**UBND THÀNH PHỐ CHÍ LINH**

**TRƯỜNG TH ĐỒNG LẠC**

**HƯỚNG DẪN RỬA TAY BẰNG XÀ PHÒNG**

****

**Trong bất cứ khuyến cáo nào về phòng tránh lây nhiễm virus corona nói riêng và các dịch bệnh khác nói chung thì việc nâng cao tầm quan trọng của việc rửa tay đúng cách luôn được nhắc nhở tới mọi người. Khi rửa tay cần rửa thật kỹ bằng xà phòng và nhiều lần trong ngày, đặc biệt cần rửa tay trước khi ăn, sau khi đi vệ sinh; hạn chế tối đa việc dùng tay chạm vào mắt, miệng, mũi nhiều nhất có thể.**

**1. Rửa tay đúng cách với xà phòng có thể phòng chống dịch virus Corona 2019**

**Hiện nay,**[**virus corona chủng mới**](https://admin.vinmec.com/vi/tin-tuc/thong-tin-suc-khoe/dich-2019-ncov/tu-van-bac-si/virus-corona-2019-la-gi/?link_type=related_posts)**gây nên hội chứng viêm phổi cấp đang là mối quan tâm hàng đầu đối với người dân Việt Nam và người dân các nước khác có người nhiễm bệnh này bởi bệnh chưa có thuốc đặc trị, tốc độ lây lan nhanh.**

[**Virus Corona**](https://www.vinmec.com/vi/tin-tuc/thong-tin-suc-khoe/dich-2019-ncov/tu-van-bac-si/virus-corona-la-gi/)**có tốc độ lây truyền rất nhanh từ dịch tiết nước bọt của người mang nguồn bệnh khi ho, hắt hơi; lây trực tiếp khi tiếp khi tiếp xúc với người bệnh khi không sử dụng các biện pháp bảo vệ an toàn và lây truyền từ các bề mặt đã bị nhiễm virus khi tay chúng ta sờ vào các bề mặt đó...**

**Với những phương thức lây truyền như vậy thì biện pháp phòng, chống nhiễm virus Corona chủng mới phải thực hiện bằng nhiều biện pháp như: hạn chế đến nơi đông người, có ổ dịch hay đeo khẩu trang... Bên cạnh đó, việc**[**rửa tay đúng cách**](https://admin.vinmec.com/vi/tin-tuc/thong-tin-suc-khoe/dich-2019-ncov/thong-tin-suc-khoe/rua-tay-dung-cach-quan-trong-khong-kem-deo-khau-trang/)**bằng xà phòng nhiều lần trong ngày cũng luôn được khuyến cáo, bởi trung bình 10 phút một lần chúng ta sẽ có thao tác đưa tay lên mặt, đó chính là đường lây truyền đáng quan ngại nhất.**

**Việc rửa tay bằng xà phòng có tác dụng diệt khuẩn, phòng lây truyền bệnh. Tuy nhiên, khi rửa tay, tuyệt đối chúng ta không được rửa qua loa cho xong mà phải chà xát, kỳ cọ thật kỹ ít nhất 20 giây dưới vòi nước chảy mạnh để dịch tiết bám trên tay được loại bỏ sạch.**

**Rửa tay đúng cách với xà phòng có thể phòng chống dịch**

**2. Hướng dẫn rửa tay bằng xà phòng đúng cách**

***2.1. Nguyên tắc rửa tay với xà phòng***

* **Quy trình rửa tay xà phòng cần đảm bảo làm sạch các ngón tay, kẽ ngón tay, mu bàn ta và lòng bàn tay.**
* **Cần rửa tay với xà phòng trước khi ăn và sau khi đi vệ sinh; sau khi ho, hắt hơi mà phải dùng tay che miệng; khi đã tiếp xúc với đồ vật công cộng có nguy cơ nhiễm virus, vi khuẩn hay bắt tay với người nghi nhiễm bệnh...**
* **Thời gian mỗi lần rửa tay tối thiểu là 20 đến 30 giây.**

