

Vi-rút corona – COVID-19

COVID-19 là gì?

COVID-19 là một bệnh gây ra bởi vi-rút corona, một loại vi khuẩn nhỏ (chỉ có thể nhìn thấy qua kính hiển vi) gây ra và có thể lây lan giữa người với người. COVID-19 gây ra các triệu chứng giống bệnh cúm như ho khan, khó thở, sốt, suy nhược và đau nhức cơ thể. COVID-19 chủ yếu ảnh hưởng đến hệ hô hấp. Tuy hầu hết các vấn đề nhiễm trùng mà vi-rút gây ra không gây nguy hiểm, người nhiễm có thể bị viêm phổi (nhiễm trùng nghiêm trọng ở phổi) và có thể gây tử vong ở những trường hợp nghiêm trọng.

Vi-rút corona lây lan ra sao?

Vi-rút corona xâm nhập cơ thể bạn qua đường miệng, mũi và mắt khi người nhiễm bệnh hít thở, ho hoặc hắt hơi vào bạn hoặc trên các bề mặt mà bạn chạm vào rồi sau đó bạn dùng tay chạm vào mắt, mũi hoặc miệng mình. Hầu hết mọi người phát bệnh khoảng 5 ngày sau khi nhiễm vi-rút. Tuy nhiên, vi-rút corona có thể sống trong cơ thể từ 2 đến 14 ngày trước khi người nhiễm có các triệu chứng bệnh. Một số người, đặc biệt là trẻ em, có thể bị nhiễm vi-rút nhưng không bao giờ phát bệnh. Vì vậy, mọi người có thể nhiễm vi-rút corona mà không hề biết và truyền vi-rút cho người khác. Vi-rút corona có thể sống trên một số bề mặt và vật dụng trong ít nhất 3 ngày hoặc lâu hơn. Vi-rút lây lan một cách dễ dàng qua đường tiếp xúc.



Ai có thể bị nhiễm vi-rút corona?

Bất cứ ai cũng có thể nhiễm vi-rút corona. Ngay cả khi bạn bị nhiễm vi-rút này và hồi phục thì vẫn chưa biết liệu bạn có bị tái nhiễm vi-rút này hay không. Người lớn trên 45 tuổi, đặc biệt là người già và những người đã bị một số bệnh nền, nhất là các bệnh về đường hô hấp và có hệ miễn dịch suy yếu, sẽ có nguy cơ mắc vi-rút corona cao hơn và chịu các tác động nghiêm trọng hơn.

Ngăn ngừa lây nhiễm như thế nào?

Hiện chưa có vắc xin hay thuốc đặc trị chống vi-rút corona. Thuốc kháng sinh hay các bài thuốc dân gian không diệt được vi-rút corona. **Chỉ có thể ngăn chặn vi-rút corona bằng việc tránh tiếp xúc và rửa tay thường xuyên để tiêu diệt nó.**

- **Rửa tay thường xuyên** bằng xà phòng và nước hoặc với dung dịch rửa tay có chứa cồn.

- ◊ Rửa tay kỹ bằng xà phòng và nước trong 20 giây, đảm bảo chà bên dưới móng tay và toàn bộ bàn tay, cổ tay và cẳng tay.
- ◊ Luôn rửa tay sau khi về đến nhà và đi vệ sinh, trước bữa ăn và sau khi bạn ho, hắt hơi hoặc xì mũi.
- ◊ Tránh chạm vào mặt khi tay chưa được rửa sạch.

- **Vệ sinh các bề mặt (như quầy kệ, tay nắm cửa v.v...) có khả năng dính vi-rút corona bằng chất khử trùng có chứa cồn hoặc thuốc tẩy:**

- ◊ **Cồn:** Cồn isopropyl nồng độ 70% sẽ tiêu diệt vi-rút corona nhanh chóng. Hãy sử dụng loại cồn này để vệ sinh các bề mặt như quầy kệ, tay nắm cửa và thiết bị. Dung dịch cồn có nồng độ từ 60% đến 70% sẽ có tác dụng tối ưu. Không sử dụng dung dịch cồn nồng độ 100% vì phải có thêm nước thì mới phát huy tối ưu tác dụng diệt khuẩn. Nếu cồn của bạn có nồng độ 100%, hãy pha thêm nước theo tỷ lệ 1 cốc nước và 2 cốc cồn. Đầu tiên, nhớ rửa tay bằng xà phòng và nước, sau đó dùng dung dịch cồn để lau chùi các bề mặt và để khô tự nhiên.
- ◊ **Chất tẩy rửa:** Chất tẩy rửa thường được bán với dung dịch chứa nồng độ 5%. Thêm nước lạnh (nước nóng sẽ không có tác dụng) để pha loãng. Để vệ sinh sàn nhà và các bề mặt lớn, pha 2 cốc chất tẩy rửa vào

thùng chứa 5 gallon nước (tức 500 ml chất tẩy rửa hòa với 20 lít nước). Nếu cần lượng nhỏ hơn, có thể pha 3 muỗng canh chất tẩy rửa vào 4 cốc nước (tức 50 ml chất tẩy rửa với 1 lít nước). Trước tiên, hãy rửa tay bằng xà phòng và nước, sau đó dùng dung dịch chất tẩy vừa pha để lau chùi các bề mặt và để chúng tự khô.

◊ **Vệ sinh các vật dụng** mà bạn sử dụng thường xuyên bằng chất khử trùng.

