**TRƯỜNG TIỂU HỌC THANH AM**

**TUYÊN TRUYỀN PHÒNG CHỐNG COVID – 19**

Cho đến nay, chưa có một loại thuốc nào được khuyến nghị sử dụng trong việc phòng ngừa và điều trị vi rút Corona chủng mới. Tuy nhiên, những người nhiễm COVID-19 sẽ được điều trị triệu chứng và những trường hợp nặng sẽ được điều trị hỗ trợ tối ưu. Một số phương pháp điều trị đặc hiệu hiện đang được nghiên cứu và sẽ được thử nghiệm trên lâm sàng. WHO đang điều phối những nỗ lực phát triển thuốc điều trị đặc hiệu COVID-19 cùng với một số đối tác.

Theo WHO, một số người đang đánh đồng khí dung (aerosol) tức là lây truyền qua không khí. Các giọt bắn, tiếp xúc trực tiếp và truyền qua không khí là các cách truyền bệnh truyền nhiễm từ người sang người. Tuy nhiên, các giọt bắn có kích thước quá lớn và nặng nên không thể bay lơ lửng trong không khí trong thời gian dài, do đó hầu hết chúng bám vào các vật tiếp xúc trong khoảng cách gần. Hiện tại, bằng chứng rõ ràng nhất cho thấy vi rút COVID-19 lây lan qua tiếp xúc và giọt bắn. Chính quyền Trung Quốc đã làm rõ rằng không có bằng chứng cho thấy khí dung (aerosol) là đường truyền chính cho vi rút COVID-19. Một lần nữa, đây là virus mới và WHO đang tiếp tục theo dõi các đường lây truyền có thể.  Những phân tích trước đây về các loại vi rút corona khác cho thấy chúng không tồn tại quá lâu trên một bề mặt. Vì thế, rất khó để bị nhiễm COVID-19 nếu bạn chỉ chạm vào mặt ngoài của một bưu kiện được gửi từ Trung Quốc hay một quốc gia khác. Vi rút thường không thể tồn tại lâu trên các bề mặt xốp như giấy hoặc bìa cứng. Để tránh bị nhiễm vi rút corona chủng mới, hãy giữ gìn vệ sinh tay và hỗ hấp cơ bản, thực hiện an toàn thực phẩm và nếu có thể, tránh tiếp xúc gần với những người có những triệu chứng của các bệnh về hô hấp như ho hay hắt hơi.

**Điều tránh làm trong phòng ngừa và điều trị COVID-19**

Những biện pháp sau đây KHÔNG được khuyến cáo trong việc điều trị COVID-19 bởi chúng không có hiệu quả và có thể gây nguy hiểm:

- Hút thuốc.

- Tự uống thuốc, ví dụ như kháng sinh - Đeo nhiều khẩu trang cùng lúc để tối ưu mức bảo vệ.

Trong bất kì trường hợp nào, nếu bạn bị sốt, ho kéo dài và cảm thấy khó thở, hãy đi khám để giảm thiểu nguy cơ bệnh trở nên nặng hơn và kể cho nhân viên y tế biết bạn đã đi những đầu trong thời gian gần đây.

Kháng sinh không có tác dụng đối với vị rút mà chỉ hiệu quả với các loại nhiễm khuẩn do vi khuẩn gây ra. Vi rút corona chủng mới là một loại vi rút và vì thế, không thể dùng kháng sinh để ngăn ngừa và điều trị loại vi rút này.

**Cách phòng ngừa COVID-19**

Mọi người có thể tự bảo vệ mình thông qua các biện pháp dưới đây:

- Duy trì khoảng cách giao tiếp từ 1-2 mét giữa bạn và người khác, đặc biệt là những người đang ho, hắt hơi và bị sốt.

- Tránh sờ vào mắt, mũi và miệng.

- Rửa tay thường xuyên bằng dung dịch rửa tay có cồn hoặc với xà phòng và nước.

- Nếu bạn bị sốt, ho và khó thở, hãy đi khám sớm và kể cho nhân viên y tế biết chi tiết trước đó bạn đã đi những đâu.