**Nhân viên y tế**

**UBND THÀNH PHỐ CHÍ LINH**

**TRƯỜNG TH ĐỒNG LẠC**

# 8 BƯỚC BẢO VỆ TRẺ EM TRƯỚC DỊCH COVID-19 ĐƯỢC BỘ Y TẾ KHUYẾN CÁO

**Vệ sinh thân thể sạch sẽ, đảm bảo nguồn thực phẩm dinh dưỡng là những phương pháp được các chuyên gia của Bệnh viện Nhi TW khuyến cáo cha mẹ để bảo vệ con trước dịch corona.**

|  |
| --- |
| **1. Thường xuyên vệ sinh thân thể: Đối với những trẻ có bệnh nền, các chuyên gia khuyến cáo cha mẹ cần giữ gìn vệ sinh cá nhân cho trẻ như rửa tay thường xuyên dưới vòi nước chảy bằng xà phòng hoặc dung dịch sát khuẩn ít nhất 20 giây, súc miệng, họng bằng nước xúc miệng, tránh đưa tay lên mắt, mũi, miệng để phòng lây nhiễm bệnh, vệ sinh môi trường và tiêm phòng đầy đủ.** |
| |  | | --- | | **2. Hạn chế tiếp xúc nơi đông người: Cha mẹ và gia đình cũng cần hạn chế để trẻ tiếp xúc nơi đông người, hạn chế việc tiếp xúc trực tiếp với người có dấu hiệu viêm đường hô hấp cấp tính (sốt, ho, khó thở). Trong trường hợp phải đi đến các nơi tập trung đông người phải đeo khẩu trang y tế đúng cách, giữ khoảng cách khi tiếp xúc.*.*** |   **3. Hướng dẫn trẻ cách phòng tránh dịch: Cha mẹ và gia đình cần hướng dẫn trẻ che miệng và mũi khi ho hoặc hắt hơi để làm giảm phát tán các dịch tiết đường hô hấp. Không khạc nhổ bừa bãi nơi công cộng.**   |  | | --- | | **4. Nguồn thực phẩm cho trẻ: Đảm bảo an toàn thực phẩm, chỉ sử dụng các thực phẩm đã được nấu chín.*.*** | | **5. Giữ ấm cơ thể cho trẻ: Giữ ấm cơ thể cho trẻ, tăng cường sức khỏe bằng ăn uống, nghỉ ngơi, sinh hoạt hợp lý.** |   **6. Rửa tay sau khi tiếp xúc với vật nuôi: Rửa tay bằng nước sạch và xà phòng sau khi tiếp xúc động vật nuôi như chó, mèo.**   |  | | --- | | **7. Vệ sinh nhà cửa sạch sẽ: 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 xà phòng và các dung dịch khử khuẩn thông thường khác.** | | **8. Cho trẻ đến ngay cơ sở y tế khi có dấu hiệu bất thường: Khi trẻ có các triệu chứng sốt, ho, khó thở... gia đình cần thông báo ngay cho cơ quan y tế khi có các triệu chứng kể trên. Đồng thời thông tin về các triệu chứng và lịch trình đã di chuyển trong thời gian gần đây để có biện pháp hỗ trợ đúng.** |   **Nhân viên y tế**  **Ngô Thị Hiền** |

**UBND THÀNH PHỐ CHÍ LINH**

**TRƯỜNG TH ĐỒNG LẠC**

**BÀI TUYÊN TRUYỀN PHÒNG CHỐNG BỆNH VIÊM ĐƯỜNG HÔ HẤP CẤP DO CHỦNG MỚI CỦA VI RÚT CO RONA LÂY NHIỄM**

**Bệnh viêm phổi cấp do chủng mới của vi rút Corona (nCov-novel Coronavirus) là bệnh truyền nhiễm cấp tính thuộc nhóm A. Theo đó người mắc bệnh có triệu chứng cấp tính như: sốt, ho, khó thở, có trường hợp viêm phổi nặng, gây suy hô hấp cấp và nguy cơ tử vong.**

