

UBND TỈNH THÁI BÌNH
SỞ Y TẾ

Số: 287/SYT-PCD
V/v tăng cường truyền thông
phòng, chống dịch Covid-19

CỘNG HÒA XÃ HỘI CHỦ NGHĨA VIỆT NAM
Độc lập - Tự do - Hạnh phúc

Thái Bình, ngày 13 tháng 3 năm 2020

Kính gửi: Ban chỉ đạo phòng, chống dịch Covid-19 Huyện, Thành phố

Thực hiện kết luận của Chủ tịch UBND tỉnh, Trưởng ban Chỉ đạo phòng, chống dịch Covid-19 tại cuộc họp Ban chỉ đạo của tỉnh triển khai một số nhiệm vụ cấp bách phòng, chống dịch Covid-19 ngày 12/3/2020, Sở Y tế đề nghị Ban chỉ đạo phòng, chống dịch các cấp chỉ đạo triển khai tăng cường công tác tuyên truyền phòng, chống dịch bệnh, cụ thể như sau:

1. Tăng cường số lượng, thời lượng, hình thức các hoạt động truyền thông, tuyên truyền phòng, chống dịch bệnh Covid-19 để nhân dân có đầy đủ thông tin, kiến thức và thực hiện tốt các hành động, hành vi chủ động, tích cực trong phòng, chống dịch và không hoang mang, dao động.

2. Nội dung tuyên truyền: Tình hình, diễn biến dịch bệnh; giới thiệu các dấu hiệu nhận biết về bệnh Covid, các biện pháp phòng tránh; làm rõ trách nhiệm của công dân trong thực hiện các biện pháp phòng chống dịch nhất là việc khai báo tình trạng sức khỏe, lịch trình di chuyển và tiếp xúc với chính quyền, cơ quan y tế địa phương khi có nguy cơ mắc bệnh; thực hiện đúng, đầy đủ việc cách ly, theo dõi sức khỏe khi có chỉ định của chính quyền.

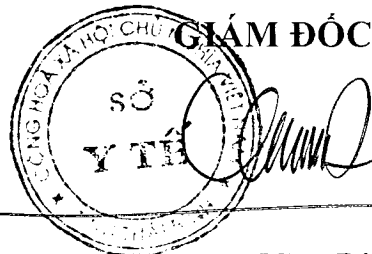
3. Hình thức tuyên truyền: Đa dạng các hình thức truyền thông, tuyên truyền như tư vấn, truyền thông trực tiếp; tuyên truyền trên hệ thống truyền thông đại chúng; tổ chức tuyên truyền lưu động, treo băng rôn, áp phích ở những nơi công cộng, cấp phát tờ rơi tới các hộ gia đình...

Tài liệu truyền thông được gửi kèm theo và đăng tải trên trang Website: <http://cdethaibinh.vn>; <http://t4gthaibinh.org.vn>. Face-book: Trung tâm Kiểm soát bệnh tật Thái Bình.

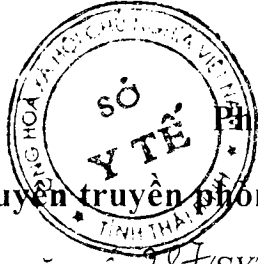
Trân trọng cảm ơn. *Phạm Văn Dịu*

Nơi nhận:

- Như trên;
- Đc Chủ tịch UBND tỉnh;
- Đc Nguyễn Thị Linh-PCT UBND tỉnh;
- VP Đ ĐBQH-HĐND-UBND tỉnh;
- Các thành viên Ban Chỉ đạo;
- Các đơn vị y tế;
- Lưu VT-NVY.



Phạm Văn Dịu



Phụ lục 1.

Khẩu hiệu tuyên truyền phòng, chống dịch Corona năm 2020

(Kèm theo công văn số: 287/SYT-PCD ngày 13 tháng 3 năm 2020)

- Toàn dân tăng cường công tác phòng, chống dịch bệnh viêm đường hô hấp cấp do chủng mới virus Corona.
- Không tập trung đông người để tránh lây nhiễm dịch bệnh viêm đường hô hấp cấp do chủng mới virus Corona.
- Luôn luôn che miệng và mũi khi ho hoặc hắt hơi bằng khăn vải hoặc khăn tay để làm giảm phát tán các dịch tiết đường hô hấp.
- Hãy bảo vệ sức khỏe bạn và người khác, không khạc nhổ bừa bãi nơi công cộng, tránh tiếp xúc gần với các loại động vật nuôi và hoang dã.
- Hãy bảo vệ sức khỏe bạn và người khác, chỉ sử dụng các loại thực phẩm chín.
- Giữ ấm cơ thể, vệ sinh cá nhân, rửa tay thường xuyên bằng xà phòng, súc họng bằng nước sát khuẩn để phòng, chống dịch bệnh viêm đường hô hấp cấp do chủng mới virus Corona.
- Duy trì tập thể dục mỗi ngày để nâng cao sức đề kháng phòng, chống dịch bệnh viêm đường hô hấp cấp do chủng mới virus Corona.
- Để bảo vệ sức khỏe của bạn và người khác, tránh tiếp xúc với người bị ho, sốt, thường xuyên rửa tay bằng xà phòng, tránh chạm tay vào mắt, mũi, miệng.
- Thực hành an toàn thực phẩm, không ăn thịt động vật ốm hoặc chết.
- Nếu thấy có dấu hiệu bị ốm khi đi lại, du lịch, thông báo ngay cho nhân viên hàng không, đường sắt, ô tô và tìm đến cơ sở y tế càng sớm càng tốt.