- Bảo đảm chế độ ăn uống cân bằng, ngủ đủ giấc và thực hiện các biện pháp phòng ngừa bệnh cúm thông thường

- Tránh sờ vào mắt, mũi và miệng

- Rửa tay thường xuyên bằng xà phòng và nước hoặc dung dịch rửa tay có cồn.

**Bộ Y tế đưa ra khuyến cáo giúp cho người dân có hướng dẫn cụ thể khi có những biểu hiện (Sốt, ho, đau họng, khó thở trong tình hình dịch bệnh COVID-19 như hiện nay**

1. Đeo khẩu trang và tự cách ly ở một phòng riêng, thoáng khí hoặc ở một vị trí trong nhà, giữ khoảng cách với mọi người ít nhất 2 mét;

2. Gọi điện cho đường dây nóng của cơ quan y tế địa phương hoặc của Bộ Y tế (số điện thoại 1900 3228 hoặc 1900 9095) để được tư vấn và đến ngay cơ sở y tế để khám và điều trị; Đeo khẩu trang trong suốt quá trình di chuyển đến cơ sở y tế;

3. Che kín mũi, miệng khi họ hoặc hắt hơi bằng khuỷu tay áo, khăn vải hoặc khăn tay hoặc khăn giấy; Thải bỏ khẩu trang, khăn giấy sau khi sử dụng vào thùng rác có nắp đậy kín hoặc vào túi và buộc kín miệng;

4. Rửa tay thường xuyên với xà phòng đặc biệt sau khi ho, hắt hơi, sau khi thải bỏ khẩu trang, khăn giấy,

5. Sử dụng riêng đồ dùng cá nhân như cốc uống nước, bát đũa...

6. Hạn chế sử dụng phương tiện công cộng, không đến chỗ đông người, nơi làm việc, trường học;

7. Thông báo với người sử dụng lao động, nhà trường và những người liên quan.

Cho đến nay, chưa có một loại thuốc nào được khuyến nghị sử dụng trong việc phòng ngừa và điều trị vi rút Corona chủng mới. Tuy nhiên, những người nhiễm COVID-19 sẽ được điều trị triệu chứng và những trường hợp nặng sẽ được điều trị hỗ trợ tối ưu. Một số phương pháp điều trị đặc hiệu hiện đang được nghiên cứu và sẽ được thử nghiệm trên lâm sàng. WHO đang điều phối những nỗ lực phát triển thuốc điều trị đặc hiệu COVID-19 cùng với một số đối tác.

Theo WHO, một số người đang đánh đồng khí dung (aerosol) tức là lây truyền qua không khí. Các giọt bắn, tiếp xúc trực tiếp và truyền qua không khí là các cách truyền bệnh truyền nhiễm từ người sang người. Tuy nhiên, các giọt bắn có kích thước quá lớn và nặng nên không thể bay lơ lửng trong không khí trong thời gian dài, do đó hầu hết chúng bám vào các vật tiếp xúc trong khoảng cách gần. Hiện tại, bằng chứng rõ ràng nhất cho thấy vi rút COVID-19 lây lan qua tiếp xúc và giọt bắn. Chính quyền Trung Quốc đã làm rõ rằng không có bằng chứng cho thấy khí dung (aerosol) là đường truyền chính cho vi rút COVID-19. Một lần nữa, đây là virus mới và WHO đang tiếp tục theo dõi các đường lây truyền có thể.  Những phân tích trước đây về các loại vi rút corona khác cho thấy chúng không tồn tại quá lâu trên một bề mặt. Vì thế, rất khó để bị nhiễm COVID-19 nếu bạn chỉ chạm vào mặt ngoài của một bưu kiện được gửi từ Trung Quốc hay một quốc gia khác. Vi rút thường không thể tồn tại lâu trên các bề mặt xốp như giấy hoặc bìa cứng. Để tránh bị nhiễm vi rút corona chủng mới, hãy giữ gìn vệ sinh tay và hỗ hấp cơ bản, thực hiện an toàn thực phẩm và nếu có thể, tránh tiếp xúc gần với những người có những triệu chứng của các bệnh về hô hấp như ho hay hắt hơi.

