

KHUYẾN CÁO PHÒNG CHỐNG BỆNH VIÊM ĐƯỜNG HÔ HẤP CẤP DO CHỦNG MỚI CỦA VI RÚT CORONA nCoV

Để chủ động phòng chống bệnh viêm đường hô hấp cấp do vi rút corona nCoV, người dân và cộng đồng thực hiện tốt các biện pháp sau:

1. Người dân chủ động thực hiện các biện pháp phòng bệnh

- Hạn chế tiếp xúc trực tiếp với người bị bệnh đường hô hấp cấp tính (sốt, ho, khó thở); khi cần thiết phải đeo khẩu trang y tế đúng cách và giữ khoảng cách khi tiếp xúc.

- Người có các triệu chứng sốt, ho, khó thở không nên đi du lịch hoặc đến nơi tập trung đông người. Thông báo ngay cho cơ quan y tế khi có các triệu chứng kể trên.

- Vệ sinh cá nhân, rửa tay thường xuyên dưới vòi nước chảy bằng xà phòng hoặc dung dịch sát khuẩn ít nhất 20 giây; súc miệng, họng bằng nước súc miệng, tránh đưa tay lên mắt, mũi, miệng để phòng lây nhiễm bệnh.

- Cần che miệng và mũi khi ho hoặc hắt hơi, tốt nhất bằng khăn vải hoặc khăn tay, hoặc ống tay áo để làm giảm phát tán các dịch tiết đường hô hấp. Không khạc nhổ bừa bãi nơi công cộng.

- Đảm bảo an toàn thực phẩm, chỉ sử dụng các thực phẩm đã được nấu chín.

- Không đi du lịch đến các vùng có dịch bệnh. Hạn chế đi đến các nơi tập trung đông người. Trong trường hợp đi đến các nơi tập trung đông người cần thực hiện các biện pháp bảo vệ cá nhân như sử dụng khẩu trang, rửa tay với xà phòng,...

- Tránh mua bán, tiếp xúc với các loại động vật nuôi hoặc hoang dã.

- Giữ ấm cơ thể, tăng cường sức khỏe bằng ăn uống, nghỉ ngơi, sinh hoạt hợp lý, luyện tập thể thao.

- Tăng cường thông khí khu vực nhà ở bằng cách mở các cửa ra vào và cửa sổ, hạn chế sử dụng điều hòa. Thường xuyên lau nền nhà, tay nắm cửa và bề mặt các đồ vật trong nhà bằng các chất tẩy rửa thông thường, như xà phòng và các dung dịch khử khuẩn thông thường khác.

- Nếu có dấu hiệu sốt, ho, khó thở phải đeo khẩu trang bảo vệ, thông báo ngay cho cơ sở y tế gần nhất để được tư vấn, khám, điều trị kịp thời. Gọi điện cho cơ sở y tế trước khi đến để thông tin về các triệu chứng và lịch trình đã di chuyển trong thời gian gần đây để có biện pháp hỗ trợ đúng.

2. Những người từ Trung Quốc trở về

- Những người từ Trung Quốc trở về Việt Nam cần tự cách ly tại nhà và theo dõi sức khỏe trong vòng 14 ngày. Cần khai báo với cơ quan y tế 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 để được tư vấn, khám, điều trị kịp thời. Gọi điện cho cơ sở y tế trước khi đến để thông tin về các triệu chứng và lịch trình đã di chuyển trong thời gian gần đây để có biện pháp hỗ trợ đúng.

3. Những người đi đến Trung Quốc

- Nếu không có việc cần thiết hoặc công việc đột xuất, không nên đến Trung Quốc trong thời gian xảy ra dịch bệnh viêm đường hô hấp cấp do vi rút corona nCoV.

- Trường hợp bắt buộc, phải hạn chế ra khỏi nhà, thường xuyên áp dụng các biện pháp phòng bệnh theo khuyến cáo của Bộ Y tế.

