

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

Phiên bản chỉnh sửa ngày 20 tháng 7 năm 2022

### **Tác nhân gây bệnh**

"Bệnh do coronavirus 2019 (COVID-19)" là bệnh do một loại coronavirus mới có tên là SARS-CoV-2 gây ra.

### **Đặc điểm lâm sàng**

Các triệu chứng phổ biến nhất của COVID-19 bao gồm sốt, ho khan và mệt mỏi. Các triệu chứng khác bao gồm mất vị giác hoặc khứu giác, nghẹt mũi, viêm kết mạc, đau họng, đau đầu, đau cơ hoặc khớp, phát ban trên da, buồn nôn, tiêu chảy, cảm lạnh hoặc chóng mặt. Một số người có thể chỉ có các triệu chứng rất nhẹ hoặc không cụ thể, trong khi một số người khác có thể phát triển các triệu chứng nghiêm trọng như khó thở, đau ngực hoặc lú lẫn.

Các biến chứng có thể bao gồm suy hô hấp, hội chứng suy hô hấp cấp tiến triển (ARDS), nhiễm trùng huyết và sốc nhiễm trùng, huyết khối tắc mạch và/hoặc suy đa cơ quan bao gồm tổn thương tim, gan hoặc thận. Có báo cáo rằng trẻ em và thanh thiếu niên bị nhiễm COVID-19 có thể phát triển một tình trạng hiếm gặp nhưng nghiêm trọng được gọi là hội chứng viêm đa hệ thống ở trẻ em (MIS-C), dẫn đến suy đa cơ quan và sốc.

Những người lớn tuổi và những người có các vấn đề y tế tiềm ẩn (ví dụ như tăng huyết áp, các vấn đề về tim và phổi, tiểu đường, béo phì hoặc ung thư) có nguy cơ mắc bệnh nghiêm trọng cao hơn.

Theo thông tin từ Tổ chức Y tế Thế giới (WHO), khoảng 10 - 20% bệnh nhân có thể phải chịu di chứng COVID-19 trung hoặc dài hạn, gọi chung là "Hội chứng hậu COVID-19," hoặc "triệu chứng COVID kéo dài". Các triệu chứng phổ biến của COVID kéo dài bao gồm mệt mỏi, khó thở, rối loạn nhận thức, đau đầu, đau (VD: đau ngực, đau khớp) và có thể gây ảnh hưởng đến sinh hoạt hàng ngày. Đặc biệt ở trẻ em, bệnh nhân có thể mắc hội chứng viêm đa hệ thống hoặc hệ miễn dịch. Các triệu chứng có thể bắt đầu xuất hiện khi hồi phục từ COVID-19 cấp tính hoặc kéo dài từ lần nhiễm đầu tiên. Các triệu chứng cũng có thể thay đổi (theo thời gian) hoặc tái phát trở lại (sau khi đã chữa khỏi). Dù vẫn chưa rõ các triệu chứng này có thể kéo dài bao lâu, nhưng nghiên cứu hiện tại cho thấy các triệu chứng của bệnh nhân có thể từ từ cải thiện theo thời gian. Hội chứng hậu COVID thường được thấy ở những người mắc bệnh COVID-19 nghiêm trọng, nhưng bất kỳ ai đã bị nhiễm COVID-19 đều có thể gặp phải hội chứng này (ngay cả những người bị bệnh nhẹ). Theo WHO, tiêm vaccine ngừa COVID-19 có thể giúp giảm nguy cơ phát triển các triệu chứng COVID kéo dài. Một số nghiên cứu cũng cho thấy, những người được tiêm chủng ít có khả năng mắc phải hậu COVID kéo dài hơn so với những người không tiêm.

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

Phương thức lây truyền bao gồm qua các giọt đường hô hấp, tiếp xúc với bề mặt hoặc vật thể bị ô nhiễm, qua bình xịt tầm ngắn hoặc truyền qua không khí tầm ngắn. Vi-rút cũng có thể lây lan ở những nơi thông gió kém và / hoặc trong nhà đông đúc. Hầu hết các ước tính về thời gian ủ bệnh nằm trong khoảng từ 1 đến 14 ngày và một số biến thể, chẳng hạn như biến thể omicron, có thể có thời gian ủ bệnh thậm chí ngắn hơn, khoảng 3 ngày.

## **Kiểm soát**

Điều trị bằng liệu pháp hỗ trợ, điều trị triệu chứng, thuốc kháng vi-rút và thuốc bắc.

