

Những câu hỏi thường gặp về Dịch bệnh Coronavirus 2019 (COVID-19)

1. Bệnh truyền nhiễm do tác nhân Novel là gì?

Bệnh truyền nhiễm Novel là một bệnh truyền nhiễm mới xuất hiện đối với con người. Những người miễn dịch yếu hoặc không có hệ miễn dịch có thể mắc bệnh từ những tác nhân truyền nhiễm như virus, vi khuẩn hoặc ký sinh trùng. Điều này dẫn đến tỉ lệ mắc bệnh và tỉ lệ tử vong ở những mức độ nghiêm trọng khác nhau và có thể gây ra sự bùng phát kéo dài trong cộng đồng hoặc dẫn đến một đại dịch.

2. Novel Coronavirus là gì??

Coronavirus là một họ virus được tìm thấy trên cả người và động vật. Một số người nhiễm bệnh và được xác định là nguyên nhân gây ra các bệnh từ cảm cúm thông thường đến nghiêm trọng hơn như Hội chứng hô hấp Trung Đông (MERS) và Hội chứng hô hấp cấp tính nặng (SARS).

3. Dịch bệnh coronavirus 2019 (COVID-19) là gì?

“Dịch bệnh Coronavirus 2019 (COVID-19)” đề cập đến dịch bệnh viêm phổi do virus xảy ra ở Vũ Hán, tỉnh Hồ Bắc từ tháng 12 năm 2019. Theo nghiên cứu của các cơ quan y tế Đại Lục, tác nhân gây bệnh được xác định là novel coronavirus.

4. Triệu chứng nhiễm COVID-19 là gì?

Các triệu chứng phổ biến nhất của COVID-19 bao gồm sốt, khó chịu, ho khan và khó thở. Các triệu chứng khác bao gồm nghẹt mũi, nhức đầu, viêm kết mạc, đau họng, tiêu chảy, mất vị giác hoặc khứu giác, nổi mẩn da hoặc biến màu ngón tay hoặc ngón chân. Một số người bị nhiễm bệnh nhưng chỉ có các triệu chứng rất nhẹ hoặc không cụ thể. Theo Tổ chức Y tế Thế giới, khoảng 20% trường hợp có thể mắc bệnh nghiêm trọng với triệu chứng khó thở. Những người ở độ tuổi lớn hơn hoặc mắc các bệnh lý nền (ví dụ như tăng huyết áp, các vấn đề về tim và phổi, tiểu đường hoặc ung thư) có nguy cơ cao hơn trong tình trạng nghiêm trọng.

5. Cách thức lây nhiễm COVID-19 là gì?

COVID-19 lây truyền chủ yếu thông qua giọt bắn hô hấp, cũng có thể qua đường tiếp xúc.

6. Thời gian ủ bệnh là gì? Thời gian ủ bệnh của COVID-19 là bao lâu?

“Thời gian ủ bệnh là” khoảng thời gian từ khi nhiễm virus đến khi bắt đầu có triệu chứng của bệnh. Đa phần ước tính về thời gian ủ bệnh của COVID-19 dao động từ 1 đến 14

ngày, phổ biến nhất là khoảng 5 ngày. Con số ước tính sẽ được cập nhật khi có thêm dữ liệu.

7. Phương thức điều trị COVID-19 là gì?

Hỗ trợ là cách điều trị chủ yếu.

8. Novel coronavirus được xác định là tác nhân gây bệnh của dịch COVID-19, bệnh này có chữa được không?

Hiện tại chưa có phác đồ điều trị cụ thể. Tuy nhiên, nhiều triệu chứng có thể chữa trị được, từ đó có phương pháp điều trị dựa trên tình trạng lâm sàng của từng bệnh nhân. Bên cạnh đó, chăm sóc hỗ trợ cho người nhiễm bệnh có thể mang lại hiệu quả cao.

9. Có phải tỷ lệ tử vong do dịch COVID-19 là rất cao?

Theo thông tin mới nhất, số quốc gia/khu vực bị ảnh hưởng: 220, số liệu tích lũy của các ca dương tính: ít nhất 40,513,570 ca, số liệu tích lũy của các ca tử vong trong số ca dương tính: ít nhất 1,119,114 ca tử vong.