- Nếu có dấu hiệu sốt, ho, khó thở phải đeo khẩu trang, thông báo ngay đến cơ sở y tế gần nhất để được tư vấn, khám, điều trị kịp thời. Gọi điện cho cơ sở y tế trước khi đến để thông tin về các triệu chứng và lịch trình đã di chuyển trong thời gian gần đây để có biện pháp hỗ trợ đúng./.

BỘ Y TẾ

Đường dây nóng: 19009095; 19003228

ĐEO KHẨU TRANG ĐÚNG CÁCH ĐỂ PHÒNG CHỐNG LÂY NHIỄM VI RÚT NCOV

ĐỐI VỚI NGƯỜI DÂN TẠI CỘNG ĐỒNG:

Áp dụng đeo khẩu trang vải hoặc
khẩu trang y tế thông thường.

ĐỐI VỚI NGƯỜI CHĂM SÓC, ĐIỀU TRỊ BỆNH NHÂN VÀ NHỮNG NGƯỜI ĐI VÀO Ổ DỊCH:

Áp dụng đeo khẩu trang N95
và các loại khẩu trang chuyên dụng
đặc biệt khác.



CÁCH ĐEO KHẨU TRANG

▶ ĐỐI VỚI KHẨU TRANG Y TẾ THÔNG THƯỜNG:

* Đeo mặt xanh ra ngoài, mặt
trắng vào trong, kẹp nhôm
hướng lên trên. Che kín cả mũi
lẫn miệng



* Khi tháo khẩu trang ra chỉ
cầm vào dây đeo qua tai để
tháo và cho vào thùng rác



* Tránh dùng tay cầm vào bề mặt
khẩu trang để tháo ra



* Thường xuyên rửa tay với
xà phòng để phòng bệnh



▶ ĐỐI VỚI KHẨU TRANG VẢI:



Che kín cả mũi
lẫn miệng

Tránh không sờ
tay vào bề mặt
khẩu trang
khi đang đeo



Tránh dùng tay
cầm vào bề mặt
khẩu trang để
tháo ra



Khi tháo khẩu trang
ra chỉ cầm vào dây
đeo qua tai để tháo.

Nên giặt khẩu
trang hàng
ngày bằng xà
phòng để dùng
lại cho lần sau.



Thường xuyên
rửa tay với xà
phòng để phòng
bệnh



"Sử dụng khẩu trang phải kết hợp với vệ sinh cá nhân, vệ sinh dụng cụ, vật dụng và rửa tay với xà phòng để phòng bệnh có hiệu quả"

BỘ Y TẾ

Đường dây nóng: 19009095; 19003228

Quy trình rửa tay thường quy



Bước 1: Làm ướt tay bằng nước và chà phồng. 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 2 lòng bàn tay vào nhau, miết mạnh các kẽ ngón tay.



Bước 4: Chà mặt ngoài các ngón tay này vào lòng bàn tay kia.



Bước 5: Xoay ngón tay cái của bàn tay này vào lòng bàn tay kia và ngược lại (làm sạch ngón tay cái).



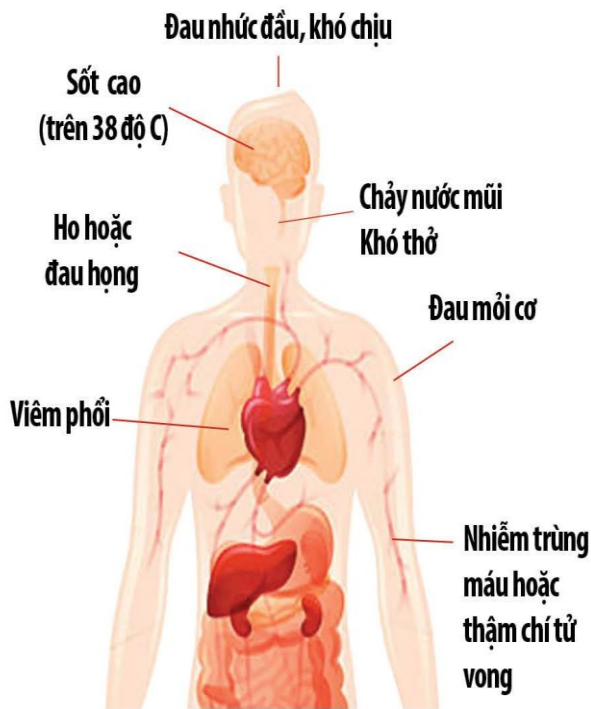
Bước 6: Xoay các đầu ngón tay của tay này vào lòng bàn tay kia và ngược lại. Làm sạch tay dưới vòi nước chảy đến cổ tay và lau khô.

