

## **Dịch bệnh Coronavirus 2019 (COVID-19)**

### **Tác nhân gây bệnh**

Dịch bệnh Coronavirus (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.

### **Dấu hiệu lâm sàng**

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.

### **Phương thức lây truyền và thời gian ủ bệnh**

Phương thức lây nhiễm chủ yếu là thông qua các giọt bắn hô hấp, tuy nhiên virus cũng có thể lây truyền qua đường tiếp xúc. Đa phần ước tính về thời gian ủ bệnh dao động từ 1 đến 14 ngày, phổ biến nhất là khoảng 5 ngày.

### **Kiểm soát**

Hỗ trợ là cách điều trị chủ yếu.

### **Phòng ngừa**

Hiện tại chưa có vắc-xin cho dịch bệnh truyền nhiễm này.

### **Lời khuyên y tế**

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.

## **Khuyến cáo du lịch**

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.

Ngày 18 tháng 3 năm 2020

18 March 2020