

NHỮNG KIẾN THỨC CƠ BẢN VỀ PHÒNG, CHỐNG DỊCH BỆNH COVID – 19

1. Thông tin chung về bệnh viêm đường hô hấp do virus corona:

- Coronavirus 2019 (Covid - 19) là một loại virus đường hô hấp mới gây bệnh viêm đường hô hấp cấp ở người và cho thấy có sự lây lan từ người sang người. Virus này được xác định trong một cuộc điều tra ổ dịch bắt nguồn từ khu chợ lớn chuyên bán hải sản và động vật ở Vũ Hán, tỉnh Hồ Bắc, Trung Quốc. Covid - 19 là chủng virus mới chưa được xác định trước đó. Hiện nay, đã phát có nhiều biến thể virus SARS-CoV-2 như: Alpha, Beta, Gamma và Delta. Trong đó biến thể Delta được đánh giá là nguy hiểm nhất, là chủng lây nhiễm thống trị trên toàn cầu bởi khả năng lây lan cao.

- Đường lây truyền: Bệnh có khả năng lây truyền từ người sang người, chủ yếu qua tiếp xúc trực tiếp với bệnh nhân mắc bệnh, qua đường thở (nói chuyện, ho, hắt hơi) và qua vật thể và bề mặt bị ô nhiễm (ăn sau khi bắt tay, cầm nắm vật dụng bị nhiễm virus).

- Triệu chứng của bệnh: Bệnh nhân nhiễm Covid - 19 từ nhẹ đến nặng như cảm lạnh thông thường, chảy nước mũi, hắt hơi, đau họng, mệt mỏi, sốt, có thể diễn biến viêm phổi nặng, suy hô hấp tiến triển và tử vong, đặc biệt ở những người có bệnh mạn tính, suy giảm miễn dịch.

2. Các biện pháp phòng bệnh Covid – 19:

- Hạn chế đi tới các vùng đang có dịch khi không cần thiết, đặc biệt đối với những người mắc các bệnh mạn tính như đái tháo đường, bệnh phổi mạn tính, suy giảm miễn dịch....Nếu phải đi, cần tìm hiểu các thông tin tình hình dịch bệnh tại nơi đến để chủ động có các biện pháp phòng ngừa lây nhiễm cho bản thân; khi về cần chủ động khai báo y tế, thực hiện theo quy định của cơ quan y tế địa phương, tự theo dõi tình trạng sức khỏe trong vòng 14 ngày và thông báo ngay cho Nhà trường hoặc cơ quan Y tế gần nhất khi có dấu hiệu sốt hoặc các triệu chứng nghi ngờ mắc bệnh.

- Thực hiện nghiêm túc theo thông điệp 5K của Bộ Y tế: “Khẩu trang – Khử khuẩn – Khoảng cách – Không tập trung – Khai báo y tế”.

+ Khẩu trang: đeo khẩu trang vải thường xuyên tại nơi công cộng, nơi tập trung đông người; đeo khẩu trang y tế tại các cơ sở y tế, khu cách ly.

+ Khử khuẩn: Rửa tay thường xuyên bằng xà phòng hoặc dung dịch sát khuẩn. Vệ sinh các bề mặt/vật dụng thường xuyên tiếp xúc (tay nắm cửa, điện thoại, mặt bàn, ghế...) Giữ vệ sinh, lau rửa và để nhà cửa thông thoáng.

+ Khoảng cách: Giữ khoảng cách khi tiếp xúc với người khác.

+ Không tập trung: không tập trung đông người.

+ Khai báo y tế: Thực hiện khai báo y tế trên ứng dụng: <http://tokhaiyte.vn>

- Một số biện pháp khác:

+ Tiêm chủng vaccine phòng Covid – 19 đầy đủ theo quy định của Cơ quan Y tế.

+ Che miệng và mũi khi ho, hắt hơi bằng cánh tay, hoặc khăn vải, khăn tay.

+ Giữ vệ sinh cá nhân, Súc miệng, họng thường xuyên bằng nước muối hoặc nước súc miệng.

+ Có chế độ nghỉ ngơi, sinh hoạt, thể dục hợp lý.

+ Giữ ấm cơ thể, tập thể dục, ăn chín, uống sôi và đảm bảo chế độ ăn uống đầy đủ dinh dưỡng.

- Không dùng chung cốc uống nước, nên chuẩn bị cốc, chai, bình nước riêng.

- Tăng cường thông khí nơi làm việc, nhà ở, trường học...mở các cửa ra vào và cửa sổ.,cài đặt các ứng dụng NCOVI,PC-Covid...

- Thường xuyên lau nền nhà, tay nắm cửa và bề mặt các đồ vật trong nhà bằng các chất tẩy thông thường, như xà phòng và các dung dịch khử khuẩn thông thường khác.

