệu ốm khi di chuyển, du lịch. Đến cơ sở y tế càng sớm càng tốt.
5. Dùng các loại thực phẩm được đun nấu chín.
6. Ở nơi công cộng, không khạc nhổ bừa bãi. Không nên tiếp xúc gần với động vật nuôi hoặc hoang dã.
7. Khi tới chỗ đông người hoặc tiếp xúc với người có triệu chứng bệnh nên đeo khẩu trang.
8. Sử dụng khẩu trang đúng cách, khẩu trang phải che kín miệng khi đang sử dụng.
9. Đối với các loại khẩu trang dùng 1 lần cần vứt bỏ ngay vào thùng rác sau khi dùng và sau khi bỏ khẩu trang cần rửa tay sạch.

III. Đối với những trường hợp vừa trở về từ Trung Quốc, cần lưu ý một số điều sau:

1. Tự cách ly và theo dõi sức khỏe tại nhà trong vòng 14 ngày. Để được hỗ trợ khi cần, cần khai báo với các cơ sở ở nơi gần nhất
2. Phải thông báo ngay với cơ sở y tế nơi gần nhất để được tư vấn, chẩn đoán và điều trị kịp thời nếu xuất hiện các dấu hiệu như sốt, ho, khó thở, đồng thời cần đeo khẩu trang bảo vệ
3. Để có biện pháp hỗ trợ tốt nhất, cần gọi điện trước để thông tin về triệu chứng và lịch trình đã di chuyển trong thời gian gần đây.

IV. Đối với những trường hợp đến Trung Quốc, cần lưu ý một số vấn đề sau:

1. Không nên đến Trung Quốc trong dịp này nếu không có việc thực sự cần thiết
2. Với những trường hợp bắt buộc, hạn chế ra khỏi nhà, áp dụng các biện pháp phòng bệnh theo khuyến cáo của Bộ Y Tế
3. Phải thông báo ngay đến cơ sở y tế gần nhất nếu có dấu hiệu sốt, ho, khó thở để được tư vấn, thăm khám, điều trị kịp thời
4. Để có biện pháp hỗ trợ tốt nhất, cần gọi điện trước để thông tin về triệu chứng và lịch trình đã di chuyển trong thời gian gần đây.

CẨM NANG

10 CÂU HỎI ĐÁP ĐỂ CHỦ ĐỘNG PHÒNG CHỐNG DỊCH BỆNH VIÊM ĐƯỜNG HÔ HẤP CẤP DO VIRUS CORONA MỚI

Câu hỏi 1: Vi rút Corona nCoV là gì?

Trả lời: Vi rút Corona (nCoV) là một loại vi rút đường hô hấp mới gây bệnh viêm đường hô hấp cấp ở người và cho thấy có sự lây lan từ người sang người. Vi rút này là chủng vi rút mới chưa được xác định trước đó.

Câu hỏi 2: Nguồn gốc của vi rút Corona nCoV từ đâu?

Trả lời: Các cơ quan y tế và đối tác y tế đang nỗ lực để xác định nguồn gốc của nCoV. Nhiều ý kiến cho rằng, vi rút Corona là một betacoronavirus, thuộc họ với vi rút gây hội chứng MERS-CoV và hội chứng SARS, tất cả đều có nguồn gốc từ vật chủ là loài dơi. Phân tích cây di truyền của vi rút này đang được tiếp tục để biết nguồn gốc cụ thể của vi rút.

Câu hỏi 3: Cơ chế vi rút Corona nCoV lây lan như thế nào?

Trả lời: Vi rút này ban đầu xuất hiện từ nguồn động vật nhưng có khả năng lây truyền từ người sang người. Điều quan trọng cần lưu ý là sự lây lan từ người sang người có thể xảy ra liên tục. Ở người, vi rút lây từ người này sang người kia thông qua tiếp xúc với dịch cơ thể của người bệnh. Tùy thuộc vào mức độ lây lan của chủng vi rút, việc ho, hắt hơi hay bắt tay có thể khiến người xung quanh bị phơi nhiễm.

Vi rút cũng có thể bị lây từ việc ai đó chạm tay vào một vật mà người bệnh chạm vào, sau đó đưa lên miệng, mũi và mắt họ. Những người chăm sóc bệnh nhân cũng có thể bị phơi nhiễm vi rút khi xử lý các chất thải của người bệnh.

