BÀI TUYÊN TRUYỀN PHÒNG CHỐNG COVID 19

Đại dịch Covid-19 còn được gọi là dịch viêm phổi cấp do chủng mới của virus corona hay dịch virus corona Vũ Hán, là một đại dịch truyền nhiễm gây ra bởi virus SARS-CoV-2. Dịch bắt đầu bùng phát từ tháng 12 năm 2019 tại thành phố Vũ Hán thuộc tỉnh Hồ Bắc ở miền Trung Trung Quốc sau đó lây lan ra  nhiều quốc gia và vùng lãnh thổ.

*Ảnh minh họa*

Dịch bệnh được xác định khi một nhóm người bị viêm phổi không rõ nguyên nhân, đã tiếp xúc chủ yếu với những người buôn bán làm việc tại chợ bán buôn hải sản Hoa Nam, nơi bán động vật sống và được cho là địa điểm bùng phát dịch bệnh đầu tiên. Các nhà khoa học Trung Quốc sau đó đã phân lập được một loại coronavirus mới, được WHO lúc đó tạm thời gọi là 2019-nCoV, có trình tự gen giống ít nhất *7*9,5% với SARS-CoV trước đây.

Sự lây nhiễm từ người sang người đã được xác nhận cùng với tỉ lệ bùng phát dịch tăng nhanh vào giữa tháng 1 năm 2020. Thời gian ủ bệnh từ 2 đến 14 ngày, đã có bằng chứng rằng bệnh có thể truyền nhiễm trong khoảng thời gian này và trong vài ngày sau khi hồi phục. Triệu chứng phổ biến của bệnh bao gồm: sốt, ho và khó thở, có thể gây thiệt mạng trong trường hợp nghiêm trọng.

Ngày 11 tháng 2 năm 2020, Ủy ban quốc tế về phân loại virus đã đặt tên chính thức cho chủng virus corona mới này là SARS CoV-2.

Ngày 11 tháng 3 năm 2020, Tổ chức Y tế Thế giới (WHO) chính thức tuyên bố dịch Covid-19 là đại dịch toàn cầu.

Tại Việt Nam ngày 01/4/2020 Thủ tướng chính phủ công bố dịch COVID-19 bệnh truyền nhiễm nhóm A trên phạm vi cả nước. Thời gian sảy ra dịch bệnh từ ngày 23/01/2020, khi có ca mắc đầu tiên tại Việt Nam.

Tại Lào cai cũng đã xác định có 2 Bệnh nhân mắc COVID-19 đó là 2 du khách người Anh đi du lịch tại Sa Pa. Ngoài ra tại khoa cũng đã tổ chức cách ly cho trên 200 trường hợp là các ca bệnh nghi ngờ.

*Ảnh minh họa*

Cho đến nay vẫn chưa có thuốc điều trị đặc hiệu, các biện pháp điều trị chủ yếu là điều trị triệu chứng nâng cao thể trạng. Vacxin phòng bệnh vẫn đang trong giai đoạn thử nghiệm. Bệnh lây truyền từ người sang người qua tiếp xúc và qua các giọt bắn khi người bệnh ho hoặc hắt hơi, vi rút có thể lây qua không khí khi làm các thủ thuật khí dung.

Biện pháp phòng bệnh chính là mỗi người tự thực hiện các biện pháp phòng chống dịch sau đây để bảo vệ chính mình và toàn thể cộng đồng.

**Cách phòng ngừa COVID-19**

Mỗi cá nhân có thể tự bảo vệ mình thông qua các biện pháp dưới đây:

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

– Luôn đeo khẩu trang đúng cách khi đi ra khỏi nhà.

– Tránh đưa tay lên mắt, mũi và miệng. Che miệng và mũi khi ho hoặc hắt hơi bằng khăn giấy, khăn vải, khuỷu tay áo.

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

– Tăng cường vận động, rèn luyện thể lực, bảo đảm chế độ ăn uống cân bằng, ngủ đủ giấc và thực hiện các biện pháp phòng ngừa bệnh cúm thông thường

– Vệ sinh thông thoáng nhà cửa, lau rửa các bề mặt hay tiếp xúc.

– Nếu có dấu hiệu sốt, ho, hắt hơi và khó thở, hãy tự cách ly tại nhà, đeo khẩu trang và gọi cho trạm y tế phường nơi mình sinh sống để được tư vấn khám và điều trị.

– Nếu bạn đi từ vùng có dịch bệnh trở về cần tự cách ly, theo dõi sức khỏe, khai báo y tế đầy đủ.

– Thực hiện khai báo y tế trực tuyến tại [http://tokhaiyte.vn](http://tokhaiyte.vn/) hoặc tải ứng dụng NCOVI từ địa chỉ [http://ncovi.vn](http://ncovi.vn/) và thường xuyên cập nhật tình trạng sức khỏe của bản thân.

– Cài đặt ứng dụng Bluezone để cảnh báo nguy cơ lây nhiễm COVID-19, giúp bảo vệ bản thân và gia đình tai địa chỉ [http://www.bluezone.gov.v](http://www.bluezone.gov.vn/)n



**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 mua thuốc hạ sốt hoặc cảm cúm về uống.

– Tự uống thuốc, ví dụ như kháng sinh, thuốc kháng vi rút, thuốc điều trị sốt rét Hydrochloroquin.

– Đeo nhiều khẩu trang cùng lúc để tối ưu mức bảo vệ.

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.

Trong bất kì trường hợp nào, nếu bạn bị sốt, hắt hơi, 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.