**Một số người nhiễm vi rút Corona có biểu hiện lâm sàng nhẹ không rõ triệu chứng nên gây khó khăn cho việc phát hiện. Để chủ động triển khai các biện pháp phòng, chống dịch bệnh nói trên, mỗi cá nhân cần chú ý thực hiện các biện pháp phòng, chống bệnh viêm phổi cấp do chủng vi rút nCoV (theo Bộ Y tế đưa ra) như sau:**

**1.  Tự theo dõi sức khỏe, khai báo khi có biểu hiện nghi ngờ mắc bệnh, đặc biệt cho những người đến Việt Nam từ vùng có dịch hay những người từ Việt Nam đến vùng có dịch.**

**2.  Người có các triệu chứng viêm đường hô hấp hoặc nghi ngờ mắc bệnh như sốt, ho, khó thở không nên đi du lịch hoặc đến nơi tập trung đông người.**

**3.  Tránh tiếp xúc với người bị bệnh đường hô hấp cấp tính. Khi cần tiếp xúc với người bệnh, phải đeo khẩu trang y tế và giữ khoảng cách khi tiếp xúc.**

**4.  Che miệng và mũi khi ho hoặc hắt hơi; tốt nhất bằng khăn vải hoặc khăn tay khi ho hoặc hắt hơi để làm giảm phát tán các dịch tiết đường hô hấp, sau đó hủy hoặc giặt sạch khăn ngay.**

**5.  Giữ vệ sinh cá nhân, rửa tay thường xuyên bằng xà phòng, tránh đưa tay lên mắt, mũi, miệng.**

**6.  Thường xuyên súc họng bằng nước sát khuẩn miệng.**

**7.  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.**

**8.  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.**

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

**10. 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 điều trị .**

**Nhân viên y tế**

**Ngô Thị Hiền**

**UBND THÀNH PHỐ CHÍ LINH**

**TRƯỜNG TH ĐỒNG LẠC**

# PHÂN BIỆT CÁC TRIỆU CHỨNG

# CỦA COVID-19 VỚI CÚM, CẢM LẠNH, DỊ ỨNG

**TTO - Cùng là những bệnh tác động tới hệ hô hấp của con người nên dễ xảy ra đánh giá nhầm lẫn về một số triệu chứng giữa các bệnh như COVID-19 với dị ứng, cúm và cảm lạnh thông thường.**

**Các triệu chứng bệnh khá giống nhau như đau họng, mệt mỏi và ho khan có thể cùng xuất hiện ở những bệnh nhân bị cúm, cảm lạnh thông thường, dị ứng và COVID-19. Điều này khiến không ít người bệnh chủ quan, bác sĩ cũng khó chẩn đoán chính xác nếu không làm xét nghiệm cần thiết.**

**Tuy nhiên có một điều, theo trang *Business Insider,* người bệnh COVID-19 thường không bị sổ mũi hay hắt hơi nhiều.**

**\*Cẩn trọng khi sốt và ho khan**

**Theo ông Bruce Aylward, trưởng phái đoàn chuyên gia quốc tế của WHO, tới Trung Quốc tìm hiểu về dịch bệnh COVID-19 và cách kiểm soát dịch của nước này, không phải ai cũng biết 2 dấu hiệu triệu chứng mang tính cảnh báo đầu tiên là sốt và ho khan. Nhiều người vẫn tin chúng là dấu hiệu sổ mũi hay cảm lạnh.**

**Ngay cả Tổng thống Mỹ Donald Trump đầu tháng này cũng đã yêu cầu lãnh đạo các hãng dược xem xét có thể dùng văcxin cúm để phòng ngừa virus corona chủng mới không. Mặc dù câu trả lời là "không", nhưng việc tiêm phòng văcxin cúm vẫn là điều nên làm.**