Mặt khác, Hội chứng hô hấp cấp tính nặng (SARS) và Hội chứng hô hấp Trung Đông (MERS) đều là bệnh đường hô hấp do coronavirus gây ra. Tỷ lệ tử vong của SARS vào khoảng 9,6% và của MERS là vượt trên 33%.

10. COVID-19 không có triệu chứng phát ra bên ngoài đúng không? Bệnh nhân có thể đột ngột tử vong khi đang đi trên phố?

Dựa trên thông tin do các cơ quan y tế Đại Lục cung cấp, triệu chứng của căn bệnh bao gồm sốt, suy nhược, ho khan và khó thở. Một số trường hợp đã ở tình trạng nghiêm trọng. Những người cao tuổi hoặc mắc bệnh lý nền có nguy cơ chuyển biến sang tình trạng nghiêm trọng cao hơn.

Khi có các triệu chứng về hô hấp, hãy đeo khẩu trang y tế, cố gắng không đi làm hoặc đi học, tránh đến nơi đông người và tham khảo ý kiến bác sĩ kịp thời, chủ động thông báo cho bác sĩ về lịch trình du lịch và những loài động vật đã tiếp xúc để có những biện pháp quản lý thích hợp trong thời gian sớm nhất.

11. COVID-19 sẽ tự biến mất khi thời tiết ấm lên?

Một nghiên cứu đã chỉ ra rằng coronavirus thường tồn tại và hoạt động lâu hơn ở môi trường khô ráo, nhiệt độ thấp.

12. Làm thế nào để ngăn ngừa COVID-19?

Khuyến khích người dân nên hạn chế ra khỏi nhà và giảm các hoạt động xã hội như gặp gỡ ăn uống hoặc những buổi hội họp khác, duy trì khoảng cách xã hội với những người xung quanh càng xa càng tốt.

Luôn luôn đảm bảo vệ sinh cá nhân và vệ sinh môi trường là yếu tố quyết định để tự bảo vệ bản thân không nhiễm bệnh và ngăn ngừa sự phát tán của dịch bệnh trong cộng đồng:

- Khẩu trang y tế có thể ngăn ngừa lây truyền virus hô hấp từ những người bệnh. Những người có triệu chứng (dù nhẹ) cũng cần thiết phải sử dụng khẩu trang.
- Đeo khẩu trang y tế khi sử dụng phương tiện giao thông công cộng hoặc đến nơi đông người. Quan trọng là phải đeo khẩu trang đúng cách, bao gồm vệ sinh tay sạch sẽ trước khi đeo và sau khi tháo khẩu trang;
- Thường xuyên vệ sinh tay, đặc biệt là trước khi đưa lên miệng, mũi hoặc mắt; trước khi ăn; sau khi đi vệ sinh; sau khi chạm vào những nơi công cộng như tay vịn hoặc tay nắm cửa; hoặc sau khi ho hay hắt hơi, khi đó tay đã chứa đựng những dịch tiết hô hấp.
- Sử dụng khăn giấy để che miệng khi ho hoặc hắt hơi. Vứt giấy đã dùng vào thùng rác có nắp, sau đó rửa tay thật kỹ;
- Rửa tay với xà phòng lỏng và nước sạch, chà rửa trong ít nhất 20 giây. Sau đó rửa sạch với nước và lau khô bằng khăn giấy dùng một lần. Khi tay đã sạch thì không nên chạm trực tiếp vào lại vòi nước (ví dụ, có thể sử dụng khăn giấy quấn quanh vòi nước trước khi tắt). Nếu không có sẵn các thiết bị rửa tay hoặc tay không bị bẩn rõ ràng, dung dịch rửa tay có nồng độ cồn từ 70% đến 80% là biện pháp thay thế hiệu quả;
- Bảo trì đường ống thoát nước đúng cách và thường xuyên (khoảng một lần mỗi tuần) bằng cách đổ khoảng nửa lít nước vào mỗi cửa thoát nước (ống chữ U) để đảm bảo vệ sinh môi trường;
- Che tất cả các lỗ tháo nước sàn khi không sử dụng;
- Sau khi sử dụng nhà vệ sinh, đậy nắp bồn cầu trước khi xả nước để tránh vi khuẩn bắn ra xung quanh; và
- Khi có các triệu chứng về hô hấp, hãy đeo khẩu trang y tế, cố gắng không đi làm hoặc đi học, tránh đến nơi đông người và tham khảo ý kiến bác sĩ kịp thời.