- Nhà trường yêu cầu toàn thể Cán bộ, Giáo viên, Nhân viên và học sinh thực hiện nghiêm túc theo các biện pháp phòng chống dịch của Chính phủ, của Bộ Y tế, Thành phố Hà Nội, Phường, Xã, cơ quan Y tế địa phương nơi cư trú. Thường xuyên theo dõi sức khỏe tại nhà, nếu có một trong các dấu hiệu như sốt (>37.5 độ), ho, khó thở ...yêu cầu tự cách ly tại nhà và thông báo ngay cho Ban Giám Hiệu nhà trường, cơ sở y tế gần nhất, để được tư vấn, cách ly và điều trị kịp thời.

Đường dây nóng Bộ Y Tế: 19009095.

Hà nội, ngày 5 tháng 10 năm 2021

**KT. HIỆU TRƯỞNG
PHÓ HIỆU TRƯỞNG**

NHÂN VIÊN Y TẾ

Nguyễn Tuấn Khanh

Nguyễn Thị Hồng Hạnh

MỘT SỐ HÌNH ẢNH VỀ CÔNG TÁC PHÒNG CHỐNG DỊCH COVID – 19 TẠI TRƯỜNG THPT KHƯƠNG ĐÌNH

Vệ sinh, phun thuốc khử khuẩn phòng học, phòng ban chức năng bằng dung dịch khử khuẩn





Chuẩn bị đầy đủ cơ số thuốc, khẩu trang, nhiệt kế điện tử, dung dịch sát khuẩn, hóa chất phòng chống dịch.



CHUNG SỐNG AN TOÀN VỚI ĐẠI DỊCH COVID-19

THÔNG ĐIỆP 5K

- KHẨU TRANG**: Đeo khẩu trang vải thường xuyên tại nơi công cộng, nơi tập trung đông người. Đeo khẩu trang y tế tại các cơ sở y tế, khu cách ly.
- KHỬ KHUẨN**: Rửa tay thường xuyên bằng xà phòng hoặc dung dịch sát khuẩn tay. Vệ sinh các bề mặt/vật dụng thường xuyên tiếp xúc. Giữ vệ sinh, lau rửa và để nhà cửa thông thoáng.
- KHÔNG TỤ TẬP**: Không tụ tập đông người.
- KHAI BÁO Y TẾ**: Khi có dấu hiệu SỐT, HO, KHÓ THỞ gọi Đường dây nóng của Bộ Y tế **19009095** hoặc cơ quan y tế địa phương để được hướng dẫn đi khám bệnh an toàn. Cài đặt ứng dụng Bluezone tại địa chỉ <https://www.bluezone.gov.vn> để được cảnh báo nguy cơ lây nhiễm COVID-19.
- KHÔNG CÁCH**: Giữ khoảng cách khi tiếp xúc với người khác.

Thực hiện khai báo y tế trên App NCOVI

Hãy giữ an toàn cho Bạn và Chúng ta trước Đại dịch COVID-19



<https://infographic.vn>

Thông điệp 5T của Bộ Y tế

Tuân thủ nghiêm 5K

Thực hiện nghiêm giãn cách, "tại ô đầu ở đó". Cách ly người với người, nhà với nhà, xã với xã. Thực hiện nghiêm 5K khi phải ra khỏi nhà.

Thực phẩm đủ tại nhà

Cung cấp đủ lương thực, thực phẩm, nhu yếu phẩm, để người dân an tâm ở nhà. Đảm bảo an sinh xã hội tại nhà, đặc biệt quan tâm tới gia đình có người nhiễm, người có hoàn cảnh khó khăn, nhằm để bị tổn thương...

Thầy, thuốc đến tận gia

Bảo đảm mọi người dân được chăm sóc y tế. Tổ chức trạm y tế lưu động tại các xã/phường để người dân được tiếp cận dịch vụ y tế; tổ chức quản lý, chăm sóc người nhiễm tại các địa phương áp dụng cách ly, điều trị F0 tại nhà. Cung cấp túi thuốc cho người bệnh. Sơ cấp cứu ban đầu và phát thuốc điều trị bệnh mãn tính cho nhân dân.

Test Covid tất cả

Thực hiện xét nghiệm toàn bộ người dân, đặc biệt là tại các địa bàn có nguy cơ rất cao, hoặc nguy cơ cao (vùng đỏ, vùng cam) để sàng lọc, phát hiện sớm người nhiễm, hạn chế lây lan ra cộng đồng và tổ chức chăm sóc người nhiễm phù hợp. Hướng dẫn người dân tự xét nghiệm dưới sự giám sát của nhân viên y tế hoặc đội ngũ tình nguyện.

Tiêm chủng tại phường/xã

Tiêm vắc xin phòng COVID-19 ngay ở xã, phường, tại trạm y tế hoặc điểm tiêm lưu động, bố trí nhiều điểm tiêm để người dân trong các nhóm đối tượng tiêm chủng được tiêm vắc xin phòng COVID-19 sớm nhất, gần nhà nhất có thể.

THÔNG ĐIỆP 5T

"Pháo đài" chống dịch COVID-19 trong tăng cường giãn cách xã hội



Đường dây nóng Bộ Y tế: 19009095



<https://infographic.vn>