

Số. 09/KHTT

## **Truyền Thông**

### **Phòng bệnh Covid-19 trong trường học**

- Dịch bệnh do vi rút Corona COVID-19 đã được tuyên bố là Tình trạng khẩn cấp về y tế công cộng toàn cầu. Vi rút gây bệnh COVID-19 đã lây lan ra nhiều quốc gia và vùng lãnh thổ trên toàn thế giới. Các nghiên cứu để tìm hiểu rõ hơn về cơ chế gây bệnh của chủng vi rút này vẫn đang được các nhà khoa học tiếp tục thực hiện ở nhiều quốc gia. Tuy nhiên, chúng ta biết rằng vi rút gây bệnh COVID-19 lây lan qua tiếp xúc trực tiếp với các giọt bắn từ đường hô hấp của người nhiễm bệnh, thường được bắn ra khi ho hoặc hắt hơi. Một cách lây nhiễm vi rút phổ biến nữa là bàn tay chạm vào các bề mặt bị nhiễm vi rút rồi sau đó chạm vào mặt, ở các vị trí như mắt, mũi, miệng. Trong bối cảnh dịch COVID-19 tiếp tục lan rộng, các hoạt động dự phòng để hạn chế sự lan truyền của vi rút, giảm thiểu tác động của dịch bệnh là rất cần thiết.

#### **1. Virus Corona là gì ? Covid-19 là gì ?**

Coronavirus là họ virus lớn, chủ yếu lưu hành trong động vật, 1 vài chủng có thể gây hại cho người

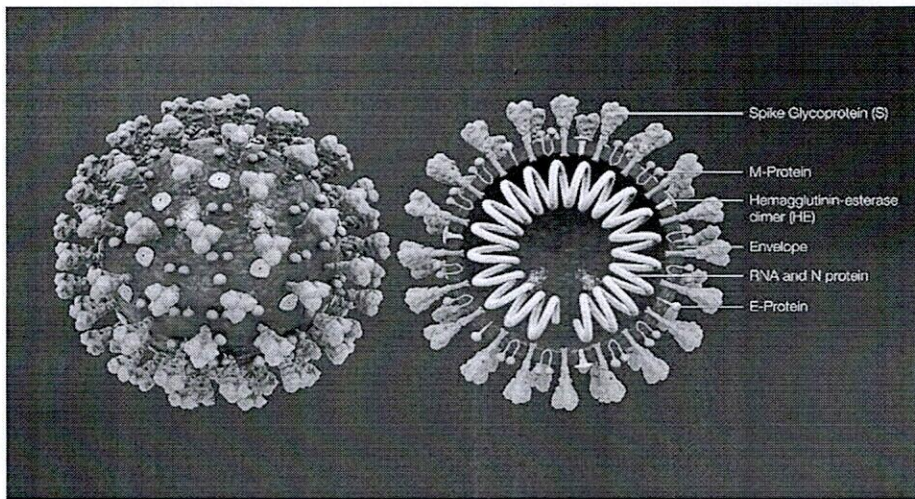
Có thể gây bệnh cảm lạnh thông thường cho đến những bệnh cảm nặng như dịch SARS năm 2002, MERS- Cov 2014

Covid-19 là chủng loại mới của virus corona phát hiện tháng 12/2019 từ vụ dịch viêm hô hấp tại thành phố Vũ Hán, tỉnh Hồ Bắc, Trung Quốc

Covid-19 không phải là bệnh cúm.

Tác nhân gây bệnh COVID-19 là vi rút SARS-CoV-2 (tên gọi cũ là nCoV) là một chủng vi rút Corona mới trước đây chưa từng được xác định trên người. Đến nay đã xác định được 6 chủng vi rút Corona có khả năng lây nhiễm ở người và SARS-CoV-2 là thành viên thứ bảy (Hình 1).





## 2. Sự lây truyền của virus Covid-19 như thế nào?

- Virus lây từ người sang người qua :

Giọt bắn khi người bệnh ho, hắt hơi

Cầm nắm, chạm tay vào các bề mặt nhiễm chất tiết của bệnh nhân

- khả năng tồn tại của virus :

Tồn tại yếu ở môi trường trên 20 độ C

Bị tiêu diệt bởi xà phòng, các chất tẩy rửa thông thường.

## 3. Các triệu chứng nhiễm nCov:

Sau khi nhiễm vi rút SARS-CoV-2, các triệu chứng của bệnh COVID-19 có thể xuất hiện trong vòng 2-14 ngày, trung bình 5 ngày, người bị nhiễm vi rút có thể có các triệu chứng sau:

- Ho.
- Sốt.
- Khó thở.
- Đau cơ.
- Đau họng.
- Không cảm nhận được mùi, vị không rõ nguyên nhân.
- Tiêu chảy.
- Đau đầu.

Lưu ý:

- Một số trường hợp có thể không có triệu chứng hoặc chỉ có ho nhẹ, không có sốt

- Các triệu chứng ban đầu thường gặp: mệt mỏi, nhức đầu, đau họng hoặc sốt, mất cảm giác về mùi hoặc hương vị.



- Các triệu chứng có thể nhẹ lúc ban đầu và nặng dần lên sau 5-7 ngày, với ho và khó thở ngày càng xấu đi, tiến triển thành viêm phổi.
- COVID-19 có thể dẫn đến các vấn đề hô hấp nặng, suy thận hoặc tử vong.

