

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: 1087/KSBT-TTGDSK
V/v Truyền thông PC dịch COVID-19
trên hệ thống loa truyền thanh xã.

Thanh Hóa, ngày 06 tháng 8 năm 2020.

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

Thực hiện chỉ chỉ đạo của Ban chỉ đạo phòng chống dịch tỉnh Thanh về việc tăng cường công tác tuyên truyền để nhân dân thực hiện đúng, đầy đủ các quy định phòng chống dịch covid 19 .

Giám đốc Trung tâm Kiểm soát bệnh tật Thanh Hoá đề nghị các Trung tâm y tế huyện, thị, thành phố 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 về công tác truyền thông phòng, chống dịch bệnh COVID-19 (Theo bài truyền thông gửi kèm).

Rất mong sự quan tâm phối hợp của các Trung tâm y tế huyện, thị, thành phố để thực hiện tốt nhiệm vụ truyền thông về phòng, chống dịch bệnh COVID-19.

Trân trọng cảm ơn!

Nơi nhận:

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



GIÁM ĐỐC

Lương Ngọc Trương

RỬA TAY LÀ BIỆN PHÁP HÀNG ĐẦU TRONG PHÒNG TRÁNH DỊCH BỆNH COVID-19

Kính thưa bà con nhân dân xã (Phường).....

Theo Tổ chức Y tế thế giới WHO, chỉ một động tác rửa tay sạch đã làm giảm tới 35% khả năng lây truyền vi khuẩn. Trước tình hình đại dịch Covid-19 ngày càng diễn biến phức tạp trên thế giới cũng như tại Việt Nam những ngày này, Bộ Y tế tiếp tục khuyến cáo người dân thường xuyên rửa tay với xà phòng và nước sạch hoặc dung dịch rửa tay có cồn là biện pháp phòng ngừa đơn giản nhưng hiệu quả giúp hạn chế khả năng lây lan dịch bệnh.

Để phòng ngừa lây nhiễm COVID-19, chúng ta cần rửa tay vào những thời điểm sau:

Thứ nhất, Sau khi trở về từ nơi công cộng: Những nơi công cộng luôn tiềm ẩn nhiều rủi ro do tiếp xúc với nhiều người, cầm nắm vào nhiều vật dụng chung. Vì vậy, cần rửa tay với xà phòng sau khi trở về từ những nơi công cộng để loại bỏ virus dính trên tay và tránh lây lan dịch bệnh cho những thành viên khác trong gia đình.

Thứ 2, Trước và sau khi ăn uống: Vi khuẩn, virus có thể xâm nhập vào cơ thể qua đường hô hấp hay miệng, vì vậy cần rửa tay đúng cách trước khi ăn để tránh vi khuẩn, virus đi trực tiếp vào cơ thể .

Thứ 3, Sau khi đi vệ sinh: Nhà vệ sinh là nơi chứa rất nhiều vi khuẩn gây bệnh và một số nghiên cứu mới đây cảnh báo virus corona chủng mới (SARS-CoV-2) có thể lây nhiễm qua đường phân. Vì vậy, rửa tay đúng cách sau khi đi vệ sinh là vô cùng cần thiết.

Ngoài ra, trước khi chuẩn bị thức ăn, điều trị vết thương, chạm vào người bệnh và sau khi xì mũi, ho, hắt hơi, chạm vào động vật và vật nuôi, thay tã lót cho em bé hoặc giúp trẻ đi vệ sinh, xử lý rác thải... cũng cần rửa tay đúng cách để kịp thời loại bỏ virus, vi khuẩn.

Rửa tay đúng thời điểm là một trong những cách đơn giản để tránh nhiễm bệnh và lây lan vi khuẩn. Chúng ta nên rửa tay bất cứ lúc nào thấy tay bẩn. Tuy nhiên, để loại bỏ được hoàn toàn virus, vi khuẩn bám trên tay, chúng ta cần rửa tay đúng cách theo 6 bước đơn giản:

Bước 1: Làm ướt hai lòng bàn tay dưới vòi nước. Cho xà phòng vào lòng bàn tay và xoa đều.

