**Những việc cần làm để phòng ngừa Covid-19**

Rửa tay là biện pháp hàng đầu ngừa Covid-19, ngoài ra nên lau nền nhà, bề mặt dụng cụ, tay nắm cửa bằng chất tẩy rửa mỗi ngày.

Dịch viêm phổi cấp Covid-19 gây ra các triệu chứng sốt, ho; nặng hơn gây viêm phổi, suy hô hấp cấp và thậm chí tử vong, nhất là đối với người già và người mắc bệnh mạn tính. Bệnh lây từ người sang người, hiện chưa có vaccine và thuốc điều trị đặc hiệu.

Tính đến ngày 18/4/2020, Việt Nam ghi nhận 268 ca Covid-19, trong đó 196 người đã khỏi bệnh. Bộ Y tế và Tổ chức Y tế Thế giới (WHO) ra loạt khuyến cáo phòng ngừa Covid-19 như sau.

**Các biện pháp bảo vệ cơ bản**

Tránh tiếp xúc với gần với người bệnh, người nghi ngờ mắc bệnh. Trường hợp tiếp xúc với những đối tượng này, cần đeo khẩu trang và duy trì khoảng cách ít nhất hai mét.

Rửa tay thường xuyên bằng xà phòng và nước chảy ít nhất 30 giây hoặc bằng dung dịch rửa tay chứa ít nhất 60% độ cồn. Các thời điểm cần rửa tay bao gồm:

Trước, trong và sau khi nấu ăn;

Trước khi ăn;

Sau khi ho, hắt hơi;

Sau khi tháo khẩu trang;

Sau khi chăm sóc người bệnh hoặc nghi ngờ mắc bệnh;

Sau khi tiếp xúc với dịch tiết mũi, họng của người bệnh hoặc nghi ngờ mắc bệnh;

Sau khi đi vệ sinh;

Sau khi tiếp xúc với động vật hoặc chất thải của động vật.

Bộ Y tế hướng dẫn 6 bước rửa tay đúng cách.



6 bước sát khuẩn tay với dung dịch chứa cồn.

Tránh chạm tay vào mắt, mũi, miệng.

Hắt hơi và ho vào khuỷu tay áo hoặc khăn giấy, sau đó vứt ngay khăn giấy vào thùng rác có nắp đậy và rửa tay.

Khi đến nơi đông người cần đeo khẩu trang và rửa tay ngay lúc có thể. Khẩu trang phải che kín mũi lẫn miệng, khi đeo tuyệt đối không sờ tay vào mặt. Người khỏe mạnh, không mắc bệnh đường hô hấp không cần sử dụng khẩu trang khi không cần thiết hoặc có thể sử dụng khẩu trang vải để bảo vệ sức khỏe.

Giữ ấm cơ thể, tập thể dục, ăn chín uống sôi và đủ chất để tăng sức khỏe.

Hàng ngày lau nền nhà, bề mặt dụng cụ, tay nắm cửa bằng chất tẩy rửa thông thường. Luôn luôn giữ phòng thông thoáng, hạn chế dùng điều hòa.

Ở nhà nếu cảm thấy không khỏe, ngay cả khi chỉ xuất hiện những triệu chứng nhẹ như đau đầu và chảy nước mũi. Nếu bị sốt, ho và khó thở, cần đến cơ sở y tế ngay để điều trị kịp thời.

Cập nhật và làm theo hướng dẫn của cơ quan y tế địa phương.

**Các biện pháp bảo vệ người xung quanh khỏi nhiễm bệnh**

Hắt hơi và ho vào khuỷu tay áo hoặc khăn giấy, sau đó vứt ngay khăn giấy.

Rửa tay bằng nước rửa tay chứa cồn hoặc bằng xà phòng và nước sạch sau khi ho, hắt hơi và sau khi chăm sóc người ốm.

Tránh tiếp xúc gần với người khác khi bạn ho và sốt.

Không khạc nhổ bừa bãi nơi công cộng.

Nếu bị sốt, ho và khó thở, hãy tìm sự trợ giúp y tế ngay lập tức và chia sẻ lịch trình đi lại của mình cho nhân viên y tế. Người tiếp xúc với người bệnh, nghi mắc bệnh hoặc nhập cảnh từ vùng dịch phải thông báo với cơ sở y tế gần nhất thông qua đường dây nóng 1900 3228 hoặc 1900 9095 của Bộ Y tế để được hướng dẫn cách ly kịp thời.

