

## BÀI TUYÊN TRUYỀN

### Các biện pháp giảm nguy cơ mắc bệnh viêm đường hô hấp cấp do chủng mới của vi rút Corona cập nhật ngày 29-01-2020

Bệnh viêm đường hô hấp cấp tính do chủng mới của vi rút Corona (viết tắt là nCoV - đọc là en nờ cô vi) là bệnh do vi rút Corona gây nên, bệnh có thể lây truyền trực tiếp từ người sang người. Người mắc bệnh có thể có các biểu hiện từ nhẹ như cảm lạnh thông thường (mệt mỏi, sốt, ho, đau họng) đến viêm đường hô hấp cấp tính nặng, khó thở, suy hô hấp tiến triển và có thể tử vong, đặc biệt ở những người có bệnh lý mạn tính, bệnh lý nền như tăng huyết áp, đái tháo đường, hen phế quản... Hiện chưa có thuốc điều trị đặc hiệu và chưa có vắc xin phòng bệnh.

Để giảm nguy cơ mắc bệnh viêm đường hô hấp cấp do nCoV, **Bộ Y tế khuyến cáo người dân và cộng đồng thực hiện tốt các biện pháp sau:**

1. Khi mua sắm tại chợ thực phẩm tươi sống, bạn cần chú ý:
  - Rửa tay với xà phòng và nước sau khi chạm vào động vật và các sản phẩm từ động vật.
  - Tránh chạm tay vào mắt, mũi hay miệng.
  - Tránh tiếp xúc với động vật ốm và các thực phẩm ô nhiễm.
  - Tránh tiếp xúc với động vật không rõ nguồn gốc, chất thải hay chất lỏng tại các khu chợ.
2. Bảo vệ bản thân và người xung quanh bằng cách:
  - Rửa tay thật sạch:
    - + Sau khi ho hay hắt hơi.
    - + Khi chăm sóc người bệnh.
    - + Trước, trong và sau khi chế biến thực phẩm.
    - + Trước khi ăn.
    - + Sau khi đi vệ sinh.
    - + Bất cứ khi nào tay có dấu hiệu bẩn.
    - + Sau khi tiếp xúc với động vật hay chất thải của động vật.
    - + Rửa tay với xà phòng bất cứ khi nào tay bẩn.
    - + Rửa tay thường xuyên với xà phòng và nước hoặc các loại nước rửa tay có chứa cồn.
  - Dùng khăn giấy, khuỷu tay hay ống tay áo che miệng và mũi khi ho và hắt hơi.
  - Tránh tiếp xúc với người ốm mà không có đồ bảo hộ (bao gồm cả chạm tay vào mắt, mũi hay miệng).
  - Tránh tiếp xúc với động vật sống và động vật hoang dã.
3. Đảm bảo an toàn thực phẩm:
  - Sử dụng thớt và dao khác nhau cho các loại thịt tươi và thực phẩm nấu chín.
  - Rửa tay khi chuyển từ chế biến thực phẩm sống sang chế biến thực phẩm chín.
  - Không nên sử dụng thịt từ động vật bị ốm hoặc chết bệnh.



- Trong các vùng có dịch bệnh, các sản phẩm từ thịt vẫn có thể sử dụng an toàn nếu được nấu chín và chế biến đúng cách.

4. Thường xuyên súc họng bằng nước sát khuẩn miệng.

5. Tăng cường thông khí nơi làm việc, nhà ở, trường học, cơ sở y tế,... bằng cách mở các cửa ra vào và cửa sổ, hạn chế sử dụng điều hòa.

6. 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.

7. Tăng cường sức khỏe bằng ăn uống, nghỉ ngơi, sinh hoạt hợp lý, luyện tập thể thao.

8. Nếu thấy có biểu hiện của bệnh viêm đường hô hấp cấp tính, phải thông báo ngay cho cơ sở y tế gần nhất để được tư vấn, cách ly và điều trị kịp thời.

Ngày 29 tháng 01 năm 2020

**LÃNH ĐẠO DUYỆT**



**PHÓ GIÁM ĐỐC**

*Nguyễn Minh Quốc*

**CÁN BỘ TRỰC DỊCH  
KHOA KSBT, HIV/AIDS**

*Uỷ Chi phương Len*

**Nơi gửi:**

- |                       |                |
|-----------------------|----------------|
| - Sở Y tế Hà Nội;     | (để báo cáo)   |
| - TTKSBT Hà Nội;      |                |
| - Quận ủy, UBND quận; | (để phối hợp)  |
| - Phòng Y tế;         |                |
| - Phòng GD&ĐT;        |                |
| - Phòng VH TT&DL;     | (để thực hiện) |
| - Khoa, phòng, PKĐK;  |                |
| - TYT 14 phường;      |                |
| - Lưu VP.             |                |