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

BỘ Y TẾ

Triệu chứng nhiễm NCoV

Triệu chứng



Đường lây truyền

Có sự lây nhiễm virus nCoV từ người sang người.



Để phòng bệnh, mọi người nên đeo khẩu trang che miệng và mũi, rửa tay bằng xà phòng hoặc dung dịch sát khuẩn ít nhất 20 giây và tránh tiếp xúc gần với bất kỳ ai bị ho hoặc sốt..



BỘ Y TẾ VÀ WHO RA KHUYẾN CÁO NGƯỜI DÂN

1 Tránh đi lại, du lịch nếu đang có sốt, ho hoặc khó thở. Đến ngay cơ sở y tế khi có triệu chứng nghi ngờ. Đồng thời chia sẻ lịch trình di chuyển của bạn với nhân viên y tế



2 Tránh tiếp xúc với người bị sốt, ho. Thường xuyên rửa tay bằng xà phòng, tránh chạm tay vào mắt, mũi, miệng



3 Khi ho, hắt hơi hãy che kín miệng và mũi bằng khăn giấy hoặc tay áo. Sau sử dụng khăn giấy bỏ vào thùng rác rồi rửa tay



4 Nếu thấy có dấu hiệu 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

5 Chỉ sử dụng các loại thực phẩm chín

6 Không khạc nhổ bừa bãi nơi công cộng. Tránh tiếp xúc gần với các loại động vật nuôi hoặc hoang dã

7 Đeo khẩu trang khi đi tới chỗ đông người hoặc khi tiếp xúc với người có triệu chứng bệnh^o

BỘ Y TẾ

KHUYẾN CÁO VỚI NHỮNG NGƯỜI TỪ TRUNG QUỐC TRỞ VỀ

- 1 Cần tự cách ly tại nhà 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.
- 2 Nếu có dấu hiệu sốt, ho, khó thở phải đeo khẩu trang bảo vệ, thông báo ngay đến cơ sở y tế gần nhất để được tư vấn, khám, điều trị kịp thời.
- 3 Khi đến cần gọi điện trước để thông tin về các triệu chứng và lịch trình đã di chuyển trong thời gian gần đây để có biện pháp hỗ trợ.



Số điện thoại đường dây nóng

Hãy gọi số **19009095; 19003228** để cung cấp các thông tin, ý kiến về tình hình dịch bệnh trên toàn quốc và nhận tư vấn cách phòng chống dịch bệnh.

BỘ Y TẾ

KHUYẾN CÁO VỚI NHỮNG NGƯỜI ĐẾN TRUNG QUỐC

- 1 Nếu không có việc cần thiết hoặc công việc đột xuất, không nên đến Trung Quốc trong dịp này.
- 2 Trường hợp bắt buộc, phải hạn chế ra khỏi nhà, thường xuyên áp dụng các biện pháp phòng bệnh theo khuyến cáo của Bộ Y tế.
- 3 Nếu có dấu hiệu sốt, ho, khó thở phải đeo khẩu trang, thông báo ngay đến cơ sở y tế gần nhất để được tư vấn, khám, điều trị kịp thời.
- 4 Khi đến cần gọi điện trước để thông tin về các triệu chứng và lịch trình đã di chuyển trong thời gian gần đây để có biện pháp hỗ trợ.



Số điện thoại đường dây nóng

Hãy gọi số **19009095; 19003228** để cung cấp các thông tin, ý kiến về tình hình dịch bệnh trên toàn quốc và nhận tư vấn cách phòng chống dịch bệnh.