**Virus corona sau khi xâm nhập cơ thể sẽ tác động trước tiên tới phổi và thường gây sốt, ho khan, khó thở.**

**Dưới đây là bảng so sánh các triệu chứng của COVID-19 so với các bệnh phổ biến khác có một số triệu chứng tương tự dễ bị nhầm lẫn:**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **Triệu chứng** | **COVID-19** | **Cảm lạnh thông thường** | **Cúm** | **Dị ứng** |
| **Sốt** | **Phổ biến** | **Hiếm** | **Phổ biến** | **Đôi khi** |
| **Ho khan** | **Phổ biến** | **Vừa phải** | **Phổ biến** | **Đôi khi** |
| **Khó thở** | **Phổ biến** | **Không** | **Không** | **Phổ biến** |
| **Đau đầu** | **Đôi khi** | **Hiếm** | **Phổ biến** | **Không** |
| **Đau nhức khó chịu trong cơ thể** | **Đôi khi** | **Phổ biến** | **Phổ biến** | **Không** |
| **Đau họng** | **Đôi khi** | **Phổ biến** | **Phổ biến** | **Không** |
| **Mệt mỏi** | **Đôi khi** | **Đôi khi** | **Phổ biến** | **Đôi khi** |
| **Tiêu chảy** | **Hiếm** | **Không** | **Đôi khi** | **Không** |
| **Sổ mũi** | **Hiếm** | **Phổ biến** | **Đôi khi** | **Phổ biến** |
| **Hắt hơi** | **Không** | **Phổ biến** | **Không** | **Phổ biến** |

**Nguồn thông tin: Shayanne Gal/Business Insider**

**\*Sổ mũi có thể không phải COVID-19**

**Cũng theo trang *Business Insider,* nếu bị sổ mũi, có thể bạn không bị COVID-19.**

**Có thể phân biệt COVID-19 với bệnh cảm lạnh thông thường, dị ứng và cúm qua 3 triệu chứng biểu hiện phổ biến và rõ ràng nhất là sốt, ho khan và khó thở.**

**Triệu chứng cuối cùng khó thở chính là triệu chứng không liên quan với cảm lạnh hay cúm, mặc dù khá phổ biến với các chứng dị ứng.**

**Nếu bạn bị hắt hơi hay sổ mũi, nhiều khả năng bạn không bị COVID-19. Cúm có xu hướng gây cảm giác đau nhức khó chịu trong cơ thể hoặc mệt mỏi hơn bệnh COVID-19.**

**Nhân viên y tế**

**Ngô Thị Hiền**

**UBND THÀNH PHỐ CHÍ LINH**

**TRƯỜNG TH ĐỒNG LẠC**

## TRIỆU CHỨNG ĐIỂN HÌNH BỆNH VIÊM ĐƯỜNG HÔ HẤP CẤP DO CHỦNG MỚI VIRUS CORONA

### Về chủng mới virus corona COVID-19

**Virus này ban đầu xuất hiện từ nguồn động vật nhưng có khả năng lây lan từ người sang người. Sự lây lan từ người sang người xảy ra liên tục. Nó là chủng mới hoàn toàn chưa được xác định trước đó. Cùng với SAR-CoV, MERS-CoV, COVID-19 là những chủng coronavirus nguy hiểm. Khi xâm nhập vào cơ thể người sẽ gây ra hội chứng viêm đường hô hấp cấp, dẫn đến suy hô hấp, thậm chí tử vong. Chủng mới virus corona COVID-19 lây truyền qua 4 con đường chính:**

**– Lây qua tiếp xúc với dịch cơ thể của người bệnh (giọt nước bọt từ việc ho, hắt hơi, sổ mũi).**

**– Lây trực tiếp: Do tiếp xúc với người bệnh, bao gồm cả việc bắt tay người bệnh mà không thực hiện các biện pháp phòng tránh.**

**– Lây truyền gián tiếp: Khi chúng ta vô tình chạm vào các bề mặt bị nhiễm virus, sau đó đưa lên mắt, mũi, miệng.**

**– Lây nhiễm qua đường phân: Những người chăm sóc bệnh nhân có thể bị phơi nhiễm virus khi xử lý các chất thải của người bệnh.**

