

SỞ Y TẾ THANH HÓA
TRUNG TÂM KIỂM SOÁT BỆNH TẬT


CỘNG HÒA XÃ HỘI CHỦ NGHĨA VIỆT NAM
Độc lập – Tự do – Hạnh phúc

Số: 88/KSBT-TTGDSK
V/v Truyền thông PC dịch viêm phổi cấp do
nCoV trên loa truyền thanh xã.

Thanh Hóa, ngày 4 tháng 2 năm 2020.

Kính gửi: Trung tâm Y tế các huyện/ thị/ thành phố

Thực hiện Chỉ thị số 03/CT-BYT ngày 22/01/2020 của Bộ Y tế về việc tăng cường công tác phòng, chống dịch bệnh viêm đường hô hấp cấp do chủng mới của vi rút corona; Công văn số 369/BYT-TT-KT ngày 30/01/2020 của Bộ Y tế về việc tăng cường tuyên truyền, vận động phòng, chống bệnh viêm đường hô hấp cấp do nCoV; Chỉ thị số 03/CT-UBND ngày 31/01/2020 của Chủ tịch UBND tỉnh Thanh Hóa về việc triển khai thực hiện nghiêm các biện pháp phòng, chống dịch bệnh viêm đường hô hấp do chủng mới của vi rút Corona gây ra trên địa bàn tỉnh Thanh Hóa.

Giám đốc Trung tâm Kiểm soát bệnh tật Thanh Hoá đề nghị các Trung tâm Y tế các huyện/ thị/ thành phố hướng dẫn cộng đồng thực hiện các biện pháp phòng chống sự lây lan của dịch bệnh, chủ động phòng chống phù hợp, tránh hoang mang lo lắng nhằm phòng chống dịch bệnh hiệu quả. Các đơn vị chỉ đạo các Trạm Y tế xã, phường, thị trấn đẩy mạnh các hoạt động truyền thông trên hệ thống loa truyền thanh xã, phường, thị trấn, các bài truyền thông về công tác phòng, chống dịch bệnh viêm đường hô hấp cấp do chủng mới của vi rút corona (bài truyền thông gửi kèm) từ ngày 04/2/2020 trên hệ thống loa truyền thông của xã phường. 

Trân trọng cảm ơn!

Nơi nhận:

- Như kính gửi;
- Sở Y tế (để báo cáo);
- Các PGĐ (để biết chỉ đạo)
- Khoa TTGDSK (để thực hiện);
- Lưu: Văn thư.



Luồng Ngọc Trương

Bài 1: Khuyến cáo của Bộ Y tế về phòng tránh virus corona

Virus corona gồm nhiều chủng virus khác nhau, Virus corona thường gây ra các bệnh liên quan đến đường hô hấp với các mức độ khác nhau.

Viêm phổi do virus corona đặc biệt nguy hiểm với người có hệ miễn dịch yếu, trẻ em, người lớn tuổi bởi họ có khả năng lây nhiễm cao, điều trị phức tạp, bệnh diễn biến nhanh và nguy hiểm cho tính mạng.

1. Các triệu chứng và đường lây nhiễm virus corona

Một số dấu hiệu điển hình ở những bệnh nhân bị nhiễm virus corona bao gồm đau họng, đau đầu, chảy nước mũi và sốt. Virus corona còn có khả năng gây ra các bệnh liên quan đến đường hô hấp như viêm phổi hay viêm cuống phổi đối với những trường hợp có hệ miễn dịch kém, đặc biệt là người cao tuổi và trẻ em.

Virus corona lây từ người sang người thông qua tiếp xúc với dịch cơ thể của người bệnh. Ho, hắt hơi hoặc bắt tay có thể khiến những người xung quanh bị phơi nhiễm hay không, tùy thuộc vào mức độ lây lan của chủng virus. Ai cũng có thể bị lây virus này nếu chạm tay vào vật mà người bệnh chạm vào, rồi đưa lên mũi, mắt, miệng.

Hiện nay, bệnh do virus Corona chưa có thuốc điều trị đặc hiệu và vắc xin phòng bệnh. Các chuyên gia y tế khuyến cáo: nhằm giảm các triệu chứng như: đau họng và ho, nơi ở cần có đủ độ ẩm và nên vệ sinh cơ thể bằng nước nóng; uống nhiều nước và nghỉ ngơi hợp lý.