Phụ lục 2. Một số bài tuyên truyền phòng, chống dịch bệnh
Viêm đường hô hấp cấp do chủng mới của virus Corona
(Kèm theo công văn số: 287 /SYT-PCD ngày 13 tháng 3 năm 2020)

Bài 1. Kiến thức cơ bản về dịch bệnh
Viêm đường hô hấp cấp do chủng mới của virus Corona

Thưa quý vị và các bạn!

Dịch bệnh Viêm đường hô hấp cấp do chủng mới của virus Corona (nCoV hay Covid- 19 hay SARS-CoV-2)) là dịch bệnh nguy hiểm xuất hiện từ ngày 12/12/2019 và bùng phát ở Trung Quốc, đến nay đã lan rộng ra trên 110 quốc gia và vùng lãnh thổ, trong đó có Việt Nam. Ngày 11/3/2020, Tổ chức Y tế Thế giới (WHO) đã chính thức công bố dịch do virus Corona chủng mới là đại dịch trên toàn cầu.

Tình hình dịch: *Tính đến.....giờ.... ngày.....tháng.....năm 2020.*

Trên thế giới:..... người mắc,người tử vong ở..... quốc gia.

Tại Việt Nam: :..... người mắc,người tử vong.

Tại Thái Bình: :..... người mắc,người tử vong. Số người nghi nhiễm Covid-19 là..... người, trong đó.....người có kết quả xét nghiệm âm tính.

Tại huyện(hoặc xã)..... hiện nay, chưa có (hay đã có..... người) nhiễm Covid-19 , đang quản lý, theo dõi..... người nghi nhiễm Covid-19, trong đó cách ly tập trung..... người, theo dõi tại gia đình..... người (phần này huyện, xã đưa số liệu thực tế của địa phương vào).

Thưa quý vị và các bạn!

Virus Corona xuất hiện từ nguồn động vật nhưng có khả năng lây lan từ người sang người qua đường hô hấp do tiếp xúc với giọt bắn, dịch tiết mũi họng của người bệnh khi nói chuyện, ho, hắt hơi; hoặc thông qua tiếp xúc với dịch cơ thể của người bệnh. 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.

Bệnh có biểu hiện giống Cúm thông thường như sốt, ho, chảy nước mũi, đau họng. Khi tiến triển nặng sẽ dẫn đến viêm phổi, suy hô hấp cấp, có nguy cơ tử vong cao. Sự nguy hiểm của virus này là khả năng lây lan cực kỳ cao và lây lan ngay cả trong thời kỳ ủ bệnh (14 ngày).

Thưa quý vị và các bạn!

Về nguyên tắc, các ca bệnh nghi ngờ Covid 19 đều phải được khám ở khu riêng tại bệnh viện, được lấy bệnh phẩm đúng cách để làm xét nghiệm đặc hiệu để chẩn đoán xác định bệnh. Các ca bệnh cần nhập viện theo dõi và cách ly hoàn toàn. Hiện nay chưa có thuốc điều trị đặc hiệu và chưa có vắc xin phòng bệnh vì vậy chủ yếu điều trị triệu chứng, nâng cao thể trạng, phát hiện và xử trí kịp thời tình trạng suy hô hấp, suy thận và suy các tạng khác.

Bộ Y tế khuyến cáo người dân, cơ quan, đơn vị, doanh nghiệp, địa phương và cộng đồng chủ động thực hiện tốt các biện pháp sau đây:

1. Thực hiện vệ sinh cá nhân, rửa tay bằng xà phòng và nước sạch. Sau khi sử dụng khăn giấy bỏ vào thùng rác rồi rửa tay sạch sẽ. Tránh chạm tay vào mắt, mũi, miệng.
2. Che miệng, mũi khi ho, hắt hơi. Đeo khẩu trang ở nơi công cộng.
3. Giữ nhà cửa sạch sẽ, thông thoáng.
4. Tập thể dục, ăn chín, uống sôi và đủ chất để tăng cường sức khoẻ. Không hút thuốc lá.
5. Tránh tiếp xúc với người có biểu hiện Cúm. Tránh tiếp xúc gần với các động vật nuôi hoặc hoang dã.
6. Đến ngay cơ sở y tế khi có biểu hiện: sốt, ho, khó thở.

Hãy thực hiện tốt các khuyến cáo trên của Bộ Y tế để phòng, chống dịch bệnh Viêm đường hô hấp cấp do chủng mới của virus Corona./

Bài 2. Thực hiện các biện pháp vệ sinh cơ bản nhằm ngăn ngừa nhiễm bệnh do Covid-19 gây ra

Thưa quý vị và các bạn!