13. Nên thực hiện những biện pháp phòng tránh dịch bệnh nào khi du lịch ở ngoài Hồng Kông?

Khuyến khích công dân hạn chế tối đa việc di chuyển không cần thiết bên ngoài Hồng Kông. Nếu bắt buộc phải di chuyển đến các quốc gia/khu vực bên ngoài Hồng Kông, cần phải đeo khẩu trang y tế và tiếp tục đeo trong vòng 14 ngày sau khi trở về Hồng Kông. Công dân chú ý thực hiện các lời khuyên về sức khỏe sau đây:

- Khi du lịch tới những quốc gia/vùng lãnh thổ có nhiều ca lây nhiễm COVID-19, hãy chú ý tránh tiếp xúc gần với người bị sốt hoặc có triệu chứng hô hấp. Nếu không thể tránh khỏi việc tiếp xúc, hãy đeo khẩu trang y tế và tiếp tục sử dụng trong vòng 14 ngày sau khi trở về Hồng Kông.
- Tránh đến bệnh viện. Trường hợp cần thiết hãy sử dụng khẩu trang y tế và tuân thủ nghiêm chỉnh việc vệ sinh tay, vệ sinh cá nhân;
- Tránh chạm vào động vật (cả khi săn bắn), gia cầm/các loại chim hoặc chất thải của chúng;
- Tránh đến trang trại, chợ bán gia cầm hoặc các đồ tươi sống;
- Tránh tiếp xúc gần với bệnh nhân, đặc biệt là những người có triệu chứng viêm đường hô hấp cấp;
- Nói không với thịt động vật săn bắn và các cơ sở tiêu thụ loại thực phẩm này.
- Đảm bảo vệ sinh an toàn thực phẩm như không ăn đồ tươi sống hoặc chưa chín kỹ, bao gồm cả sữa, trứng, thịt hoặc các thực phẩm có thể bị nhiễm bệnh từ dịch tiết, chất thải động vật (ví dụ nước tiểu) hoặc các sản phẩm bị nhiễm bẩn, trừ khi chúng được chế biến đúng cách như bóc vỏ, rửa sạch hay nấu chín;
- Nếu cảm thấy không khỏe khi đang ở ngoài Hồng Kông, đặc biệt nếu bị sốt hoặc ho, lập tức đeo khẩu trang y tế, thông báo tới nhân viên khách sạn hoặc phụ trách đoàn du lịch và thăm khám bác sĩ; và
- Sau khi về Hồng Kông, tham khảo ý kiến bác sĩ kịp thời nếu sốt hoặc có các triệu chứng khác, chủ động thông báo cho bác sĩ về lịch trình du lịch và những loài động vật đã tiếp xúc, vẫn luôn sử dụng khẩu trang y tế để ngăn ngừa lây lan dịch bệnh.

14. Khẩu trang có tác dụng gì?

Sử dụng khẩu trang để tự bảo vệ bản thân và ngăn ngừa lây nhiễm cho những người xung quanh. Khẩu trang được sử dụng để che phần mũi và miệng, tạo ra lớp màng chắn vật lý đối với chất lỏng và giọt dịch cỡ lớn. Khẩu trang y tế (khẩu trang) là loại thường được sử dụng. Thông thường, khẩu trang được thiết kế ba lớp như sau: lớp chống thấm ngoài cùng, lớp ở giữa đóng vai trò rào cản vi trùng và lớp thấm hút đặt trong cùng. Không nên sử dụng khẩu trang không đạt tiêu chuẩn vì chúng không có khả năng bảo vệ người dùng khỏi những bệnh truyền nhiễm lây lan qua các giọt dịch hô hấp.

