



TRUNG TÂM KIỂM SOÁT BỆNH TẬT - SỞ Y TẾ TỈNH THỪA THIÊN HUẾ

CÁC BIỆN PHÁP PHÒNG CHỐNG BỆNH VIÊM ĐƯỜNG HÔ HẤP CẤP DO CHỦNG MỚI VI RÚT CORONA

Để chủ động phòng chống bệnh viêm đường hô hấp cấp do vi rút Corona nCoV, Bộ Y tế khuyến cáo người dân và cộng đồng thực hiện tốt các biện pháp sau:

1. Người dân chủ động thực hiện các biện pháp phòng bệnh

- Hạn chế tiếp xúc trực tiếp với người bị bệnh đường hô hấp cấp tính (sốt, ho, khó thở); khi cần thiết phải đeo khẩu trang y tế đúng cách và giữ khoảng cách trên 02 (hai) mét khi tiếp xúc.

- Người có các triệu chứng sốt, ho, khó thở không nên đi du lịch hoặc đến nơi tập trung đông người. Thông báo ngay cho cơ quan y tế khi có các triệu chứng kể trên.

- Rửa tay thường xuyên với xà phòng và nước sạch trong ít nhất 30 giây. Trong trường hợp không có xà phòng và nước sạch thì dùng các sản phẩm vệ sinh tay có chứa cồn (ít nhất 60% cồn); súc miệng, họng bằng nước muối hoặc nước súc miệng, tránh đưa tay lên mắt, mũi, miệng để phòng lây nhiễm bệnh.

- Cần che miệng và mũi khi ho hoặc hắt hơi, tốt nhất bằng khăn vải hoặc khăn tay, hoặc ống tay áo để làm giảm phát tán các dịch tiết đường hô hấp. Không khạc nhổ bừa bãi nơi công cộng.

- Chỉ sử dụng các thực phẩm đã được nấu chín.

- Không đi du lịch đến các vùng có dịch bệnh. Hạn chế đi đến các nơi tập trung đông người. Trong trường hợp đi đến các nơi tập trung đông người cần thực hiện các biện pháp bảo vệ cá nhân như: sử dụng khẩu trang, rửa tay với xà phòng...

- Tránh mua bán, tiếp xúc với các loại động vật nuôi hoặc hoang dã.

- Giữ ấm cơ thể, tăng cường sức khỏe bằng ăn uống, nghỉ ngơi, sinh hoạt hợp lý, luyện tập thể thao.

- 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 các chất tẩy rửa thông thường, như xà phòng và các dung dịch khử khuẩn thông thường khác.

- Nếu có dấu hiệu sốt, ho, khó thở phải đeo khẩu trang bảo vệ, thông báo ngay cho cơ sở y tế gần nhất để được tư vấn, khám, điều trị kịp thời. Gọi điện cho cơ sở y tế trước khi đến để thông tin về các triệu chứng và lịch trình đã di chuyển trong thời gian gần đây để có biện pháp hỗ trợ đúng.

2. Những người từ Trung Quốc trở về

- Những người từ Trung Quốc trở về Việt Nam cần tự cách ly tại nhà và theo dõi sức khỏe trong vòng 14 ngày. Cần khai báo với cơ quan y tế sở tại nơi gần nhất để được hỗ trợ khi cần thiết.

- Nếu có dấu hiệu sốt, ho, khó thở phải đeo khẩu trang bảo vệ, thông báo ngay đến cơ sở y tế gần nhất để được tư vấn, khám, điều trị kịp thời. Gọi điện cho cơ sở y tế trước khi đến để thông tin về các triệu chứng và lịch trình đã di chuyển trong thời gian gần đây để có biện pháp hỗ trợ đúng.

3. Những người đi đến Trung Quốc

- Nếu không có việc cần thiết hoặc công việc đột xuất, không nên đến Trung Quốc trong thời gian xảy ra dịch bệnh viêm đường hô hấp cấp do vi rút Corona nCoV.