Virus gây bệnh Viêm đường hô hấp cấp (nCoV hay Covid-19) chủ yếu phát tán khi tiếp xúc với người bị nhiễm thông qua các giọt nước bọt bắn ra khi người nhiễm ho hoặc sổ mũi. Vì vậy mỗi người cần thực hiện các biện pháp vệ sinh cơ bản sau đây để ngăn ngừa nhiễm bệnh.

1. Rửa tay thường xuyên

Rửa tay thường xuyên bằng nước và xà phòng hoặc sử dụng nước rửa tay có chứa cồn nếu không có vết bẩn rõ ràng trên tay.

2. Thực hành nguyên tắc hô hấp vệ sinh

Khi ho, hắt hơi, sổ mũi cần dùng khăn giấy hoặc khuỷu tay để che miệng và mũi, vứt bỏ khăn giấy ngay lập tức vào thùng rác, sau đó rửa tay bằng nước và xà phòng hoặc nước rửa tay có chứa cồn. Súc miệng và họng bằng các dung dịch như: nước muối sinh lý 9 phần nghìn hoặc Betadine...

3. Duy trì khoảng cách nơi công cộng

Duy trì khoảng cách ít nhất 2 mét giữa bạn và người khác, đặc biệt với những người có triệu chứng ho, hắt hơi, sổ mũi và sốt.

4. Tránh để tay chạm vào mắt, mũi và mồm

Nếu dùng tay bị nhiễm virus để chạm vào mắt, mũi hoặc mồm thì bạn có thể truyền virus từ các bề mặt bị nhiễm vào chính cơ thể mình.

5. Nếu bạn bị sốt, ho và khó thở, cần đi khám ngay

Hãy nói với nơi khám nếu bạn đã từng tới các vùng dịch Covid-19 hoặc nếu bạn đã tiếp xúc gần với người đã tới vùng dịch và có các triệu chứng đường hô hấp.

6. Tránh tiêu thụ các sản phẩm động vật sống hoặc chưa nấu chín kỹ

Vì sức khỏe của bản thân, gia đình và cộng đồng, hãy chung tay thực hiện tốt các biện pháp phòng, chống bệnh Viêm đường hô hấp cấp do chủng mới vi rus Corona gây ra.

Bài 3.

Hướng dẫn đeo khẩu trang đúng cách

Thưa quý vị và các bạn!

Đeo khẩu trang đúng cách chống ô nhiễm, virus, bụi bặm,... sẽ ngăn chặn các tác nhân gây bệnh là vi khuẩn, virus trong đó có vi rus Corona.

Hiện nay, bệnh Viêm đường hô hấp cấp do chủng mới vi rus Corona gây ra (nCoV hay Covid 19) đang là mối lo ngại toàn cầu, do vậy, việc đeo khẩu trang đúng cách sẽ ngăn giọt nước bọt có chứa virus bắn ra từ người mang nguồn bệnh qua việc ho, hắt hơi nên sẽ ngăn chặn được virus một cách hiệu quả.

Theo khuyến cáo của Bộ Y tế, những người phải sử dụng khẩu trang y tế là:

- Cán bộ y tế trực tiếp chăm sóc người bệnh hoặc nghi ngờ mắc bệnh, bệnh nhân bị bệnh đường hô hấp hoặc tiếp xúc với mẫu, bệnh phẩm của bệnh nhân.
- Người tiếp xúc gần, chăm sóc người mắc bệnh hoặc nghi ngờ mắc bệnh.
- Tất cả những người đến cơ sở y tế, cơ sở cách ly tập trung...

Cách đeo khẩu trang y tế: Khi đeo khẩu trang y tế, cần để mặt xanh ra ngoài, mặt trắng vào trong. Bởi mặt xanh có tính chống nước, sẽ không thấm vào trong. Mặt màu trắng có tính hút ẩm, để thoát hơi thở ra.

Sau khi đã đeo khẩu trang y tế 1 lần thì không nên dùng lại mà phải vứt vào thùng rác có nắp đậy.

Khi tháo khẩu trang, không dùng tay cầm vào khẩu trang mà nên cầm vào dây đeo qua tai để tháo ra.

Những người trực tiếp chăm sóc, điều trị cho những bệnh nhân nhiễm virus corona hoặc những người đi vào ổ dịch cần đeo khẩu trang bịt kín mặt và các loại khẩu trang đặc biệt.

Khuyến cáo đối với mọi người dân trong thời điểm dịch có diễn biến phức tạp nên hạn chế tiếp xúc đông người, khi ra nơi công cộng thì dùng khẩu trang vải thông thường, sau khi sử dụng xong giặt sạch bằng xà phòng và dùng lại.

Lưu ý khi đeo khẩu trang:

- Khi đeo khẩu trang phải che kín mũi và miệng.
- Không sờ lên mắt, mũi, miệng khi đeo khẩu trang vì động tác này vô tình làm cho bàn tay lây nhiễm virus corona và các tác nhân gây bệnh khác truyền bệnh lại cho bản thân và những người xung quanh.
- Rửa tay với xà phòng và nước sạch khoảng 20-30 giây sau khi vứt bỏ khẩu trang y tế.
- Nếu có tái dùng khẩu trang y tế than hoạt tính thì nên hạn chế việc giặt giữ vì lớp than hoạt tính sẽ giảm tác dụng cực nhanh sau các lần giặt.

