

## TUYÊN TRUYỀN PHÒNG, CHỐNG DỊCH BỆNH COVID-19

### \* BIỆN PHÁP PHÒNG CHỐNG DỊCH BỆNH

- 1.Súc miệng, họng bằng nước muối/nước súc miệng thường xuyên
- 2.Giữ ấm cơ thể. Tập thể dục. Ăn chín, uống chín.
- 3.Rửa tay với nước sạch và xà phòng thường xuyên (trước và sau khi ăn, sau khi đi vệ sinh, khi tay bẩn, sau khi đi chơi, đi học về nhà, sau khi tiếp xúc với vật nuôi)
- 4.Che mũi, miệng khi ho hoặc hắt hơi (*tốt nhất bằng giấy lau sạch, khăn vải hoặc khăn tay, hoặc ống tay áo để làm giảm phát tán dịch tiết đường hô hấp*). Vứt bỏ khăn, giấy che mũi, miệng vào thùng rác và rửa sạch tay.
- 5.Không đưa tay lên mắt, mũi, miệng
- 6.Không khạc, nhổ bừa bãi
- 7.Giữ nhà cửa sạch sẽ, thông thoáng, sử dụng quạt, không sử dụng điều hòa
- 8.Tự theo dõi sức khỏe. Nếu có sốt, ho, khó thở thì:
  - + Báo cho nhà trường
  - + Nghỉ ở nhà để theo dõi sức khỏe
  - + Gọi điện cho đường dây nóng 1900.9095; 19003228 để được tư vấn. Đến cơ sở y tế để được khám, điều trị
- 9.Tránh tiếp xúc với người bị sốt, ho, khó thở. Giữ khoảng cách trên 2 mét và đeo khẩu trang nếu phải tiếp xúc
- 10.Tránh chỗ tập trung đông người, không tụ tập đông người

### \* HƯỚNG DẪN RỬA TAY THƯỜNG QUY

**Bước 1:** Làm ướt hai lòng bàn tay bằng nước, lấy xà phòng vào lòng bàn tay. chà 2 lòng bàn tay vào nhau.

**Bước 2:** Chà lòng bàn tay này lên mu bàn tay kia và ngược lại.

**Bước 3:** Chà 2 lòng bàn tay vào nhau, miết mạnh các ngón tay vào các kẽ ngón.

**Bước 4:** Chà mu các ngón tay này lên lòng bàn tay kia và ngược lại (mu tay để khum khớp với lòng bàn tay).

**Bước 5:** Chà ngón cái của bàn tay này vào lòng bàn tay kia và ngược lại (lòng bàn tay ôm lấy ngón cái).

**Bước 6:** Chà các đầu ngón tay này vào lòng bàn tay kia và ngược lại. Rửa sạch tay dưới vòi nước chảy đến cổ tay và làm khô tay.



*Ảnh: 6 bước rửa tay thường quy theo hướng dẫn Bộ Y tế và WHO*

**Vậy khi nào thì dùng nước rửa tay khô (chứa cồn), khi nào dùng xà phòng rửa tay?**

Mỗi vết bẩn có những đặc điểm và tính chất riêng, sẽ tạo cho tay chúng ta những cảm giác khác nhau. Do đó, việc lựa chọn dòng sản phẩm Nước rửa tay cũng phải phù hợp với mỗi vết bẩn. Tổ chức Y tế thế giới cũng đã có hướng dẫn đối với việc lựa chọn sản phẩm Nước rửa tay như sau:

- Đối với vết bẩn có thể nhìn thấy: Dùng [xà phòng rửa tay](#)
- Đối với vết bẩn không thể nhìn thấy: Dùng [nước rửa tay khô \(chứa cồn\)](#)



*Ảnh: Rửa tay bằng nước rửa tay diệt khuẩn*

### **Khi nào thì cần Rửa tay?**

Theo thói quen của nhiều người dân Việt Nam, chúng ta thường chỉ Rửa tay khi chúng ta nhìn thấy tay bị dính bẩn. Tuy nhiên, như đã trình bày cả vết bẩn nhìn thấy và không nhìn thấy đều gây hại cho cơ thể của chúng ta. Do đó, cần thường xuyên rửa sạch tay và giữ cho bàn tay luôn sạch sẽ. Đặc biệt là trong một số trường hợp đặc biệt cần Rửa tay ngay với **Nước rửa tay diệt khuẩn**:

- Trước, trong, và sau khi nấu ăn.
- Trước khi ăn.
- Trước và sau khi điều trị vết thương.
- Trước và sau khi chăm sóc người ốm.
- Sau khi đi vệ sinh (đại tiện và tiểu tiện).
- Sau khi xì mũi, ho hoặc hắt hơi.
- Sau khi thay tã hoặc vệ sinh cho trẻ.
- Sau khi tiếp xúc thú cưng, thức ăn gia súc hoặc chất thải động vật.
- Sau khi chạm rác.

### **\* SỬ DỤNG KHẨU TRANG Y TẾ ĐÚNG CÁCH NHƯ THẾ NÀO ?**

- Chỉ sử dụng 1 lần rồi vứt vào thùng rác an toàn, có nắp đậy.
- Khi đeo khẩu trang phải để mặt xanh ra ngoài do mặt màu xanh có tính chống nước, các giọt nước bọt lớn bắn vào sẽ không thấm vào trong, có thể rơi xuống.
- --- Mặt màu trắng có tính hút ẩm, nên quay vào trong, để hơi thở thoát ra thấm

vào khẩu trang.

- Khẩu trang phải che kín cả mũi lẫn miệng.

- Khi mang khẩu trang tuyệt đối không sờ tay vào, vì động tác sờ tay, thậm chí chỉnh sửa khẩu trang sẽ vô tình làm cho bàn tay lây nhiễm vi rút và các tác nhân gây bệnh khác, sau đó truyền bệnh lại cho chính mình và những người xung quanh.

- Khi tháo khẩu trang chỉ được cầm vào dây đeo qua tai, tháo ra cho vào thùng rác an toàn. Tuyệt đối không dùng tay cầm vào khẩu trang để tháo ra, thói quen lấy tay vo khẩu trang lại sẽ gây lây nhiễm vi rút và các tác nhân gây bệnh khác cho bàn tay.

- Rửa tay ngay sau khi tháo bỏ khẩu trang.

**CBYT**

**Nguyễn Thị Hải Hà**