### **3.1 Xử trí tại nhà khi nghi ngờ mắc bệnh COVID-19**

- Có khó thở nặng, hãy gọi cấp cứu 115 và nói với họ về các triệu chứng của bạn.
- Nếu không có khó thở nặng, gọi cho các đường dây tư vấn của Bộ Y tế (đường dây nóng: 19009095) hoặc các cơ quan y tế địa phương gần nhất và thảo luận về các triệu chứng của bạn qua điện thoại. Bác sĩ sẽ hướng dẫn các bước tiếp theo, tư vấn về việc làm xét nghiệm COVID-19. Đối với trường hợp nhẹ hơn, bác sĩ có thể sẽ khuyên bạn nên nghỉ ngơi tại nhà và tự cách ly.

### **3.2 Đối tượng có nguy cơ mắc COVID-19**

- Mọi người ở mọi lứa tuổi đều có thể mắc COVID-19.
- Người cao tuổi, người mắc các bệnh mạn tính khác phối hợp (như bệnh tim mạch, tăng huyết áp, đái tháo đường, bệnh phổi tắc nghẽn mãn tính, viêm phế quản mãn, xơ gan, viêm gan, bệnh thận mãn tính) có nguy cơ lây nhiễm và tử vong do nhiễm SARS-CoV-2 cao hơn.
- Những người làm công việc tiếp xúc nhiều với nguồn bệnh như nhân viên y tế, nhân viên hàng không, đường sắt, người điều khiển phương tiện giao thông công cộng... có nguy cơ nhiễm bệnh cao hơn.

## **4. Nguyên tắc cơ bản phòng, chống dịch COVID-19 cho cá nhân**

- Thực hiện 5k theo bộ y tế qui định
- Tiêm phòng vắc xin covid-19
- Rửa tay thường xuyên bằng xà phòng hoặc dung dịch sát khuẩn có cồn
- Tránh chạm tay vào mắt, mũi, miệng
- Khi ho hoặc hắt hơi, hãy che miệng và mũi bằng khuỷu tay áo hoặc khăn giấy rồi bỏ vào thùng rác sau khi sử dụng và rửa tay sạch
- Súc miệng bằng dung dịch sát khuẩn họng hoặc nước muối sinh lý
- Tránh tiếp xúc với người bị sốt hoặc ho
- Hạn chế đến nơi tụ tập đông người
- Nếu bị sốt, ho, khó thở nên mang khẩu trang, hạn chế tiếp xúc với người khác và nên đi khám tại các cơ sở y tế.

#### **4.1 Nguyên tắc phòng, chống dịch COVID-19 lây lan trong cộng đồng**

- Nguyên tắc cơ bản để phòng, chống dịch COVID-19 lây lan trong cộng đồng là thực hiện cách ly theo cơ chế 4 vòng như sau:

Vòng 1: Cách ly và điều trị tại cơ sở y tế những trường hợp nhiễm bệnh và người thân của bệnh nhân đã có tiếp xúc gần với họ.

Vòng 2: Cách ly tập trung những người đã tiếp xúc gần với trường hợp nhiễm bệnh và người thân của họ.

Vòng 3: Cách ly tại nhà những người đã có tiếp xúc với những người được cách ly ở vòng 2.

Vòng 4: Cách ly một cộng đồng có nhiều ca bệnh.

- Trong trường hợp ca bệnh được phát hiện trong trường học, nhà trường cần phối hợp với các cơ quan chức năng tiến hành các biện pháp xử lý ổ dịch theo hướng dẫn của Bộ Y tế.

#### **4.2. Đeo khẩu trang và rửa tay ở thời điểm nào?**

##### **\* Đeo khẩu trang:**

- Người bị bệnh hô hấp **BẮT BUỘC** mang khẩu trang y tế (dùng 1 lần)
- Nếu không bị viêm hô hấp không bắt buộc mang khẩu trang, mang khẩu trang không đúng cách nguy cơ gây bệnh càng dễ hơn
- Phải thay khẩu trang ngay khi khẩu trang bị ẩm ướt
- khẩu trang phải che kín cả mũi, miệng
- Không chạm tay vào mặt trước khẩu trang.

( và sau đây kính mời quý thầy cô xem qua đoạn clip hướng dẫn đeo khẩu trang đúng cách)

##### **\* Rửa tay ở thời điểm nào ?**

- Bất cứ khi nào thấy tay bẩn
- Trước khi vào lớp
- Trước và sau khi ăn
- Sau khi ra chơi vào lớp
- Sau khi ho, hắt hơi
- Trước và sau khi đi vệ sinh
- Tiếp xúc với động vật và thức ăn của chúng,....



-Thực hiện 5K khi đi ra ngoài, tiêm phòng vắc xin covid-19 đủ liều và đúng thời gian qui định

-Tất cả chúng ta khi đi ra ngoài nên đeo khẩu trang che miệng và mũi, rửa tay bằng xà phòng hoặc dung dịch sát khuẩn và tránh tiếp xúc với bất kỳ ai bị ho hoặc sốt...

-Ngoài ra chúng ta nên tăng cường hệ thống miễn dịch cho cơ thể như : thường xuyên tập thể dục, uống nhiều nước và uống vitamin C vào mỗi buổi sáng..., miễn dịch càng cao thì chúng ta chống lại bệnh tật và virus càng hiệu quả.

-Xin cảm ơn các em học sinh đã theo dõi và lắng nghe.

**Cán bộ Y tế**



Đặng Thị Cẩm Lê



**Phê duyệt Ban giám hiệu**  
**Hiệu trưởng**

Lê Thị Xuân Dung