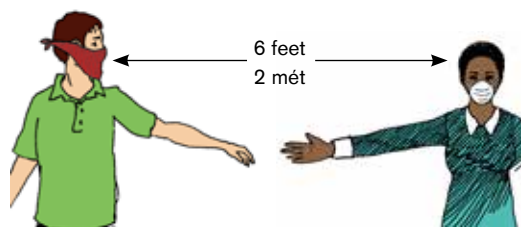
◊ **Giặt quần áo** với xà phòng giặt và nước nóng, nếu được. Nếu máy giặt của bạn có chức năng xử lý/ngâm trước khi giặt, hãy nhớ sử dụng chức năng này. Nếu giặt quần áo bằng tay, hãy giặt kỹ, sử dụng nhiều xà phòng và phơi khô dưới ánh nắng.

Hạn chế tiếp xúc trực tiếp với người khác

Nếu bạn nghĩ rằng khu vực của mình đang có vi-rút corona thì hãy ở nhà. Tránh gặp người khác, ngoài những người bạn đang sống cùng. Mọi người trong nhà cũng cần tránh tiếp xúc với người bên ngoài. Cố gắng tránh xa những khu vực đông người, nơi bạn có thể tiếp xúc gần với nhiều người và với các bề mặt bị nhiễm vi-rút corona và khiến nó lây lan.

Điều này có thể vừa khó thực hiện vừa gây ức chế về mặt cảm xúc. Hạn chế tiếp xúc không có nghĩa là cách ly hoàn toàn: Hãy nói chuyện với mọi người qua điện thoại thay vì gặp mặt trực tiếp. Hãy nói chuyện với mọi người qua các cửa sổ và cửa ra vào. Giữ khoảng cách 2 mét hay 6 feet (hoặc hai sải tay) khi nói chuyện mặt đối mặt với người khác.

Nếu bạn có sức khỏe tốt, hãy giúp đỡ người đang bị bệnh hoặc có nguy cơ cao bị nhiễm vi-rút trong cộng đồng của bạn do họ có tuổi cao, khuyết tật... bằng cách hỗ trợ thu xếp để họ được nhận thức ăn, nước sạch và nhu yếu phẩm mà không cần phải ra khỏi nhà.



Khi bạn đeo khẩu trang, hàng xóm của bạn sẽ được bảo vệ. Khi họ đeo khẩu trang, bạn sẽ được bảo vệ.

- **Đeo khẩu trang để bảo vệ mình:** Nếu bạn đang chăm sóc người bệnh bị nghi nhiễm vi-rút corona, hãy đeo khẩu trang N95 để giúp bạn bảo vệ bản thân tốt hơn thay vì khẩu trang y tế - vốn có tác dụng bảo vệ hạn chế. Sử dụng khẩu trang đúng cách:
 - ◊ Rửa tay bằng dung dịch rửa tay chứa cồn hoặc bằng xà phòng và nước, sau đó đeo và chỉnh để khẩu trang che kín miệng và mũi, đảm bảo không có khoảng trống nào giữa mặt và khẩu trang.
 - ◊ Không chạm tay vào khẩu trang trong khi đeo và thay mới khi khẩu trang bị ẩm ướt.
 - ◊ Để tháo khẩu trang ra, dùng tay gỡ dây thun nằm phía sau đầu để tháo (đừng chạm vào khẩu trang), sau đó vứt ngay khẩu trang vào thùng rác có nắp đậy và rửa sạch tay.
 - ◊ Không sử dụng lại khẩu trang đã dùng. Nếu phải sử dụng lại khẩu trang N95, có thể sấy khô khẩu trang ở nhiệt độ 160°F (72°C) trong 30 phút để khử trùng. Hoặc, nếu bạn có ít nhất 5 khẩu trang, hãy đặt mỗi cái vào một túi riêng và xoay vòng sử dụng chúng để chỉ sử dụng một khẩu trang sau mỗi 5 ngày.
 - ◊ Khi làm việc với người bệnh, tốt nhất không nên dùng vải che mũi miệng để thay cho khẩu trang. Vải thường sẽ giữ ẩm từ hơi thở của bạn, khiến các giọt li ti truyền nhiễm từ bên ngoài dễ xâm nhập vào cơ thể bạn hơn.
- **Đeo khẩu trang để bảo vệ người khác:** Do một người nào đó có thể bị nhiễm bệnh mà họ không hay biết nên việc đeo khẩu trang vải ở nơi công cộng có thể ngăn mọi người lây nhiễm cho nhau nếu tất cả đều sử dụng khẩu trang. Khi chưa có vắc xin phòng bệnh, việc ngăn vi-rút corona lây lan là cách duy nhất để bảo vệ cộng đồng của bạn. Bạn vẫn cần rửa tay thường xuyên và giữ khoảng cách 2 mét (6 feet) với hàng xóm vì khẩu trang bạn đeo sẽ bảo vệ họ chứ không phải là bạn.
- **Theo dõi sức khỏe của mình.** Nếu bạn bị ho khan, khó thở, đau hoặc tức ngực và sốt, trước tiên, hãy gọi cho bác sĩ hoặc nhân viên y tế địa phương để được hướng dẫn cách thức và địa điểm điều trị. Do vấn đề nghiêm trọng nhất mà COVID-19 gây ra là khiến người bệnh mất đi khả năng thở (Hội chứng suy hô hấp cấp - ARDS) nên việc điều trị các ca nghiêm trọng sẽ phải cần đến máy thông khí cơ học và thông khí bằng oxy vốn chỉ có sẵn tại các cơ sở y tế.