Nên sử dụng khẩu trang trong những trường hợp sau:

- Để tự bảo vệ bản thân: khi chúng ta cần chăm sóc những người bị nhiễm trùng đường hô hấp; hoặc khi tới bệnh viện, phòng khám trong thời điểm có dịch hoặc mùa cao điểm của dịch cúm.

- Để ngăn ngừa lây truyền bệnh cho người xung quanh: khi chúng ta có triệu chứng hô hấp như sốt, sổ mũi, ho hoặc hắt hơi.

15. Trẻ em có thể đeo khẩu trang không?

- Chọn kích thước khẩu trang phù hợp. Lựa chọn khẩu trang cho trẻ em theo chỉ định:
- Không nên sử dụng khẩu trang (bao gồm cả khẩu trang y tế và khẩu trang vải) cho trẻ dưới 2 tuổi đeo nếu không có sự giám sát của người lớn.
- Đối với trẻ sơ sinh và trẻ nhỏ dưới 2 tuổi, sẽ có nguy cơ nghẹt thở hoặc các nguy cơ sức khỏe khác nếu sử dụng khẩu trang không đúng cách. Ngoài ra, trẻ nhỏ thích chạm hoặc kéo khẩu trang trên mặt làm tăng khả năng nhiễm trùng.
- Cha mẹ nên để trẻ sơ sinh và trẻ nhỏ ở nhà càng nhiều càng tốt và tránh đưa trẻ đến các nơi tụ tập xã hội hoặc sân chơi không cần thiết. Nếu có nhu cầu ra ngoài, hãy chọn những nơi ít đông đúc hơn và nhớ giữ khoảng cách xã hội giữa trẻ và người khác, và tránh chạm vào những thứ xung quanh.
- Người chăm sóc cần đảm bảo vệ sinh riêng trước khi chăm sóc trẻ nhỏ. Giữ tay sạch và đeo khẩu trang khi cho bé ăn.

16. Bên cạnh việc đeo khẩu trang, những biện pháp phòng ngừa nhiễm trùng đường hô hấp nào khác nên được áp dụng?

Ngoài việc sử dụng khẩu trang, những biện pháp phòng ngừa sau đây cũng cần được nhấn mạnh:

- Rửa tay là biện pháp quan trọng nhất để giảm thiểu sự lây lan của dịch bệnh. Mỗi người trong chúng ta nên rửa tay thường xuyên và đúng cách, đặc biệt là trước khi chạm vào mắt, mũi và miệng;
- Khi tay dính bẩn rõ ràng, có khả năng dính máu hoặc chất dịch cơ thể, bạn nên rửa tay với xà phòng dạng lỏng và nước sạch. Khi vết bẩn không quá rõ ràng, dung dịch rửa tay có nồng độ cồn từ 70% đến 80% là biện pháp thay thế hiệu quả;
- Thực hiện các bước xử lý đúng cách khi ho hoặc gặp vấn đề về đường hô hấp.
- Nếu không khỏe, nên nghỉ ngơi tại nhà và hạn chế tiếp xúc với người khác.
- Tránh xa các nguồn có khả năng lây nhiễm:
 - Hạn chế những mối liên hệ xã hội không cần thiết và tránh đến những nơi đông người. Trong trường hợp bắt buộc, nên rút ngắn thời gian xử lý công việc bất kỳ khi nào có thể. Hơn nữa, những trường hợp có nguy cơ cao gặp biến chứng do viêm hô hấp, ví dụ như phụ nữ mang thai hoặc người có bệnh mãn tính, thì nên sử dụng khẩu trang.
 - Tránh tiếp xúc gần với người nhiễm bệnh.

17. Sau khi rửa tay với nước và xà phòng dạng lỏng, làm cách nào để tắt vòi nước?

Khi tay đã sạch thì không nên chạm trực tiếp vào lại vòi nước. Ví dụ, có thể sử dụng khăn giấy quấn quanh vòi nước trước khi tắt.