Đeo khẩu trang đúng cách phải kết hợp với các biện pháp: rửa tay sạch đúng cách; vệ sinh môi trường, vệ sinh nhà ở, khử trùng; tập thể dục, ăn chín uống sôi, ăn đủ chất để tăng cường sức khỏe; tránh tiếp xúc với người có biểu hiện Cúm; tránh tiếp xúc gần với các động vật nuôi hoặc hoang dã; Đến ngay cơ sở y tế khi có biểu hiện: sốt, ho, khó thở.

Vì sức khỏe của bản thân, gia đình và cộng đồng, hãy thực hiện tốt việc đeo khẩu trang đúng cách./.

Bài 4.

Rửa tay đúng cách – Biện pháp phòng, chống dịch bệnh hiệu quả

Thưa quý vị và các bạn!

Bàn tay không sạch có thể chứa hàng triệu vi khuẩn, virus gây nên các bệnh như cúm, tiêu chảy và nhiều bệnh dịch khác trong đó có bệnh viêm đường hô hấp cấp do virus Corona (Covid-19). Rửa tay đúng cách là biện pháp đơn giản, hiệu quả trong phòng, chống dịch bệnh, bảo vệ sức khỏe cho mỗi người.

Rửa tay với nước không chưa đủ đảm bảo vệ sinh sạch sẽ. Bởi nước chỉ làm trôi những vết bẩn nhìn thấy được nhưng không diệt được virus, vi khuẩn. Bàn tay sau khi rửa với nước không vẫn chứa nhiều mầm bệnh. Trong đó có các bệnh về đường tiêu hóa, các bệnh nhiễm khuẩn hô hấp cấp tính như SARS, Cúm A/H5N1, H1N1, Covid-19...

Theo các nhà khoa học, “Rửa tay đúng cách bằng xà phòng trước khi ăn và sau khi đi vệ sinh làm giảm một nửa số ca tiêu chảy trên thế giới, giảm ½ các ca tử vong do viêm phổi và ¼ các ca bệnh liên quan đến hô hấp”.

Quy trình rửa tay đúng cách gồm 6 bước như sau:

Bước 1: Làm ướt hai bàn tay bằng nước. Lấy xà phòng và chà hai 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 hai 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 (làm sạch ngón tay cái).

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.

Chú ý: Rửa tay bằng nước và xà phòng khi bàn tay có vết bẩn. Thời gian mỗi lần rửa tay tối thiểu 30 giây. Các bước 2, 3, 4, 5 làm đi làm lại tối thiểu 5 lần.

Thời điểm nào cần phải rửa tay?

Luôn luôn rửa tay trước khi: Ăn uống; Chuẩn bị hoặc chế biến thực phẩm; Điều trị vết thương hoặc tiêm thuốc; Chạm vào người bệnh, người bị thương, vết thương; Đeo hoặc gỡ kính áp tròng.

Luôn luôn rửa tay sau khi: Chuẩn bị thức ăn, đặc biệt là nguyên liệu thô; Sử dụng nhà vệ sinh; Chạm vào động vật, đồ chơi, dây xích, chất thải; Xì mũi, ho hoặc hắt hơi vào tay của bạn; Chạm vào người bệnh hay vết thương; Khi xử lý rác thải hoặc một cái gì đó bị ô nhiễm như giẻ lau hoặc giày bẩn; Rửa tay bất cứ lúc nào bạn thấy bẩn.

Rửa tay đúng cách là biện pháp đơn giản nhưng mang đến nhiều lợi ích bảo vệ sức khỏe, ngăn ngừa bệnh tật. Quý vị và các bạn hãy rửa tay đúng cách ngay hôm nay nhé.

Bài 5.

Khuyến cáo 3 việc quan trọng khi đi chợ, nấu ăn để tránh COVID-19

Thưa quý vị và các bạn!

Dưới đây là những thông tin cơ bản giúp người nội trợ phòng, chống hiệu quả của dịch bệnh Viêm đường hô hấp cấp do chủng mới vi rus Corona gây ra.

1. Rửa tay thường xuyên khi đi chợ

Đảm bảo rửa tay thường xuyên bằng nước sạch và xà phòng sau khi chạm tay trực tiếp vào động vật tươi sống hoặc các sản phẩm làm từ thịt động vật. Tránh chạm tay vào mắt, mũi hoặc miệng. Tránh tiếp xúc với động vật bị bệnh hoặc các loại thịt động vật đã hư hỏng. Tuyệt đối tránh tiếp xúc với các loài động vật hoang như chó mèo đi lạc, động vật gặm nhấm, chim, dơi.. và không tiếp xúc với khu vực chứa rác, chất thải động vật ở chợ.

2. Dùng dao, thớt riêng khi chế biến thực phẩm

Dùng dao và thớt riêng cho thịt sống và thịt chín.

Rửa tay sau mỗi lần chạm vào thực phẩm sống và thực phẩm chín.