**6 nhóm người liên quan nCoV phải cách ly tại nhà**

Đối tượng cách ly tại nhà là những người không có các triệu chứng nghi nhiễm nCoV (ho, sốt, khó thở) và có một trong những yếu tố sau:

Thứ nhất, người sống trong cùng nhà, nơi lưu trú với trường hợp bệnh xác định hoặc trường hợp bệnh nghi ngờ trong thời gian mắc bệnh.

Thứ hai, người cùng làm việc với trường hợp bệnh xác định hoặc trường hợp bệnh nghi ngờ trong thời gian mắc bệnh.

Thứ ba, người 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.

Thứ tư, người 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.

Thứ năm, người 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 cũng cần cách ly tại nhà.



Bộ Y tế hướng dẫn cách ly tại nhà.

**Cách bảo vệ sức khỏe khi đi du lịch**

Tránh du lịch nếu đang bị sốt, ho. Nếu bị sốt, ho hoặc khó thở, hãy nhanh chóng tìm sự trợ giúp y tế và chia sẻ lịch trình đi lại với nhân viên y tế.

Tránh tiếp xúc gần với người đang sốt, ho. Thường xuyên rửa tay bằng nước rửa tay chứa cồn hoặc xà phòng và nước sạch. Tránh chạm vào mắt, mũi, miệng.

Hắt hơi và ho vào khuỷu tay hoặc khăn giấy, sau đó vứt ngay khăn giấy và rửa tay. Nếu đeo khẩu trang, chắc chắn là khẩu trang che kín mũi và miệng. Tránh chạm vào khẩu trang khi đã đeo. Vứt khẩu trang và rửa tay ngay sau khi dùng sau.

Nếu bị ốm trong lúc du lịch, hãy báo cho nhân viên trên phương tiện giao thông và tìm sự trợ giúp y tế ngay. Chia sẻ lịch trình đi lại với nhân viên y tế.

Chỉ ăn đồ nấu chín kỹ.

Không khạc nhổ nơi công cộng.

Không tiếp xúc gần hoặc du lịch cùng động vật ốm.

Bộ Y tế quy định, từ 6h ngày 7/3, tất cả hành khách nhập cảnh Việt Nam (bao gồm người Việt Nam và người nước ngoài) phải khai báo y tế điện tử bắt buộc. Riêng TP HCM triển khai khai báo điện tử từ 0h ngày 7/3. Khách khai báo y tế điện tử tại trang https://tokhaiyte.vn hoặc https://suckhoetoandan.vn/khaiyte, có thể sử dụng mã QR.

Sau khi khai báo y tế, những người đến hoặc đi qua vùng dịch sẽ phải cách ly tập trung 14 ngày. Đến nay, bốn quốc gia gồm Trung Quốc, Hàn Quốc, Iran, Italy được quy định là các nước nằm trong vùng dịch.

**Cách đối phó với stress trong mùa dịch**

Cảm giác buồn bã, căng thẳng, hoang mang, sợ hãi và giận dữ là điều bình thường khi đối mặt với khủng hoảng. Hãy nói chuyện với những người bạn tin tưởng như bạn bè và gia đình.

Nếu phải ở nhà, hãy duy trì lối sống lành mạnh bao gồm chế độ dinh dưỡng khoa học, ngủ đủ giấc, tâp thể dục và giữ liên lạc với người thân, bạn bè qua email hay điện thoại.

Không hút thuốc, uống rượu hoặc sử dụng bất cứ chất kích thích nào để đối phó với cảm xúc. Nếu cảm thấy quá sức chịu đựng, bạn nên gặp một nhân viên y tế hoăc nhà tư vấn.

Cập nhật các thông tin được xác thực qua những trang web uy tín và cơ quan y tế địa phương.

Hạn chế thời gian tiếp cận với tin tức tiêu cực trên các phương tiện truyền thông để giảm lo lắng, kích động.

Sử dụng các cách thức quản lý cảm xúc từng có ích trong những cuộc khủng hoảng trước đây.