Câu hỏi 4: Những triệu chứng và biến chứng mà vi rút Corona nCoV có thể gây ra?

Trả lời: Các triệu chứng của bệnh nhân mắc nCoV từ nhẹ đến nặng bao gồm: sốt, ho và khó thở. Các triệu chứng này có thể xuất hiện từ 02 đến 14 ngày sau khi tiếp xúc nguồn bệnh. Tới khi khởi phát, nCoV gây sốt và có thể tổn thương đường hô hấp. Trường hợp nặng, gây viêm phổi và có thể nhiều cơ quan khác trong cơ thể khiến bệnh nhân tử vong, nhất là các trường hợp có bệnh nền.

Câu hỏi 5: Đã có loại thuốc đặc hiệu nào để phòng và điều trị bệnh viêm đường hô hấp cấp do chủng mới vi rút Corona nCoV gây ra chưa?

Trả lời: Tại thời điểm này, chưa có loại thuốc đặc hiệu nào để phòng và điều trị bệnh viêm đường hô hấp cấp do chủng mới của vi rút Corona nCoV gây ra. Những người bệnh hiện nay được điều trị giảm các triệu chứng, các trường hợp bệnh nặng sẽ được áp dụng các phương pháp điều trị hỗ trợ tối ưu nhất. Một số phương pháp điều trị đặc hiệu đang được nghiên cứu, thực hiện trong điều trị lâm sàng cho các bệnh nhân.

Câu hỏi 6: Nhóm độ tuổi nào dễ bị mắc chủng mới của vi rút Corona?

Trả lời: Người dân ở mọi lứa tuổi đều có thể bị mắc chủng mới của vi rút Corona. Tuy nhiên, người cao tuổi, người có bệnh mãn tính (như hen phế quản, tiểu đường, bệnh tim mạch,...) sẽ dễ bị mắc và bệnh thường nặng hơn.

Câu hỏi 7: Làm thế nào giúp tôi có thể bảo vệ bản thân?

Trả lời: Để chủ động phòng chống bệnh viêm đường hô hấp cấp do vi rút Corona nCoV, Bộ Y tế khuyến cáo người dân và cộng đồng thực hiện tốt các biện pháp sau:

1. Người dân chủ động thực hiện các biện pháp phòng bệnh

- Hạn chế tiếp xúc trực tiếp với người bị bệnh đường hô hấp cấp tính (sốt, ho, khó thở); khi cần thiết phải đeo khẩu trang y tế đúng cách và giữ khoảng cách trên 2 mét khi tiếp xúc.
- Người có các triệu chứng sốt, ho, khó thở không nên đi du lịch hoặc đến nơi tập trung đông người. Thông báo ngay cho cơ quan y tế khi có các triệu chứng kể trên.
- Rửa tay thường xuyên với 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); súc miệng, họng bằng nước muối hoặc nước súc miệng, tránh đưa tay lên mắt, mũi, miệng để phòng lây nhiễm bệnh.
- Cần 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.
- Chỉ sử dụng các thực phẩm đã được nấu chín.
- Không đi du lịch đến các vùng có dịch bệnh. Hạn chế đi đến các nơi tập trung đông người. Trong trường hợp đi đến các nơi tập trung đông người cần thực hiện các biện pháp bảo vệ cá nhân như sử dụng khẩu trang, rửa tay với xà phòng...
- Tránh mua bán, tiếp xúc với các loại động vật nuôi hoặc hoang dã.
- Giữ ấm cơ thể, tăng cường sức khỏe bằng ăn uống, nghỉ ngơi, sinh hoạt hợp lý, luyện tập thể thao.
- Tăng cường thông khí khu vực 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 bề mặt các đồ vật trong nhà bằng các chất tẩy rửa thông thường, như xà phòng và các dung dịch khử khuẩn thông thường khác.
- Nếu có dấu hiệu sốt, ho, khó thở phải đeo khẩu trang bảo vệ, thông báo ngay cho cơ sở y tế gần nhất để được tư vấn, khám, điều trị kịp thời. Gọi điện cho cơ sở y tế trước khi đến để thông tin về các triệu chứng và lịch trình đã di chuyển trong thời gian gần đây để có biện pháp hỗ trợ đúng.

