

PHÒNG BỆNH CÁ NHÂN TRONG MÙA DỊCH BỆNH COVID -19

1. Vì sao cần giữ khoảng cách với mọi người xung quanh?

Covid – 19 được xác định là có lây truyền từ người sang người qua tiếp xúc trực tiếp với chất tiết từ đường hô hấp của người bệnh khi người bệnh ho, hắt hơi, nói chuyện. Hơn nữa hiện nay có trường hợp người bệnh không có triệu chứng nên bản thân người đó và bạn không biết liệu mình có bị nhiễm Covid – 19 hay không. Do đó giữ khoảng cách khi tiếp xúc với người khác là cách chúng ta hạn chế nguy cơ lây bệnh cho bản thân và người xung quanh.



2. Mục đích của việc đeo khẩu trang là gì?

Đeo khẩu trang sẽ hạn chế dịch tiết hô hấp của chúng ta văng ra ngoài khi nói chuyện, ho, hắt hơi. Từ đó hạn chế nguy cơ lây mầm bệnh ra ngoài.



3. Hướng dẫn sử dụng khẩu trang đúng cách?

Khẩu trang chỉ có tác dụng phòng bệnh khi được sử dụng đúng cách. Khi đeo khẩu trang cần lưu ý: người khỏe mạnh có thể sử dụng khẩu trang vải, giặt sạch, phơi nắng sau mỗi lần sử dụng. Cần chọn hoặc điều chỉnh khẩu trang vừa vặn với khuôn mặt khi đeo, không quá rộng cũng không quá chật, che kín được cả miệng và mũi.

4. Vì sao cần thường xuyên rửa tay?

Khi các chất tiết hô hấp của người bệnh văng ra ngoài khi ho, hắt hơi, nó sẽ rơi xuống các bề mặt đồ vật xung quanh. Do đó Covid – 19 còn lây qua bàn tay chúng ta tiếp xúc với các đồ vật bị nhiễm vi rút. Bàn tay nhiễm vi rút đưa vào mắt, mũi, miệng và gây nhiễm bệnh.



5. Tầm quan trọng của việc rửa tay thường xuyên và đúng cách?

Rửa tay cần đúng theo 6 bước hướng dẫn của Bộ Y tế mới làm sạch hoàn toàn bàn tay. Thói quen chỉ rửa lòng bàn tay chưa đủ để làm sạch mầm bệnh còn ở mu bàn tay, ngón tay, móng tay. Mầm bệnh còn ở những chỗ này vẫn có thể xâm nhập vào cơ thể khi chúng ta đưa tay lên mắt, mũi, miệng.

QUY TRÌNH RỬA TAY THƯỜNG XUYÊN



Bước 1

Làm ướt 2 lòng bàn tay bằng nước. Lấy xà phòng và chà 2 lòng bàn tay vào nhau.



Bước 2

Chà lòng bàn tay này lên mu 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 kẽ trong ngón tay.



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.

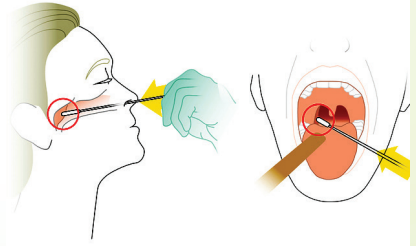


Bước 6

Xoay các đầu ngón tay này vào lòng bàn tay kia và ngược lại. Rửa sạch tay dưới vòi nước chảy đến cổ tay và làm khô tay.

6. Xét nghiệm Covid-19 được thực hiện như thế nào?

Xét nghiệm Covid-19 được thực hiện bằng cách dùng tăm bông phết mũi họng.



7. Sau khi có kết quả xét nghiệm, bạn cần làm gì?

Sau khi có kết quả xét nghiệm, Ngành y tế sẽ thông báo cho ban quản lý khu lưu trú/nhà máy nơi bạn làm việc. Nếu kết quả dương tính với Covid – 19, bạn cần làm theo hướng dẫn, Ngành y tế sẽ tiến hành các biện pháp phòng chống dịch tại nơi bạn làm việc, nơi bạn ở. Thực hiện điều tra các trường hợp tiếp xúc, thực hiện cách ly và khoanh vùng xử lý dịch.

Nếu kết quả âm tính, bạn lưu ý không được chủ quan vì điều này chỉ có thể khẳng định bạn không có nhiễm bệnh vào lúc lấy mẫu xét nghiệm. Sau đó, nếu bạn không nghiêm túc thực hiện các biện pháp phòng bệnh thì bạn vẫn có thể nhiễm bệnh.