- Trường hợp bắt buộc, phải hạn chế ra khỏi nhà, thường xuyên áp dụng các biện pháp phòng bệnh theo khuyến cáo của Bộ Y tế.

- Nếu có dấu hiệu sốt, ho, khó thở phải đeo khẩu trang, thông báo ngay đến cơ sở y tế gần nhất để được tư vấn, khám, điều trị kịp thời. Gọi điện cho cơ sở y tế trước khi đến để thông tin về các triệu chứng và lịch trình đã di chuyển trong thời gian gần đây để có biện pháp hỗ trợ đúng.

(Nguồn: <https://www.moh.gov.vn>)

ĐEO KHẨU TRANG ĐÚNG CÁCH ĐỂ PHÒNG CHỐNG LÂY NHIỄM VI RÚT nCoV

ĐỐI VỚI NGƯỜI DÂN TẠI CỘNG ĐỒNG: Áp dụng đeo khẩu trang vải hoặc khẩu trang y tế thông thường.

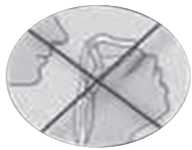
ĐỐI VỚI NGƯỜI CHĂM SÓC, ĐIỀU TRỊ BỆNH NHÂN VÀ NHỮNG NGƯỜI ĐI VÀO Ổ DỊCH: Áp dụng đeo khẩu trang N95 và các loại khẩu trang chuyên dụng đặc biệt khác.



CÁCH ĐEO KHẨU TRANG

▶ ĐỐI VỚI KHẨU TRANG Y TẾ THÔNG THƯỜNG:

- Đeo mặt xanh ra ngoài, mặt trắng vào trong, kẹp nhôm hướng lên trên. Che kín cả mũi lẫn miệng.
- Tránh dùng tay cầm vào bề mặt khẩu trang để tháo ra.



- Khi tháo khẩu trang ra chỉ cầm vào dây đeo qua tai để tháo và cho vào thùng rác.



- Thường xuyên rửa tay với xà phòng để phòng bệnh.



▶ ĐỐI VỚI KHẨU TRANG VẢI:



Che kín cả mũi lẫn miệng.

Tránh không sờ tay vào bề mặt khẩu trang khi đang đeo.



Tránh dùng tay cầm vào bề mặt khẩu trang để tháo ra.



Khi tháo khẩu trang ra chỉ cầm vào dây đeo qua tai để tháo.

Nên giặt khẩu trang hằng ngày bằng xà phòng để dùng lại cho lần sau.



Thường xuyên rửa tay với xà phòng để phòng bệnh.



Sử dụng khẩu trang phải kết hợp với vệ sinh cá nhân và vệ sinh dụng cụ, vật dụng và rửa tay với xà phòng để phòng bệnh có hiệu quả.

QUY TRÌNH RỬA TAY THƯỜNG QUY

Thường xuyên rửa tay bằng xà phòng và nước sạch 20 - 30 giây mỗi lần để phòng chống bệnh do chủng mới của vi rút CORONA (nCoV)



Bước 1: Làm ướt tay bằng nước và xà phòng. Chà hai lòng bàn tay vào nhau (5 lần).



Bước 2: Chà lòng bàn tay này lên mu và kẽ ngoài các ngón tay của bàn tay kia và ngược lại (5 lần).



Bước 3: Chà hai lòng bàn tay vào nhau, miết mạnh các kẽ ngón tay (5 lần).



Bước 4: Chà mặt ngoài các ngón tay này vào lòng bàn tay kia (5 lần).



Bước 5: Xoay ngón tay cái của bàn tay này vào lòng bàn tay kia và ngược lại (5 lần).



Bước 6: Xoay các đầu ngón tay của tay này vào lòng bàn tay kia và ngược lại (5 lần). Làm sạch tay dưới vòi nước chảy đến cổ tay và lau khô.



BỘ Y TẾ
TRUNG TÂM TRUYỀN THÔNG GIÁO DỤC SỨC KHỎE TRUNG ƯƠNG
NĂM 2020

Đường dây nóng Bộ Y tế: 19003228; 1919009095