Tại những vùng đang có dịch, toàn bộ thực phẩm có nguồn gốc động vật phải được nấu chín kỹ và sơ chế đúng cách, tránh lây nhiễm chéo giữa thực phẩm chín và sống.

3. Đi chợ hoặc bán hàng phải đeo khẩu trang, găng tay

Đeo khẩu trang, găng tay, tạp dề khi buôn bán các sản phẩm động vật. Tự giặt sạch những món đồ bảo hộ mỗi ngày.

Thường xuyên rửa tay với xà phòng và nước sau mỗi lần chạm vào động vật sống hoặc các sản phẩm từ động vật.

Tránh chạm tay lên mắt, mũi, miệng và tránh để người thân trong gia đình chạm vào quần áo, đồ đã sử dụng khi bán hàng.

Vệ sinh dụng cụ lao động, khu vực buôn bán ít nhất 01 lần/ngày.

Thực hiện tốt các biện pháp trên khi đi chợ, nấu ăn là bạn đã góp phần quan trọng phòng, chống bệnh Viêm đường hô hấp cấp do chủng mới vi rus Corona gây ra.

Bài 6.

Sự khác biệt giữa nhiễm virus Corona, Cúm hoặc Cảm lạnh là gì?

Thưa quý vị và các bạn!

Các biểu hiện bệnh do Covid-19 gây ra giống với các biểu hiện của cảm lạnh hoặc bệnh cúm thông thường, nếu không phát hiện chính xác tình trạng bệnh khiến tình hình trở nên nghiêm trọng và ngoài tầm kiểm soát.

Virus Corona và virus Cúm đều có khả năng lây nhiễm cao như nhau nhưng virus Corona có khả năng khiến người bệnh bị viêm phổi nặng. Đối với những người bị cảm lạnh hoặc cúm thông thường, cơ thể sẽ đỡ dần nếu được điều trị bằng thuốc theo chỉ định của bác sĩ trong trường hợp người bệnh không mắc phải nhiễm trùng nghiêm trọng. Thậm chí nhiều trường hợp sẽ đỡ dần trong vòng 35 ngày mà không cần dùng thuốc, chỉ cần uống đủ nước và nghỉ ngơi điều độ.

Tuy nhiên, đối với bệnh nhân nhiễm virus Corona, tình trạng bệnh sẽ không thuyên giảm nếu chỉ uống thuốc thông thường.

Bên cạnh dấu hiệu tăng thân nhiệt một cách bất thường, bệnh nhân nhiễm virus Corona sẽ bị tấn công vào hệ hô hấp, khiến người bệnh bị viêm phổi dẫn tới tình trạng thiếu oxy, khó thở. Bệnh cảm lạnh, cúm thông thường không xuất hiện biểu hiện này. Vì thế, nếu những dấu hiệu sốt, ho, khó thở xuất hiện, bạn cần đến ngay cơ sở y tế để được xét nghiệm nhằm chẩn đoán và điều trị kịp thời. Tình trạng viêm phổi do virus corona gây ra được các bác sĩ chẩn đoán dựa trên lâm sàng và người bệnh phải có tiền sử tiếp xúc với người nhiễm Covid-19.

Hiện tại chưa có vắc-xin để ngăn ngừa bệnh do Covid-19 gây ra. Cách tốt nhất để phòng bệnh là tránh tiếp xúc với nguồn bệnh này.

Một số biện pháp phòng ngừa lây nhiễm Covid -19 là:

- Tránh tiếp xúc gần với người bị bệnh.
- Tránh chạm vào mắt, mũi và miệng của bạn khi chưa rửa tay.
- Khi ho hoặc hắt hơi cần che miệng bằng khăn giấy, sau đó ném khăn giấy vào thùng rác.
- Làm sạch và khử trùng các đồ vật và bề mặt thường xuyên chạm vào bằng cách sử dụng bình xịt hoặc lau chùi thông thường trong gia đình.
- Thực hiện nghiêm các khuyến cáo của cơ quan y tế về việc sử dụng khẩu trang.
- Rửa tay thường xuyên bằng nước sạch, xà phòng (hoặc nước rửa tay) trong thời gian ít nhất 30 giây, đặc biệt là sau khi đi vệ sinh; trước khi ăn; và sau khi xì mũi, ho hoặc hắt hơi. Nếu xà phòng và nước không có sẵn, nên sử dụng nước rửa tay có chứa ít nhất 60% cồn.
- Luôn rửa tay bằng xà phòng và nước sau khi tiếp xúc với nguồn bản.

Bài 7.

Bạn phải làm gì khi có lịch trình đi lại, du lịch?

Thưa quý vị và các bạn!

Bạn đã, đang và có lịch trình đi lại, du lịch, hãy cùng lắng nghe những thông tin sau để phòng, chống dịch bệnh Viêm đường hô hấp cấp do chủng mới của Covid-19 gây ra.

Bạn phải làm gì khi có lịch trình đi lại, du lịch?