2. Khuyến cáo của Bộ Y tế về phòng ngừa virus corona

* Dưới đây là khuyến cáo của Bộ y tế về phòng ngừa virus corona:

Nếu đang có dấu hiệu như sốt, ho hoặc khó thở, cần tránh đi lại, du lịch. Trong trường hợp xuất hiện các triệu chứng nghi ngờ của bệnh, cần đến ngay cơ sở y tế để được chẩn đoán và điều trị kịp thời. Bên cạnh đó, bạn cần chia sẻ thông tin về lịch trình di chuyển của bản thân với nhân viên y tế.

Thường xuyên rửa tay bằng xà phòng, không nên chạm tay vào mắt, mũi, miệng. Hạn chế tiếp xúc với những người bị ho, sốt.

Che kín miệng và sử dụng khăn giấy hoặc tay áo khi ho hoặc hắt hơi. Bỏ khăn giấy vào thùng rác ngay sau khi sử dụng, rồi rửa tay.

Báo ngay cho các nhân viên hàng không, ô tô, đường sắt nếu xuất hiện dấu hiệu ốm khi di chuyển, du lịch. Đến cơ sở y tế càng sớm càng tốt.

Dùng các loại thực phẩm được đun nấu chín.

Ở nơi công cộng, không khạc nhổ bừa bãi. Không nên tiếp xúc gần với động vật nuôi hoặc hoang dã.

Khi tới chỗ đông người hoặc tiếp xúc với người có triệu chứng bệnh nên đeo khẩu trang.

Sử dụng khẩu trang đúng cách, khẩu trang phải che kín miệng khi đang sử dụng.

Đối với các loại khẩu trang dùng 1 lần cần vứt bỏ ngay vào thùng rác sau khi dùng và sau khi bỏ khẩu trang cần rửa tay sạch.

+ Đối với những trường hợp vừa trở về từ Trung Quốc, cần lưu ý một số điều sau:

Tự cách ly và theo dõi sức khỏe tại nhà trong vòng 14 ngày. Để được hỗ trợ khi cần, cần khai báo với các cơ sở ở nơi gần nhất.

Phải thông báo ngay với cơ sở y tế nơi gần nhất để được tư vấn, chẩn đoán và điều trị kịp thời nếu xuất hiện các dấu hiệu như sốt, ho, khó thở, đồng thời cần đeo khẩu trang bảo vệ

Để có biện pháp hỗ trợ tốt nhất, cần gọi điện trước để thông tin về triệu chứng và lịch trình đã di chuyển trong thời gian gần đây.

+ Đối với những trường hợp đến Trung Quốc, cần lưu ý một số vấn đề sau:

Không nên đến Trung Quốc trong dịp này nếu không có việc thực sự cần thiết

Với những trường hợp bắt buộc, hạn chế ra khỏi nhà, áp dụng các biện pháp phòng bệnh theo khuyến cáo của Bộ Y Tế

Phải thông báo ngay đến cơ sở y tế gần nhất nếu có dấu hiệu sốt, ho, khó thở để được tư vấn, thăm khám, điều trị kịp thời

Để có biện pháp hỗ trợ tốt nhất, cần gọi điện trước để thông tin về triệu chứng và lịch trình đã di chuyển trong thời gian gần đây./.

RU
IEM
BEN

Bài 2: Hướng dẫn các biện pháp phòng chống dịch do virus corona

Bệnh viêm đường hô hấp cấp do chủng mới của virus Corona là bệnh truyền nhiễm cấp tính. Người mắc bệnh có triệu chứng sốt, ho, khó thở, có trường hợp viêm phổi nặng, có thể gây suy hô hấp cấp và nguy cơ tử vong, đặc biệt ở những người có bệnh lý mạn tính, bệnh nền. Đến nay, bệnh chưa có thuốc điều trị đặc hiệu và vacxin phòng bệnh. Vì vậy cộng đồng cần thực hiện các biện pháp phòng bệnh sau:

Các biện pháp phòng bệnh:

- *Giữ vệ sinh cá nhân, thường xuyên rửa tay bằng xà phòng, tránh đưa tay lên mắt, mũi, miệng.
- *Che mũi và miệng khi ho, xì mũi bằng khăn/giấy dùng 1 lần hoặc khuỷu tay được gập lại
- *Thường xuyên súc họng bằng nước sát khuẩn miệng
- *Tránh tiếp xúc bất kỳ ai có dấu hiệu/triệu chứng cảm lạnh hoặc triệu chứng như cúm
- *Nấu chín kỹ thịt, trứng
- *Mang phương tiện phòng hộ khi tiếp xúc gia cầm hoặc động vật hoang dại sống.
- * Tăng cường sức khỏe bằng ăn uống, nghỉ ngơi, sinh hoạt hợp lý, luyện tập thể thao
- * Người có 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
- * 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, cách ly và điều trị phù hợp.

