



Vi-rút corona – COVID-19

COVID-19 là gì?

COVID-19 là một chủng vi-rút corona, có kích thước rất nhỏ (chỉ nhìn thấy được qua kính hiển vi) có thể lây và gây ra bệnh tật trên người. COVID-19 gây ra triệu chứng giống cúm như ho khan, khó thở, sốt và đau nhức toàn thân. COVID-19 chủ yếu ảnh hưởng đến hệ hô hấp. Mặc dù hầu hết các ca nhiễm không nguy hiểm, vi-rút này có thể gây ra chứng viêm phổi (nhiễm trùng phổi nghiêm trọng) và có thể gây chết người ở những ca nặng.

Vi-rút corona lây lan như thế nào?

Vi-rút corona lây lan từ một người bị nhiễm, qua những giọt nước bọt hoặc dịch tiết từ mũi khi hít thở, ho hoặc hắt hơi lên người, các bề mặt hoặc trên thực phẩm. Nó thâm nhập cơ thể người thông qua đường miệng, mũi và mắt. Sau khi vào cơ thể, Vi-rút bắt đầu quá trình nhân đôi và lan sang các vùng cơ thể khác. Vi-rút corona có thể sống trong cơ thể trong 2 đến 28 ngày trước xuất hiện các triệu chứng. Vì vậy, mọi người có thể đã nhiễm vi-rút corona mà không biết và vô tình truyền vi-rút cho người khác.

Vi-rút corona có thể sống trên các bề mặt và vật dụng trong hơn một tuần và lây lan dễ dàng thông qua tiếp xúc.



Ai có thể bị nhiễm vi-rút corona?

Bất kỳ ai cũng có thể bị nhiễm vi-rút corona. Nếu bạn từng bị nhiễm và ngay cả khi đã khỏi bệnh, bạn vẫn có thể bị nhiễm lại. Người trưởng thành trên 45 tuổi, đặc biệt là người cao tuổi, và người từng có bệnh nền, đặc biệt là bệnh hô hấp và hệ miễn dịch bị suy yếu, có nguy cơ nhiễm vi-rút corona cao hơn và triệu chứng phát bệnh nặng hơn.

Bạn có thể phòng bệnh như thế nào?

Hiện tại chưa có vắc-xin hoặc thuốc đặc trị. Kháng sinh và các cách điều trị cổ truyền không giết được Vi-rút. **Chỉ có thể phòng ngừa vi-rút corona bằng cách tránh tiếp xúc với nó và vệ sinh thường xuyên để diệt trừ nó.**

• Rửa tay thường xuyên với xà phòng và nước hoặc dung dịch vệ sinh tay có cồn.

- ◊ Rửa tay kỹ bằng xà phòng dưới vòi nước chảy trong ít nhất 20 giây, đảm bảo kỳ cọ sạch các móng tay và toàn bộ bàn tay, khủy tay và cánh tay.
- ◊ Luôn rửa tay sau khi đi vệ sinh, trước bữa ăn và sau khi ho, hắt hơi hoặc hỉ mũi.
- ◊ Tránh chạm tay lên mặt khi chưa rửa tay.

• Vệ sinh sạch sẽ bề mặt vật dụng (như mặt quầy tủ kệ, tay nắm cửa, v.v.) nơi có thể khiến phơi nhiễm vi-rút corona sang người bằng cồn hoặc chất tẩy rửa thông thường:

- ◊ Cồn: Dung dịch cồn isopropyl nồng độ 70% sẽ nhanh chóng giết chết vi-rút corona. Sử dụng dung dịch này để làm sạch các bề mặt vật dụng như mặt tủ kệ, tay nắm cửa và trang thiết bị. Dung dịch có nồng độ 50% đến 70% sẽ phát huy tác dụng tốt nhất; không dùng dung dịch có nồng độ 100% vì nó sẽ không hiệu quả. Nếu loại cồn của bạn có nồng độ là 100%, thì hãy pha

thêm nước với tỉ lệ 1 cốc nước với 2 cốc cồn. Trước tiên làm sạch bằng xà phòng và nước, sau đó làm sạch bằng dung dịch cồn và để khô trong không khí.