* *Những người từ Trung Quốc, Hàn Quốc, 1 số nước có dịch* trở về Việt Nam và tỉnh Thái Bình cần tự cách ly tại nhà hoặc tại các khu vực cách ly theo quy định và theo dõi sức khỏe trong vòng 14 ngày. Cần khai báo với cơ quan 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.

* *Các cơ quan, đơn vị, doanh nghiệp, địa phương rà soát, lập danh sách*, ghi nhận thông tin cá nhân, số điện thoại, tình trạng sức khỏe tất cả các trường hợp: Người bị bệnh; Người có sốt và không sốt từ Trung Quốc, Hàn Quốc và quốc gia khác nhập cảnh vào Việt Nam, về Thái Bình trong vòng 14 ngày; Người tiếp xúc gần với những trường hợp trên.

* *Đối với những người Việt Nam đến Trung Quốc, Hàn Quốc, 1 số nước khác và các tỉnh khác có dịch*: Nếu không có việc cần thiết, không đến Trung Quốc, Hàn Quốc và các nước có dịch, tỉnh có dịch trong dịp này. Nếu có dấu hiệu sốt, ho, khó thở phải đeo khẩu trang, thông báo ngay đến cơ sở y tế gần nhất.

Thưa quý vị và các bạn!

Số điện thoại đường dây nóng cung cấp thông tin về bệnh Viêm đường hô hấp cấp do Covid -19 là:

- Số điện thoại đường dây nóng của Bộ Y tế: 1900.3228.

- Số điện thoại đường dây nóng của Ngành Y tế Thái Bình: Trung tâm Kiểm soát Bệnh tật tỉnh Thái Bình (CDC), Khoa Phòng, chống Bệnh truyền nhiễm, ĐT cố định: 02273.836.722, 02273.831.885. Di động: Bs Huy – PT Khoa: 0914.590. Bs Thịnh: 0931.581.292. 467. (Email: khoaksdbthaibinh@gmail.com).

- Hoặc liên hệ trực tiếp với các cơ sở y tế nơi gần nhất: Bệnh viện Đa khoa và Chuyên khoa tuyến tỉnh, Bệnh viện Đa khoa huyện/thành phố, Trung tâm Y tế huyện/thành phố, Trạm Y tế xã/phường/thị trấn, Các Bệnh viện Tư nhân trên địa bàn...

Tra cứu thông tin PCD Corona: Face-book: Trung tâm Kiểm soát bệnh tật Thái Bình. Website: <http://cdcthaibinh.vn>; <http://t4gthaibinh.org.vn>.

Bài 8.

Bạn cần phải bình tĩnh giữa mùa dịch bệnh Viêm đường hô hấp cấp do chủng mới của virus Corona(Covid-19) gây ra

Thưa quý vị và các bạn!

“Chống dịch như chống giặc”, đó là tinh thần chỉ đạo của Thủ tướng Chính phủ trong phòng, chống dịch bệnh Covid-19.

Hiện nay, khi tình hình dịch bệnh trên Thế giới và Việt Nam có nhiều diễn biến phức tạp, Phó Thủ tướng Chính phủ Vũ Đức Đam tiếp tục chỉ đạo: Đề cao kỷ cương, trách nhiệm trong việc thực hiện sự chỉ đạo của Ban Bí thư, của Thủ tướng Chính phủ và các cấp ủy Đảng, chính quyền trong thực hiện các biện pháp phòng, chống dịch bệnh Covid -19.

Cùng với đó, Ban chỉ đạo phòng, chống dịch Covid-19 của tỉnh Thái Bình cũng chỉ đạo triển khai mạnh mẽ các biện pháp phòng, chống dịch bệnh đến toàn thể nhân dân và cộng đồng. Chính vì vậy, để phòng bệnh Covid-19 hiệu quả, tất cả các cấp, ngành, cộng đồng, xã hội và mỗi người dân chúng ta phải đồng sức, đồng lòng, cần phải bình tĩnh tham gia phòng, chống dịch, cụ thể:

1.Khi tiếp nhận thông tin: Lợi dụng nhu cầu thông tin về dịch bệnh do virus Corona của người dùng tăng cao, nhiều trang mạng xã hội tràn ngập những tin tức giả mạo, sai lệch gây hoang mang trong cộng đồng. Do đó, mọi người dân cần bình tĩnh tiếp nhận thông tin từ những nguồn chính thống như Chính phủ, Bộ Y tế, Sở Y tế, Trung tâm Kiểm soát bệnh tật tỉnh, cơ quan báo chí chính thống và các cơ quan chức năng.

2.Khi chia sẻ tin bài: Những thông tin sai lệch tạo tâm lý hoang mang, lo lắng về dịch bệnh. Không ít trường hợp đã bị xử phạt vì đăng thông tin sai lệch với mục đích "câu like". Bởi vậy, mỗi người dùng mạng xã hội cần tập thói quen đọc tin có kiểm chứng, chia sẻ có trách nhiệm để không gây hoang mang cho cộng đồng, tạo hậu quả xấu.