Bước 2: Chà lòng bàn tay này lên mu bàn tay và kẽ ngoài các ngón tay của bàn tay kia và ngược lại.

Bước 3: Chà 2 lòng bàn tay vào nhau, miết mạnh các ngón tay và các kẽ ngón, móng tay trong vòng ít nhất 20 giây.

Bước 4: Chà mặt ngoài các ngón tay của bàn tay này vào lòng bàn tay kia.

Bước 5: Dùng bàn tay này xoay ngón cái của bàn tay kia và ngược lại.

Bước 6: Tráng sạch tay dưới vòi nước. Lau khô tay bằng khăn sạch hoặc khăn sử dụng một lần

Trong trường hợp xà phòng và nước không có sẵn, bạn có thể sử dụng dung dịch sát khuẩn có chứa ít nhất 60% cồn. Bạn có thể kiểm tra nồng độ cồn trong dung dịch sát khuẩn bằng cách quan sát nhãn sản phẩm.

Dung dịch sát khuẩn có thể nhanh chóng làm giảm số lượng vi trùng lưu trú trên bàn tay trong nhiều tình huống. **Tuy nhiên cần lưu ý:**

Dung dịch sát khuẩn không thể loại bỏ tất cả các loại vi trùng.

Dung dịch sát khuẩn có thể không hiệu quả khi tay bạn bị lấm bẩn hoặc dính dầu mỡ.

Dung dịch sát khuẩn có thể không loại bỏ các hóa chất độc hại khỏi tay như thuốc trừ sâu và kim loại nặng.

Do đó, chỉ dùng nước sát khuẩn tay nhanh trong những trường hợp cần thiết, rửa tay với xà phòng/xà bông và nước sạch đúng cách vẫn là cách tốt nhất.

Lưu ý: Dung dịch sát khuẩn có cồn có thể gây ngộ độc nếu uống, nuốt. Nên để xa tầm tay trẻ nhỏ và giám sát việc sử dụng.

Cách sử dụng dung dịch sát khuẩn rửa tay:

Đọc nhãn để tìm hiểu số lượng chính xác sau đó cho một lượng vừa đủ vào lòng bàn tay ; Xoa đều hai lòng bàn tay vào nhau; Xoa lên tất cả các bề mặt của bàn tay và ngón tay cho đến khi tay bạn khô ráo. Quá trình này sẽ mất khoảng 20 giây.

Trên đây là toàn bộ những thông tin quan trọng, về vấn đề rửa tay giúp phòng ngừa lây nhiễm Covid-19. Mọi người hãy cùng thực hiện để phòng chống dịch hiệu quả. Nội dung do Trung tâm kiểm soát bệnh tật tỉnh Thanh Hóa biên tập!

Xin kính chào và hẹn gặp lại!

HƯỚNG DẪN ĐEO KHẨU TRANG PHÒNG CHỐNG DỊCH COVID-19

Kính thưa bà con nhân dân Xã (Phường).....

Để đảm bảo thực hiện “mục tiêu kép” là vừa phòng, chống dịch có hiệu quả, vừa thúc đẩy phát triển kinh tế - xã hội; được sự thống nhất của Thường trực Tỉnh ủy, Chủ tịch UBND tỉnh yêu cầu: Bắt đầu từ ngày 04/8/2020, tất cả mọi người bắt buộc phải đeo khẩu trang ở nơi công cộng, các địa điểm tập trung đông người.

Tuy nhiên, trong thực tế, còn một bộ phận người dân đang dùng khẩu trang sai cách kéo theo nguy cơ cao bị nhiễm bệnh.