2. Những người từ Trung Quốc trở về

- Những người từ Trung Quốc trở về Việt Nam cần tự cách ly tại nhà và theo dõi sức khỏe trong vòng 14 ngày. Cần khai báo với cơ quan y tế sở tại nơi gần nhất để được hỗ trợ khi cần thiết.
- Nếu có dấu hiệu sốt, ho, khó thở phải đeo khẩu trang bảo vệ, thông báo ngay đến cơ sở y tế gần nhất để được tư vấn, khám, điều trị kịp thời. Gọi điện cho cơ sở y tế trước khi đến để thông tin về các triệu chứng và lịch trình đã di chuyển trong thời gian gần đây để có biện pháp hỗ trợ đúng.

3. Những người đi đến Trung Quốc

- Nếu không có việc cần thiết hoặc công việc đột xuất, không nên đến Trung Quốc trong thời gian xảy ra dịch bệnh viêm đường hô hấp cấp do vi rút corona nCoV.
- Trường hợp bắt buộc, phải hạn chế ra khỏi nhà, thường xuyên áp dụng các biện pháp phòng bệnh theo khuyến cáo của Bộ Y tế.
- Nếu có dấu hiệu sốt, ho, khó thở phải đeo khẩu trang, thông báo ngay đến cơ sở y tế gần nhất để được tư vấn, khám, điều trị kịp thời. Gọi điện cho cơ sở y tế trước khi đến để thông tin về các triệu chứng và lịch trình đã di chuyển trong thời gian gần đây để có biện pháp hỗ trợ đúng.

Câu hỏi 8: Những khuyến cáo nào khi tôi có lịch trình đi lại, du lịch?

1. Tránh đi lại, du lịch nếu bạn đang có các triệu chứng sốt, ho hoặc khó thở
 - Cần đến ngay cơ sở y tế khi có các triệu chứng kể trên.
 - Hãy chia sẻ lịch trình di chuyển của bạn với nhân viên y tế.
2. Một số lưu ý để phòng, chống lây nhiễm nCoV
 - Tránh tiếp xúc quá gần với người bị sốt hay bị ho.
 - Rửa sạch tay thường xuyên với xà phòng và nước sạch; hoặc các loại nước rửa tay có chứa cồn.
 - Tránh chạm tay vào mắt, mũi hay miệng.
3. Sử dụng khẩu trang đúng cách
 - Khi ho hay hắt hơi, hãy che kín miệng và mũi bằng khăn giấy hoặc tay áo. Sau khi sử dụng khăn giấy, vứt khăn giấy vào thùng rác. Rửa sạch tay ngay lập tức.
 - Khi sử dụng khẩu trang, hãy chắc chắn rằng khẩu trang che kín miệng và mũi và tránh chạm vào khẩu trang khi đang sử dụng.
 - Nếu sử dụng các loại khẩu trang dùng 01 lần, sau khi sử dụng cần loại bỏ ngay lập tức vào thùng rác và rửa sạch tay sau khi bỏ khẩu trang.
4. Chủ động tìm đến cơ sở y tế nếu bạn bị ốm
 - Nếu cảm thấy có dấu hiệu ốm khi đi lại, du lịch cần thông báo ngay cho nhân viên hàng không, đường sắt hoặc ô tô và tìm đến chăm sóc y tế càng sớm càng tốt.
 - Hãy chia sẻ lịch trình di chuyển của bạn với nhân viên y tế.
5. Lưu ý quan trọng để phòng, chống lây nhiễm nCoV
 - Chỉ sử dụng các loại thực phẩm được nấu chín và đảm bảo an toàn thực phẩm.
 - Không khạc nhổ bừa bãi nơi công cộng.
 - Tránh tiếp xúc quá gần với các loại động vật nuôi hoặc hoang dã, dù là động vật sống, bị ốm hay đã chết.

Câu hỏi 9: Tôi có thể liên hệ thông báo thông tin bằng cách nào?

Trả lời: Bộ Y tế công bố 02 số điện thoại đường dây nóng cung cấp thông tin về bệnh Viêm đường hô hấp cấp do nCoV 2019: 1900 3228 và 1900 9095.