18. Nếu không có nước sạch và xà phòng dạng lỏng, tôi có thể sử dụng nước rửa tay có cồn để thay thế không?

Nếu tay không bị bẩn rõ ràng, có thể sử dụng dung dịch rửa tay có nồng độ cồn 70-80%, có tác dụng ngăn ngừa lây nhiễm chéo các bệnh truyền nhiễm qua đường tiếp xúc tay. Cách rửa tay bằng dung dịch chứa cồn cũng tương tự như rửa tay bằng nước. Lấy một lượng vừa đủ, khoảng 3-5ml dung dịch rửa tay và xoa đều ra toàn bộ tay. Chà xát lòng bàn tay, mu bàn tay, kẽ tay, toàn bộ các ngón tay, đầu móng tay và cổ tay. Thực hiện tối thiểu 20 giây cho tới khi tay khô. Hãy để dung dịch cồn tự khô trên tay, không sử dụng khăn giấy để lau chùi. Chú ý kiểm tra hạn sử dụng của sản phẩm trước khi dùng.

19. Cách xử lý khi bị ho là gì?

Che kín miệng và mũi bằng khăn giấy mỗi khi ho hoặc hắt hơi. Vứt khăn giấy đã qua sử dụng vào thùng rác có nắp và rửa sạch tay ngay sau đó. Nếu không có khăn giấy, có thể tạm thời dùng áo khoác hoặc phần bắp tay để thay thế.

20. Tại sao việc bảo trì đường ống thoát nước đúng cách và thường xuyên thêm đầy nước vào ống chữ U lại quan trọng đến vậy?

Ống chữ U có tác dụng ngăn mùi hôi và các chất không hợp vệ sinh (bao gồm cả vi khuẩn và virus) trong hệ thống thoát nước xâm nhập ngược trở lại khu vực sinh hoạt. Ống chữ U bị hỏng hoặc khô cạn sẽ khiến chức năng này bị vô hiệu hóa.

Hàng tuần, nên đổ khoảng nửa lít nước vào cửa ống thoát nước. Bên cạnh đó, nên thường xuyên kiểm tra đường ống thoát nước, ống chữ U và thiết bị vệ sinh, nếu có hư hại thì cần sửa chữa ngay lập tức. Thường xuyên thêm nước vào ống chữ U để đảm bảo hoạt động bình thường.

21. Khử trùng bằng ozone có hiệu quả không?

Khí ozone gây kích ứng cho mắt và đường hô hấp. Phổi có thể tổn thương nghiêm trọng nếu hít phải khí này ở nồng độ cao.

Nếu sử dụng ở nồng độ không vượt quá tiêu chuẩn y tế đã công bố, khí ozone cũng không có hiệu quả trong việc loại bỏ virus, vi khuẩn, nấm mốc hoặc các chất ô nhiễm sinh học khác khi áp dụng trong môi trường nhà ở.

22. Người tiêu dùng có nên vệ sinh túi đựng thực phẩm không?

Nguy cơ mắc phải virus corona mới thông qua túi đựng thực phẩm là rất thấp. Trên thực tế, tay bẩn có ảnh hưởng rất lớn trong việc tạo điều kiện lây nhiễm tiếp xúc gián tiếp bằng cách chuyển virus truyền nhiễm từ bề mặt này sang bề mặt khác và thậm chí vào cơ thể con người. Thay vì đóng gói thực phẩm, việc lây nhiễm có nhiều khả năng xảy ra khi tiếp xúc với một số điểm chạm nhất định có khả năng lây nhiễm cao, chẳng hạn như tay nắm cửa, tay cầm của xe đẩy mua sắm và vòi nước – càng nhiều người chạm vào thường xuyên thì nguy cơ bị nhiễm bẩn càng cao. Do đó, trong khi một số người vẫn có thể lựa chọn khử trùng bề mặt túi đựng thực phẩm bằng các chất khử trùng thông thường trong gia đình như khăn lau có cồn hoặc chai xịt cồn nếu cần, điều quan trọng hơn là mọi người phải rửa tay thật kỹ, đặc biệt là trước khi chạm vào mắt, mũi và miệng, sau trở về nhà từ cửa hàng tạp hóa, và sau khi sơ chế và bảo quản các sản phẩm đã mua.

21 October 2020