3.Khi mua thuốc: Giữa mùa dịch Corona, nhiều người lo lắng, hoang mang về việc môi trường đi học, đi làm tập trung, khép kín liệu có dễ bị lây nhiễm bệnh. Không ít người đã đi mua, tự chữa bệnh theo các bài thuốc được chia sẻ trên mạng. Tuy nhiên, hãy cẩn thận với những bài thuốc quảng cáo online trên mạng. Ngoài ra, việc đồ xô đi mua, tích trữ khẩu trang, nước rửa tay cũng khiến mặt hàng này trở nên khan hiếm. Cách tốt nhất để phòng bệnh là giữ vệ sinh cá nhân, rửa tay thường xuyên và tránh tiếp xúc gần với những người có biểu hiện Cúm như sốt, ho, khó thở...

4. Tích cực tham gia phòng, chống các loại dịch bệnh khác: Bên cạnh việc tập trung phòng chống dịch Covid-19, chúng ta cũng không quên nhiệm vụ phòng, chống các dịch bệnh khác như Cúm A/H5N1, Sốt xuất huyết, Sởi, Tiêu chảy cấp...bằng tăng cường vệ sinh môi trường, khử trùng, vệ sinh cá nhân, thực hiện ăn chín uống sôi và đảm bảo dinh dưỡng, tập thể dục, rửa tay và đeo khẩu trang đúng cách.

5. Bình tĩnh phòng dịch Corona, "sống chung với dịch": Đến nay, dịch Covid-19 chưa có vaxin và thuốc đặc trị, do đó, biện pháp tốt nhất trong công tác phòng, chống là tập trung nhận biết, cách ly, điều trị, không hoảng loạn, mất bình tĩnh, chỉ cần thực hiện nghiêm theo quy định của BỘ Y tế và sự chỉ đạo của các cấp Đảng, chính quyền. Đặc biệt, đối với những trường hợp cách ly tại nhà, nơi lưu trú thực hiện tự cách ly dưới sự giám sát của cơ quan y tế và chính quyền địa phương. Virus Corona lây nhiễm qua con đường là tiếp xúc trực tiếp với giọt bắn như nước bọt, nước mũi của người nhiễm bệnh, hoặc gián tiếp qua đũa chạm, sờ tay vào các vật dụng có dính dịch tiết, giọt bắn có mang virus, sau đó đưa lên mặt, vùng mũi miệng. Vì vậy, mọi người không nên quá hoảng sợ mà cho rằng virus lơ lửng trong không khí khiến hít thở cũng có thể lây bệnh. Điều quan trọng nhất là phải bình tĩnh, biết cách và thực hiện tốt các biện pháp phòng, chống để chiến thắng bệnh dịch.

Thực hiện tốt những điều trên là bạn đã góp phần phòng, chống dịch bệnh Viêm đường hô hấp cấp do chủng mới của virus Corona gây ra hiệu quả./.

Bài 9.

Hướng dẫn thực hiện cách ly để phòng, chống bệnh Viêm đường hô hấp cấp do chủng mới của virus Corona

Thưa quý vị và các bạn!

Các hình thức cách ly để phòng, chống bệnh Viêm đường hô hấp cấp do chủng mới của virus Corona (Covid-19) gây ra được Bộ Y tế hướng dẫn cụ thể tại Quyết định số 344/QĐ-BYT ngày 07/02/2020 về cách ly y tế tại cơ sở cách ly tập trung và Quyết định 345/QĐ-BYT ngày 07/02/2020 hướng dẫn thực hiện cách ly y tế tại nhà, nơi lưu trú.

Ngày 05/3/2020, Ban Chỉ đạo Quốc gia phòng, chống dịch bệnh Viêm đường hô hấp cấp do chủng mới của virus Corona (Covid-19) gây ra đã ban hành hướng dẫn về việc cách ly phòng, chống dịch Covid-19 như sau:

1. Thực hiện cách ly tất cả các hành khách nhập cảnh từ các nước có dịch (Hàn Quốc, Ý, Iran) và các quốc gia, vùng lãnh thổ khi được cơ quan chuyên môn thông báo.

2. Hình thức cách ly:

2.1. Cách ly tại bệnh viện: Đối với tất cả các trường hợp có bất kỳ biểu hiện sốt, ho, khó thở và có các triệu chứng cúm đều phải được cách ly ở cơ sở y tế; trường hợp người đi từ tâm dịch hoặc người nước ngoài nếu điều kiện cách ly ở chỗ khác không đảm bảo; một số đối tượng đặc biệt khác như phụ nữ mang thai, trẻ em.

2.2. Cách ly tại cơ sở cách ly tập trung do quân đội hoặc chính quyền địa phương quản lý đối với hành khách nhập cảnh là người Việt Nam hoặc người Việt Nam mang quốc tịch nước ngoài. Người được cách ly tập trung tại cơ sở này có thể lựa chọn hình thức cách ly tại khách sạn, cơ sở lưu trú. Cách ly tập trung đối với các trường hợp:

- Người đi từ tâm dịch do cơ quan chuyên môn thông báo;
- Khai báo không rõ ràng, không chứng minh được có đi qua vùng dịch hay không;
- Có bất kỳ biểu hiện sốt, ho, khó thở, có các triệu chứng cúm đều phải cách ly tại cơ sở y tế; Cơ quan tổ chức cách ly đảm bảo không để lây nhiễm chéo trong các cơ sở cách ly.

