**VỀ COVID 19**

Dịch viêm đường hô hấp cấp do chủng mới của virus Corona (**COVID-19**) được phát hiện lần đầu tiên tại thành phố Vũ Hán, tỉnh Hồ Bắc, Trung Quốc vào tháng 12/2019. Đến nay dịch bệnh đã lan ra nhiều thành phố của Trung Quốc và 22 quốc gia, vùng lãnh thổ (bên ngoài lục địa Trung Quốc) ghi nhận trường hợp mắc.

Virus này ban đầu xuất hiện từ nguồn động vật nhưng có khả năng lây lan từ người sang người. Điều quan trọng cần lưu ý là sự lây lan từ người sang người có thể xảy ra liên tục. Ở người, virus lây từ người này sang người kia thông qua tiếp xúc với dịch cơ thể của người bệnh. Tùy thuộc vào mức độ lây lan của chủng virus, việc ho, hắt hơi hay bắt tay có thể khiến người xung quanh bị phơi nhiễm. Virus cũng có thể bị lây từ việc ai đó chạm tay vào một vật mà người bệnh chạm vào, sau đó đưa lên miệng, mũi, mắt họ. Những người chăm sóc bệnh nhân cũng có thể bị phơi nhiễm virus khi xử lý các chất thải của người bệnh.

Ngày 31/1/2020, WHO chính thức tuyên bố dịch virus **COVID-19** là tình trạng y tế KHẨN CẤP TOÀN CẦU

Ngày 1/2/2020, Thủ tướng Chính phủ Nguyễn Xuân Phúc đã ký Quyết định công bố dịch viêm đường hô hấp cấp do chủng mới của virus Corona gây ra tại Việt Nam.

**CÁC TRIỆU CHỨNG ĐIỂN HÌNH CỦA COVID 19**

* Đau nhức đầu, khó chịu
* Sốt cao (trên 38 độ)
* Ho hoặc đau họng
* Chảy nước mũi
* Khó thở
* Đau mỏi cơ

Nếu có các triệu chứng như trên, bạn cần thông báo cho các cơ sở y tế tại địa phương và làm theo hướng dẫn.

**CÁCH ĐEO KHẨU TRANG PHÒNG NGỪA COVID 19**

* Chỉ sử dụng 1 lần rồi vứt vào thùng rác an toàn, có nắp đậy.
* Khi đeo khẩu trang phải để mặt xanh ra ngoài do mặt màu xanh có tính chống nước.
* Mặt màu trắng có tính hút ẩm, nên quay vào trong, để hơi thở thoát ra thấm vào khẩu trang.
* Khẩu trang phải che kín cả mũi lẫn miệng. Khi mang khẩu trang tuyệt đối không sờ tay vào, vì động tác sờ tay sẽ vô tình làm cho bàn tay lây nhiễm vi rút và các tác nhân gây bệnh khác, sau đó truyền bệnh lại cho chính mình và những người xung quanh.
* Tuyệt đối không dùng tay cầm vào khẩu trang để tháo ra, thói quen lấy tay vo khẩu trang lại sẽ gây lây nhiễm vi rút và các tác nhân gây bệnh khác cho bàn tay.
* Khi tháo khẩu trang chỉ được cầm vào dây đeo qua tai, tháo ra cho vào thùng rác an toàn.
* Rửa tay ngay sau khi tháo bỏ khẩu trang

**CÁCH PHÒNG NGỪA COVID 19 CHÍNH**

* 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 cáng 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.

**NHỮNG ĐỐI TƯỢNG CẦN CÁCH LY TẠI NHÀ**

Những người không có các triệu chứng nghi nhiễm COVID-19 (ho, sốt, khó thở) và có một trong những yếu tố sau đây:

* Sống trong cùng nhà, nơi lưu trú với trường hợp bệnh xác định hoặc trường hợp bệnh nghi ngờ trong thời gian mắc bệnh
* Cùng làm việc với trường hợp bệnh xác định hoặc trường hợp bệnh nghi ngờ trong thời gian mắc bệnh
* Cùng nhóm du lịch, đoàn công tác, nhóm vui chơi với trường hợp bệnh xác định hoặc trường hợp bệnh nghi ngờ trong thời gian mắc bệnh
* Có tiếp xúc gần trong vòng 2 mét với trường hợp bệnh xác định hoặc trường hợp bệnh nghi ngờ trong trong thời gian mắc bệnh ở bất kỳ tình huống nào
* Ngồi cùng hàng hoặc trước sau hai hàng ghế trên cùng một chuyến xe/toa tàu/máy bay với trường hợp bệnh xác định hoặc trường hợp bệnh nghi ngờ
* Người nước ngoài nhập cảnh vào Việt Nam từ Trung Quốc hoặc từng đi qua Trung Quốc (trừ tỉnh Hồ Bắc) trong vòng 14 ngày kể từ ngày nhập cảnh

**Thời gian cách ly tại nhà:**

* Cách ly tối đa 14 ngày, số ngày cách ly cụ thể được tính từ ngày tiếp xúc lần cuối với trường hợp bệnh xác định hoặc trường hợp bệnh nghi ngờ hoặc từ ngày nhập cảnh vào Việt Nam.
* Khi người nghi ngờ mắc bệnh được chẩn đoán loại trừ không mắc bệnh thì những người được cách ly có liên quan sẽ kết thúc việc cách ly.

Theo: Quyết định số 345/QĐ-BYT của Bộ Y tế ban hành ngày 7/2/2020