**Điều tránh làm trong phòng ngừa và điều trị COVID-19**

Những biện pháp sau đây KHÔNG được khuyến cáo trong việc điều trị COVID-19 bởi chúng không có hiệu quả và có thể gây nguy hiểm:

- Hút thuốc.

- Tự uống thuốc, ví dụ như kháng sinh - Đeo nhiều khẩu trang cùng lúc để tối ưu mức bảo vệ.

Trong bất kì trường hợp nào, nếu bạn bị sốt, ho kéo dài và cảm thấy khó thở, hãy đi khám để giảm thiểu nguy cơ bệnh trở nên nặng hơn và kể cho nhân viên y tế biết bạn đã đi những đầu trong thời gian gần đây.

Kháng sinh không có tác dụng đối với vị rút mà chỉ hiệu quả với các loại nhiễm khuẩn do vi khuẩn gây ra. Vi rút corona chủng mới là một loại vi rút và vì thế, không thể dùng kháng sinh để ngăn ngừa và điều trị loại vi rút này.

**Cách phòng ngừa COVID-19**

Mọi người có thể tự bảo vệ mình thông qua các biện pháp dưới đây:

- Duy trì khoảng cách giao tiếp từ 1-2 mét giữa bạn và người khác, đặc biệt là những người đang ho, hắt hơi và bị sốt.

- Tránh sờ vào mắt, mũi và miệng.

- Rửa tay thường xuyên bằng dung dịch rửa tay có cồn hoặc với xà phòng và nước.

- Nếu bạn bị sốt, ho và khó thở, hãy đi khám sớm và kể cho nhân viên y tế biết chi tiết trước đó bạn đã đi những đâu.

- Bảo đảm chế độ ăn uống cân bằng, ngủ đủ giấc và thực hiện các biện pháp phòng ngừa bệnh cúm thông thường

- Tránh sờ vào mắt, mũi và miệng

- Rửa tay thường xuyên bằng xà phòng và nước hoặc dung dịch rửa tay có cồn.

**Bộ Y tế đưa ra khuyến cáo giúp cho người dân có hướng dẫn cụ thể khi có những biểu hiện (Sốt, ho, đau họng, khó thở trong tình hình dịch bệnh COVID-19 như hiện nay**

1. Đeo khẩu trang và tự cách ly ở một phòng riêng, thoáng khí hoặc ở một vị trí trong nhà, giữ khoảng cách với mọi người ít nhất 2 mét;

2. Gọi điện cho đường dây nóng của cơ quan y tế địa phương hoặc của Bộ Y tế (số điện thoại 1900 3228 hoặc 1900 9095) để được tư vấn và đến ngay cơ sở y tế để khám và điều trị; Đeo khẩu trang trong suốt quá trình di chuyển đến cơ sở y tế;

3. Che kín mũi, miệng khi họ hoặc hắt hơi bằng khuỷu tay áo, khăn vải hoặc khăn tay hoặc khăn giấy; Thải bỏ khẩu trang, khăn giấy sau khi sử dụng vào thùng rác có nắp đậy kín hoặc vào túi và buộc kín miệng;

4. Rửa tay thường xuyên với xà phòng đặc biệt sau khi ho, hắt hơi, sau khi thải bỏ khẩu trang, khăn giấy,

5. Sử dụng riêng đồ dùng cá nhân như cốc uống nước, bát đũa...

6. Hạn chế sử dụng phương tiện công cộng, không đến chỗ đông người, nơi làm việc, trường học;

7. Thông báo với người sử dụng lao động, nhà trường và những người liên quan.

|  |  |
| --- | --- |
| **KT HIỆU TRƯỞNG****PHÓ HIỆU TRƯỞNG****Ngô Xuân Trực** | **CBYT****Trần Ánh Tuyết** |