**Các triệu chứng khi nhiễm virus COVID-19 khá giống với cảm lạnh. Do đó để xác định có mắc bệnh hay không cần thực hiện xét nghiệm. Triệu chứng COVID-19 có thể từ nhẹ đến nặng, bao gồm:**

**– Đau nhức đầu, khó chịu**

**– Sốt cao (trên 38 độ)**

**– Chảy nước mũi**

**– Ho hoặc đau họng**

**– Cảm thấy khó thở**

**– Đau cơ, mệt mỏi**

**Thực tế, ở mỗi người bệnh do sức đề kháng khác nhau sẽ có biểu hiện khác nhau. Thời gian ủ bệnh COVID-19 từ 2 đến 14 ngày. Lúc này, trong cơ thể đã có virus nhưng chưa có dấu hiệu gì rõ ràng. Khi khởi phát, COVID-19 sẽ gây sốt, tổn thương đường hô hấp. Trường hợp nặng, gây viêm phổi khiến bệnh nhân tử vong, nhất là các trường hợp có bệnh nền.**

## ****\*Nguyên nhân khiến dịch bệnh do chủng mới virus corona COVID-19 lây lan rộng****

### Những người không có triệu chứng vẫn có thể lan truyền virus COVID-19

**Theo ước tính “rất thận trọng” của TS.Asok Kurup – Chủ tịch Hiệp hội tiến sĩ có chuyên môn bệnh truyền nhiễm, Học viện Y khoa (Singapore), mỗi người mắc bệnh COVID-19 có thể lây cho ít nhất 3 hoặc 4 người khác. Thực tế cho thấy, cơ chế lây nhiễm của virus này gần giống với H1N1 hay cúm hơn là SARS. Nó có thể lây nhiễm ngay khi các triệu chứng vẫn còn nhẹ, thậm chí những người không có triệu chứng (không có dấu hiệu bị bệnh). Có nghĩa là những người này có thể truyền virus trước khi phát bệnh mà không phát hiện được. Bởi vậy, số ca nhiễm COVID-19 cứ liên tục tăng, một “sự lây lan chưa từng thấy”.**

**\*Đeo khẩu trang là biện pháp cần thiết giúp phòng tránh dịch bệnh do virus corona.**

**“Số lượng lớn những người không có triệu chứng bị bệnh hoặc có các triệu chứng thứ yếu, ví dụ như cảm lạnh thông thường, có thể nhiều hơn 4 lần so với số bệnh nhân mà chúng ta đang hiện đang thấy. Họ chính là những người phát tán virus”, TS. Leong Hoe Nam (Trung tâm Chuyên gia Mount Elizabeth Novena) cảnh báo.**

### Du lịch quốc tế chính là nguyên nhân khiến dịch bệnh lây lan nhanh

**Mặc dù ngay sau khi WHO phát cảnh báo COVID-19 là tình trạng y tế công cộng khẩn cấp gây quan ngại quốc tế, nhiều quốc gia đã có sự đình chỉ và hạn chế các chuyến bay đi và đến Trung Quốc. Tuy nhiên, điều này vẫn không đủ để ngăn chặn sự lây lan của dịch bệnh. Nói một cách dễ hiểu hơn thì rất nhiều người nhiễm bệnh COVID-19 nhưng không có triệu chứng trên khắp thế giới có thể vẫn đang đi du lịch và việc truyền bệnh là hoàn toàn có khả năng.**

**Do chủng mới virus corona (COVID-19) chưa từng được xác định trước đó, các giai đoạn lây bệnh vẫn trong giai đoạn nghiên cứu thì mỗi cá nhân nên chủ động bảo vệ bản thân và gia đình bằng cách thực hiện đầy đủ các biện pháp phòng bệnh theo khuyến cáo của Bộ Y tế.**

**Nhân viên y tế**

**Ngô Thị Hiền**