◊ **Chất tẩy rửa:** Chất tẩy rửa thường chiếm 5% dung dịch. Cho thêm nước lạnh (nước nóng sẽ không phát huy hiệu quả) để pha loãng, sử dụng 2 cốc thuốc tẩy trong một thùng nước 5 gallon (khoảng 19 lít). Trước tiên làm sạch bằng xà phòng và nước, sau đó làm sạch bằng dung dịch tẩy rửa và để cho nó khô trong không khí.

◊ **Làm sạch những vật dụng** mà bạn thường xuyên tiếp xúc bằng chất tẩy rửa.

◊ **Giặt giũ quần áo** bằng bột giặt và nước nóng. Nếu máy giặt của bạn có chức năng giặt tẩy lồng, hãy chắc chắn dùng chức năng này.

• Hạn chế tiếp xúc vật lí trực tiếp với người khác

Nếu bạn nghĩ là đã có vi-rút corona trong khu vực của mình. Hãy ở yên trong nhà nhằm tránh tiếp xúc với người khác. Cố gắng tránh xa khu vực đông người, nơi bạn có thể có tiếp xúc gần với những người và các bề mặt đã bị nhiễm mà có thể phát tán lây lan vi-rút.

Việc này có thể vừa rất khó để thực hiện, vừa gây ức chế về phương diện cảm xúc. Hạn chế tiếp xúc không đồng nghĩa là cô lập hoàn toàn: Hãy nói chuyện với mọi người qua điện thoại thay vì gặp trực tiếp. Nói chuyện với người khác qua ô cửa sổ và cửa ra vào. Khi nói chuyện với người khác, hãy giữ khoảng cách xa 2 mét (tương đương độ dài 2 cánh tay).



Nếu bạn khỏe mạnh, hãy giúp đỡ những người bị nhiễm bệnh trong cộng đồng bằng việc thu xếp cách thức cho họ có được thức ăn, nước sạch và tiếp liệu nhu yếu phẩm mà không cần ra khỏi nhà.

• **Về việc đeo khẩu trang.** Hãy đeo khẩu trang y tế nếu bạn nhiễm vi-rút để tránh lây lan cho người khác. Nếu bạn khỏe mạnh và đang chăm sóc người bệnh bị nghi ngờ nhiễm vi-rút corona, khẩu trang N95 sẽ bảo vệ bạn tốt hơn nhiều so với khẩu trang y tế vì khả năng bảo vệ của khẩu trang y tế rất hạn chế.

Cách đeo khẩu trang đúng cách:

◊ Trước khi đeo khẩu trang, cần rửa tay bằng dung dịch nước rửa tay có cồn hoặc xà phòng và nước.

◊ Che kín miệng và mũi bằng khẩu trang, đảm bảo không có khoảng hở giữa mặt và khẩu trang.

◊ Không chạm vào khẩu trang trong khi đang đeo trên mặt.

◊ Thay mới khẩu trang ngay khi khẩu trang bị ẩm ướt.

◊ Không tái sử dụng khẩu trang.

◊ Cách tháo khẩu trang: gỡ từ các dây neo co dẫn phía sau trên đầu (không chạm vào mặt khẩu trang), bỏ ngay vào thùng rác có nắp, sau đó rửa tay sạch sẽ.

◊ Đừng dùng một miếng vải trùm kín mặt thay cho khẩu trang. Miếng vải sẽ giữ hơi ẩm từ hơi thở của bạn, tạo điều kiện cho các giọt nhỏ dịch lỏng nhiễm khuẩn từ bên ngoài thâm nhập cơ thể.

• **Theo dõi sức khỏe của bạn.** Nếu bạn bị hắt hơi sổ mũi, ho khan, khó thở và lên cơn sốt, hãy gọi ngay cho bác sĩ hoặc nhân viên y tế tại địa phương để được hướng dẫn về cách điều trị. Vì COVID-19 gây ra mối nguy hiểm nghiêm trọng là chúng không thể thở được (Hội chứng Suy hô hấp Cấp tính - ARDS), việc điều trị cho các trường hợp nguy cấp sẽ bao gồm khí oxy và máy thở, chỉ có sẵn trong các cơ sở chăm sóc sức khỏe.