Đối với người chưa bị bệnh, việc đeo khẩu trang là biện pháp ngăn chặn giọt bắn chứa virus xâm nhập vào đường hô hấp của chính mình. Còn với người đang trong giai đoạn ủ bệnh, đeo khẩu trang có tác dụng cản trở phát tán của virus ra ngoài. Trong trường hợp này, nếu không đeo khẩu trang, giọt tiết mũi họng chứa virus có thể bắn xa 2m, rất nguy hiểm cho những người xung quanh. Khẩu trang chỉ phát huy tác dụng phòng dịch bệnh nếu được sử dụng đúng cách. Đeo khẩu trang sai cách không chỉ gây lãng phí tiền bạc, mà còn làm mất đi tác dụng bảo vệ, tăng nguy cơ lây bệnh.

Hầu hết các loại khẩu trang như khẩu trang y tế hay khẩu trang vải,... đều có thể ngăn giọt bắn từ những người xung quanh như ho, hắt hơi. Do đó, trước tình hình khan hiếm khẩu trang hiện nay, Bộ Y tế khuyến cáo: người dân có thể sử dụng khẩu trang vải hoặc khẩu trang y tế thông thường; chỉ đối với người chăm sóc, điều trị bệnh nhân và những người đi vào ổ dịch mới cần thiết phải sử dụng khẩu trang N95 và các loại khẩu trang chuyên dụng đặc biệt khác.

Sau đây là một số khuyến cáo của Bộ Y tế về việc đeo khẩu trang đúng cách để phòng tránh lây lan Covid-19 cũng như các dịch bệnh khác:

- Khi đeo phải che kín cả mũi lẫn miệng. Không được đeo khẩu trang ngược mặt.
- Không dùng tay sờ vào bề mặt khẩu trang khi đang đeo.
- Không bỏ khẩu trang khi giao tiếp, khi ho, hắt hơi nơi công cộng.
- Khi tháo khẩu trang chỉ cầm vào dây đeo qua tai để tháo.
- Không sử dụng khẩu trang bẩn. Đối với khẩu trang y tế, đeo mặt có màu sẫm hơn ra ngoài, mặt có màu nhạt hơn hướng vào trong, kẹp nhôm hướng lên trên và chỉ sử dụng 1 lần rồi vứt vào thùng rác an toàn, có nắp đậy. Đối với khẩu trang vải, nên giặt khẩu trang hàng ngày bằng xà phòng để dùng cho lần sau.

Theo khuyến cáo của Bộ Y tế, để phòng ngừa dịch bệnh Covid-19 thì chỉ đeo khẩu trang thôi vẫn chưa đủ, cần sự kết hợp đầy đủ và đồng thời nhiều biện pháp khác như:

1. Thường xuyên rửa tay với xà phòng hoặc dung dịch rửa tay nhanh và nước sạch, đặc biệt là sau khi ho, hắt hơi; sau khi cầm, nắm, tiếp xúc với các vật dụng có nguy cơ như nút bấm thang máy, tay nắm cửa, tay vịn cầu thang, tay vịn lan can; sau khi đi vệ sinh; sau khi vệ sinh cho trẻ; trước khi ăn; khi bàn tay bẩn, trước khi vào và sau khi ra khỏi khu dịch vụ.
2. Sử dụng khẩu trang đúng cách khi đến nơi công cộng theo hướng dẫn của Bộ Y tế và bỏ ngay khẩu trang sau khi sử dụng vào thùng rác. Tuyệt đối không được khạc nhổ bừa bãi.
3. Vệ sinh hô hấp, vệ sinh môi trường xung quanh các bề mặt tiếp xúc.
4. Rèn luyện cơ thể để tăng sức đề kháng.

Hiện tại, dịch bệnh vẫn diễn biến hết sức phức tạp, mọi người dân hãy nâng cao ý thức của mình, cùng với Chính phủ, Bộ Y tế quyết tâm ngăn chặn dịch bệnh nguy hiểm này.

Quý vị và bà con vừa nghe những thông tin về đeo khẩu trang đúng cách phòng chống covid 19. Nội dung do Trung tâm kiểm soát bệnh tật tỉnh biên tập.

Kính chào tạm biệt và hẹn gặp lại!