Bài 3: Đảm bảo chế độ ăn uống, nghỉ ngơi hợp lý trong mùa dịch do virus Corona?

Dịch viêm phổi do virus corona chủng mới đang có những diễn biến phức tạp, hiện chưa có thuốc đặc trị và vaccine phòng ngừa. Bên cạnh việc khử trùng và làm tốt công tác bảo hộ, thì cách phòng chống tốt nhất là cần nâng cao sức đề kháng của cơ thể, bảo vệ sức khỏe thật tốt để có thể tiêu diệt virus lạ này ngay từ khi mới xâm nhập vào cơ thể cũng như khi đã gây bệnh.

1. Ăn nhiều rau củ quả

Trong rau và hoa quả tươi có lượng vitamin và khoáng chất rất phong phú, có lợi cho sức khỏe, đặc biệt là vitamin B, C. Mỗi ngày nên ăn từ 400-500g hoa quả, trong thời gian này nên ăn nhiều hơn lượng bình thường.

Bên cạnh đó, nên ăn thay đổi các loại hoa quả để bổ sung các chất dinh dưỡng khác nhau, không nên chỉ ăn một loại.

2. Mỗi ngày uống ít nhất 1500ml nước

Trong những ngày đầu năm mới, mọi người thường uống rượu hoặc các loại đồ ngọt thay vì uống nước lọc. Nước lọc có vai trò quan trọng đối với cơ thể con người. Do vậy, mỗi ngày không cần uống quá nhiều nhưng phải đủ ít nhất 5 cốc nước để bảo đảm lượng nước cần thiết cho cơ thể.

3. Đảm bảo đủ dinh dưỡng

Một bữa ăn có đủ chất dinh dưỡng là phải đầy đủ nhóm bột đường (cơm, ngô, khoai...) là thức ăn chính, ngoài ra còn nhóm chất đạm (thịt, cá, trứng...), nhóm chất béo (mỡ động vật và dầu thực vật), nhóm vitamin và khoáng chất (rau, củ, quả) để đảm bảo dinh dưỡng cân bằng.

4. Người già, người mắc bệnh mãn tính nên dùng thêm thực phẩm bổ sung

Người già, người bị bệnh về đường ruột hoặc các bệnh mãn tính khác thường có sức ăn, tiêu hoá kém, thể chất không được tốt. Dinh dưỡng không đủ tất nhiên nguy cơ bệnh tình trở nặng nếu bị nhiễm virus Corona sẽ cao hơn so với người khác.

5. Không ăn kiêng giảm cân trong thời gian đang bị bệnh dịch

nhịn ăn hoặc ăn kiêng để giảm cân là không cần thiết, đặc biệt trong thời gian nguy hiểm như hiện tại. Chỉ có ăn uống khoa học để bổ sung các chất dinh dưỡng cần thiết và đủ năng lượng để chống lại dịch bệnh, do vậy mỗi người cần phải ăn uống đầy đủ chất.

6. Nghỉ ngơi khoa học, mỗi ngày nên ngủ ít nhất 7 tiếng.

Mỗi người phải đảm bảo nghỉ ngơi đầy đủ, cơ thể mới có thể hồi phục lại trong quá trình chúng ta ngủ. Một giấc ngủ ngon sẽ giúp cho tinh thần và sức khỏe của bạn tốt hơn.

7. Mỗi ngày tập thể dục khoảng 1 tiếng

Sau khi ăn no nên đi lại vận động, nhưng tránh không nên chen lấn nơi đông người. Nếu như không đủ thời gian để ra ngoài tập thì vận động ở nhà, làm việc nhà cũng coi như đang tập thể dục.

8. Nên bổ sung các chất có lợi cho sức khỏe như vitamin tổng hợp, khoáng chất.

Đặc biệt là những người độ tuổi trên 40, nên bổ sung thêm các chất dinh dưỡng bị thiếu hụt bằng các loại thực phẩm chức năng để nâng cao sức đề kháng.