Cùng với đó, 21 đường dây nóng của các Bệnh viện có cơ sở theo dõi và điều trị cách ly các bệnh nhân nghi nhiễm và nhiễm nCoV:

Bệnh viện Đà Nẵng: 0903.583.881

Bệnh viện Nhiệt đới TP.HCM: 0967.341.010

Bệnh viện Nhi đồng 1: 0913.117.965

Bệnh viện Nhi đồng 2: 0798.429.841

Bệnh viện Nhiệt đới Khánh Hòa: 0913.464.257

Bệnh viện tỉnh Khánh Hòa: 0965.371.515

Câu hỏi 10: Làm thế nào để kiểm tra một người có nhiễm nCoV?

Trả lời: Các kiểm tra chẩn đoán chính xác nCoV chỉ có thể được tiến hành tại các cơ sở y tế được phép thực hiện xét nghiệm. Kỹ thuật xác định chủng nCoV đó gồm kỹ thuật Giải trình tự gene thế hệ mới (Next Generation Sequencing - NGS) và kỹ thuật Real time RT - PCR với bệnh phẩm là dịch đường hô hấp, đờm, dịch nội khí quản được thu thập bằng tăm bông và bảo quản trong môi trường phù hợp. Trong trường hợp người mới nghi nhiễm vi rút Corona, các cơ sở y tế sẽ làm thủ tục lưu mẫu máu để chuyển đến các đơn vị được Bộ Y tế cho phép khẳng định.

NẾU LỖ VƯƠNG VIRUSCORONA, BẠN NÊN LÀM GÌ ĐỂ THOÁT HIỂM?

Khi bạn biết mình bị lây nhiễm con viut CORONA Vũ Hán vì ho nhiều, đau ngực, khó thở, nhức đầu và tiêu chảy - người bị nóng sốt lâu không cảm thấy giảm thì hãy làm đúng sau đây:

(1) Uống thuốc Tylenol giúp hạ nhiệt và đắp khăn lạnh vào đầu. Tuyệt đối không sợ hãi, phải thật bình tĩnh vì sống chết có số mạng - mình cố gắng tận hết sức mình - càng sợ hãi về tâm lý thì cơ hội mình càng ít hy vọng hơn - nhớ thật kỹ là không gì sợ hãi khi nhiễm bệnh.

(2) Tự mình cách ly với gia đình, người thân - tìm một nơi thoáng mát nằm nghỉ ngơi - một nơi có cửa sổ đưa nhiều không khí vào

(3) Mỗi ngày uống nhiều nước cỡ 3 lít - 1 ly nước cam và cố gắng ăn đủ bữa. Cố gắng ăn để cơ thể đủ sức chống lại Virus - nhịn đói rất nguy hại. Nếu khó ăn quá, ăn không nổi thì uống 1 ly nước trà ấm pha đường tạm thời.

(4) Lúc người nóng sốt thì cơ thể lại cảm thấy lạnh nên ai cũng muốn đắp chăn trùm kín - đây là điều tối kị - không nên đắp chăn dù cảm thấy ớn lạnh - đắp tấm khăn mỏng thôi - Người trong nhà giúp người bệnh (nhớ mặc áo mưa nilon và đeo khẩu trang) - Giúp bằng cách đắp khăn lạnh lên đầu người bệnh giúp hạ nhiệt, thay khăn lạnh nhiều lần.

(5) Tylenol là thuốc tốt nhất sử dụng trong lúc ngực bị đau và uống thuốc ho nếu bị ho nhiều - NHỚ CHO KỸ thuốc ho

(6) Sau khi ăn đủ bữa, uống thuốc giảm đau và thuốc ho thì cố gắng ngủ càng nhiều, càng tốt. Thức dậy thấy đói bụng thì uống 1 ly nước trước khi dùng bữa.

(7) Nếu quý bạn làm đúng theo lời dặn này thì cơ hội hết bệnh rất cao và bệnh sẽ giảm dần sau 7 ngày - Sau khi hết bệnh này thì cơ thể bạn đã có kháng tố chống lại con virus Vũ Hán, tuy nhiên phổi sẽ bị hơi đau đôi khi và sẽ khỏi sau 1 tháng.

Trong thời gian hết bệnh thì nên tập thở mỗi buổi sáng sớm lúc không khí trong lành