2.3. Cách ly tại khách sạn, cơ sở lưu trú: Đối với người nước ngoài nhập cảnh hoặc người nhập cảnh tại mục 2.2 chấp nhận hình thức cách ly trả phí cho khách sạn hoặc nơi lưu trú. Ủy ban nhân dân tỉnh, thành phố: Chỉ đạo chính quyền cơ sở lựa chọn khách sạn hoặc nơi lưu trú phù hợp trên địa bàn để thực hiện cách ly (nên chọn địa điểm xa khu dân cư hoặc khu dân cư thưa người, trừ trường hợp khu cách ly của quân đội). Thống nhất với khách sạn, cơ sở lưu trú về việc hỗ trợ giảm giá dịch vụ cho các trường hợp cách ly tại cơ sở này và thông báo cho người nước ngoài hoặc người Việt Nam có thể lựa chọn. Ngành công an, y tế, quân đội phối hợp với các khách sạn, cơ sở lưu trú thực hiện việc cách ly theo quy định; việc cách ly tại cơ sở này do chính quyền địa phương chịu trách nhiệm giám sát thường xuyên, liên tục.

2.4. Cách ly tại cơ sở do đơn vị, cơ quan, công ty của người nhập cảnh lựa chọn hoặc cách ly tại nhà đối với các trường hợp cần giảm mật độ, số lượng người cách ly; các chuyên gia, lãnh đạo người nước ngoài được cách ly. Hình thức này chỉ được thực hiện khi có sự giám sát thường xuyên, liên tục của chính quyền, chủ doanh nghiệp, các ban ngành đoàn thể địa phương và cơ quan y tế.

Theo Quyết định số 345/QĐ-BYT ngày 07 tháng 02 năm 2020 của Bộ trưởng Bộ Y tế, những người không có các triệu chứng nghi nhiễm bệnh (ho, sốt, khó thở), nhưng có một trong những yếu tố sau thì cần phải cách ly tại nhà, nơi lưu trú:

- 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 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 và các quốc gia có dịch trong vòng 14 ngày kể từ ngày nhập cảnh.

Bài 10.

Một số bài thuốc nam thường dùng để dự phòng, nâng cao thể trạng giúp ngăn ngừa và điều trị bệnh viêm đường hô hấp do vi rus gây ra

Bệnh viêm đường hô hấp cấp do chủng mới vi rus Corona (Covid-19) gây ra là một bệnh truyền nhiễm cấp tính nguy hiểm, chưa có thuốc điều trị đặc hiệu và vắc xin phòng bệnh, gây tỷ lệ tử vong cao và diễn biến dịch rất phức tạp. Để chủ động phòng chống dịch bệnh viêm đường hô hấp cấp do Covid-19 thì việc nâng cao thể trạng cơ thể là hết sức cần thiết. Sau đây là một số bài thuốc nam giúp nâng cao sức đề kháng cơ thể, giảm các triệu chứng viêm đường hô hấp:

Bài 1. Chữa cảm cúm gây sốt cao, sốt nóng, sốt rét, nghẹt mũi, ho, chảy nước mũi trong

- Gừng sống thái lát: 25g
- Tỏi bóc vỏ đập dập để ngoài không khí 5-10 phút: 30g
- Hành ta cả rễ: 15g
- Đường đỏ: 15g

Cách dùng: Tất cả đem sắc nhỏ lửa 15 - 20 phút, uống ấm ngày một thang.

Bài 2. Chữa cảm sốt nhẹ (sốt nhẹ, ho, sợ gió, sợ lạnh)

- Kinh giới: 20g
- Cối xay: 20g
- Bạc hà : 40g
- Tía tô: 20g
- Lá tre: 20g

Cách dùng: Làm sạch, cắt nhỏ, đun trong vòng 10 phút chia làm nhiều lần uống trong ngày./.

Bài 3. Chữa cảm sốt cao (sốt cao, ho, vã mồ hôi)

- Bạc hà: 8g
- Kim ngân hoa: 15g
- Cam thảo nam: 15g
- Lá tre: 25g
- Kinh giới: 15g
- Tía tô: 20g
- Cúc hoa: 05g
- Bạc hà: 20g

Cách dùng: Làm sạch, cắt nhỏ, đun trong vòng 10 phút chia làm nhiều lần uống trong ngày.

Ngoài các bài thuốc trên, có thể dùng canh gừng, cháo nóng tía tô; cháo hành nóng, xông nước tỏi, ăn tỏi và các loại rau gia vị...Chú ý vệ sinh môi trường, vệ sinh cá nhân ăn chín uống sôi, tập thể dục hợp lý, chế độ ăn giàu chất dinh dưỡng, nghỉ ngơi, uống nhiều nước và nước quả tươi giúp tăng cường vitamin sẽ tăng sức đề kháng, giảm khô họng. Súc miệng bằng dung dịch súc họng như nước muối, Betadine..., nhỏ mũi giúp thông mũi là phương pháp đơn giản, hiệu quả trong điều trị cảm cúm.