Tuy nhiên, cần lưu ý rằng các loại vitamin và thực phẩm chức năng không thể ngăn ngừa virus Corona, do vậy nên chú ý bổ sung hợp lý mà không nên ỷ lại vào các loại thực phẩm này.

Song song với chế độ ăn uống, nghỉ ngơi mỗi người cần phải thực hiện các biện pháp phòng ngừa mà Tổ chức Y tế thế giới (WHO) và Bộ Y tế đã ra khuyến cáo, là những biện pháp để phòng bệnh hữu hiệu nhất hiện nay./.

1M
4T
T
9A

Bài 4: Phòng ngừa cho người nghi nhiễm đang chờ kết quả xét nghiệm hoặc bị nhiễm 2019-nCoV, không cần nhập viện và có thể được chăm sóc tại nhà

Bác sĩ và nhân viên y tế sẽ đánh giá xem bạn có thể được chăm sóc tại nhà hay không. Nếu thuộc diện cách ly tại nhà, nhân viên từ sở y tế địa phương hoặc tỉnh/thành phố sẽ theo dõi tình trạng sức khỏe của bạn. Bạn cần làm theo các bước phòng ngừa dưới đây cho đến khi chuyên viên y tế xác nhận bạn có thể trở lại các hoạt động bình thường:

- Ở nhà trừ khi phải đi khám chữa bệnh
- Bạn chỉ nên hoạt động trong nhà, trừ khi đi khám chữa bệnh. Không nên đi làm, đi học, hoặc tới các khu vực công cộng, và không sử dụng phương tiện giao thông công cộng hoặc taxi.
- Tránh tiếp xúc với các thành viên khác trong gia đình
- Càng nhiều càng tốt, bạn nên ở trong phòng riêng, tách biệt với những người khác trong gia đình. Ngoài ra, bạn nên sử dụng một phòng tắm riêng nếu có thể.
- Gọi điện trước khi đi khám

Trước khi đi khám, hãy gọi cho cơ sở y tế để thông báo rằng bạn bị nhiễm hoặc nghi nhiễm 2019-nCoV. Điều này sẽ giúp cơ sở y tế chuẩn bị trước nhằm tránh lây nhiễm cho người khác.

Đeo khẩu trang

Bạn cần đeo khẩu trang khi ở cùng phòng với người khác và khi đi khám chữa bệnh. Nếu vì một lý do bất khả kháng khiến bạn không thể đeo khẩu trang, hãy đảm bảo rằng người nhà bạn đeo khẩu trang khi ở cùng phòng với bạn.

Che miệng khi ho và hắt hơi

Che miệng và mũi bằng khăn giấy hoặc khuỷu tay khi bạn ho hoặc hắt hơi. Vứt khăn giấy đã sử dụng vào thùng rác lót nilon và rửa tay ngay bằng xà phòng và nước trong ít nhất 20 giây.

Rửa tay

Rửa tay thường xuyên và kỹ lưỡng bằng xà phòng và nước trong ít nhất 20 giây. Nếu không có xà phòng và nước, bạn có thể sử dụng nước rửa tay chứa cồn với hàm lượng ít nhất 60%. Tránh dùng tay không rửa sạch để chạm vào mắt, mũi và miệng.

Tránh dùng chung đồ gia dụng

Không được dùng chung bát đĩa, ly uống nước, cốc, dụng cụ ăn uống, khăn tắm, chăn, ga, gối, đệm hoặc các vật dụng khác với người khác trong nhà. Cần rửa kỹ bằng xà phòng và nước những vật dụng này sau khi sử dụng.

Theo dõi các triệu chứng của bạn

Thông báo cho cơ sở y tế ngay lập tức nếu bệnh của bạn diễn biến xấu đi (ví dụ khó thở). Trước khi đi khám, hãy gọi cho cơ sở y tế để thông báo rằng bạn bị nhiễm hoặc nghi nhiễm 2019-nCoV. Điều này sẽ giúp cơ sở y tế chuẩn bị trước nhằm tránh lây nhiễm cho người khác.

Tiến sĩ Nguyễn Xuân Hưng - Phó Viện trưởng kiêm Trưởng phòng Nghiên cứu khoa học Viện Nghiên cứu Tế bào gốc & công nghệ gen Vinmec