## **Phòng ngừa**

### Tiêm phòng COVID-19

- Thuốc chủng ngừa COVID-19 có hiệu quả để bảo vệ mọi người chống lại COVID-19, đặc biệt là bệnh nặng và tử vong.
- Tiêm chủng là một trong những công cụ trong phản ứng tổng thể của sức khỏe cộng đồng đối với COVID-19. Sự kết hợp giữa các biện pháp can thiệp không dùng thuốc (NPI) với tiêm chủng sẽ cho phép bảo vệ tối đa chống lại vi rút.
- Với vắc xin COVID-19 được triển khai, cần phải tiếp tục thực hiện các NPI, bao gồm giãn cách xã hội, vệ sinh tay đúng cách và đeo khẩu trang nơi công cộng để giảm nguy cơ lây truyền vi rút. NPI nên được tiếp tục theo dõi bởi những người đã được tiêm chủng, cũng như những người chưa được tiêm chủng.
- Để biết chi tiết về tiêm chủng COVID-19, vui lòng tham khảo trang web chuyên đề về Chương trình Tiêm chủng COVID-19: [www.covidvaccine.gov.hk](http://www.covidvaccine.gov.hk)

### 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 vừa vặn có thể ngăn ngừa lây truyền vi-rút hô hấp từ những người mắc bệnh. Những người có triệu chứng (dù nhẹ) cũng cần thiết phải đeo khẩu trang vừa vặn;
- 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;
- Tránh chạm tay lên mắt, mũi và miệng trước khi rửa tay;

- 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;
- Sau khi sử dụng nhà vệ sinh, đẩy nắp bồn cầu trước khi xả nước để tránh vi khuẩn bắn ra xung quanh;
- 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;
- Duy trì tốt hệ thống thông gió trong nhà;
- Nên làm sạch nhà cửa kỹ lưỡng ít nhất một lần mỗi tuần bằng 1 trong 99 loại thuốc tẩy gia dụng pha loãng (pha 10 ml thuốc tẩy có chứa 5,25% natri hypoclorit với 990 ml nước), để trong 15 - 30 phút và sau đó rửa sạch bằng nước. Đối với bề mặt kim loại, khử trùng bằng cồn 70%;
- Với những nơi bị ô nhiễm bởi chất tiết đường hô hấp, chất nôn hoặc chất bài tiết, hãy sử dụng khăn thấm hút mạnh dùng một lần để lau sạch những vật có thể nhìn thấy. Sau đó khử trùng bề mặt và khu vực lân cận bằng chất khử trùng thích hợp. Đối với bề mặt phi kim loại, khử trùng bằng 1 trong 49 thuốc tẩy gia dụng pha loãng (hỗn hợp 10ml thuốc tẩy gia dụng chứa 5,25% dung dịch hypoclorit với 490ml nước), để trong 15 - 30 phút, sau đó rửa sạch bằng nước. Đối với bề mặt kim loại, khử trùng bằng cồn 70%;
- Bảo dưỡng đường ống thoát nước đúng cách và thường xuyên (khoảng một lần một tuần) đổ khoảng nửa lít nước vào mỗi lỗ thoát nước (ống chữ U) để đảm bảo vệ sinh môi trường;
- Nâng cao sức đề kháng cho cơ thể và duy trì lối sống lành mạnh. Điều này có thể đạt được thông qua chế độ ăn uống cân bằng, tập thể dục thường xuyên và nghỉ ngơi đầy đủ và
- Không hút thuốc và tránh uống rượu.

Lưu ý: Không nên cho trẻ dưới 2 tuổi đeo khẩu trang nếu không có sự giám sát của người lớn.

### **Khuyến cáo du lịch**

Toàn thể người dân được nhấn mạnh khuyến khích việc tránh đi du lịch bên ngoài Hồng Kông khi không cần thiết. Nếu không thể tránh khỏi việc di chuyển đến các quốc gia/vùng lãnh thổ bên ngoài Hồng Kông, họ nên lưu ý những lời khuyên sức khỏe dưới đây:

- Hoàn thành tiêm chủng COVID-19 trước chuyến đi theo các khuyến nghị mới nhất để bảo vệ hiệu quả chống lại dịch bệnh COVID-19 (Để biết chi tiết về việc tiêm chủng COVID-19, vui lòng tham khảo trang web chuyên đề về Chương trình Tiêm chủng COVID-19: [www.covidvaccine.gov.hk](http://www.covidvaccine.gov.hk));
- Tránh đến những nơi đông người và duy trì khoảng cách xã hội phù hợp với những người khác càng xa càng tốt;
- Đeo khẩu trang y tế và luôn giữ vệ sinh cá nhân và tay nghiêm ngặt;
- Thực hiện vệ sinh tay thường xuyên, rửa tay bằng xà phòng lỏng và nước, và chà xát trong ít nhất 20 giây, sau đó rửa sạch bằng nước và lau khô bằng khăn giấy dùng một lần; Nếu không có phương tiện rửa tay hoặc khi tay không còn dính bẩn, thực hiện vệ sinh tay bằng chất tẩy rửa tay có cồn 70 đến 80% là một giải pháp thay thế hiệu quả;
- Tuân thủ các quy tắc an toàn và vệ sinh thực phẩm như tránh tiêu thụ các sản phẩm động vật sống hoặc nấu chưa chín, bao gồm sữa, trứng và thịt, hoặc các thực phẩm có thể bị ô nhiễm bởi chất bài tiết, chất bài tiết của động vật (chẳng hạn như nước tiểu) hoặc các sản phẩm bị ô nhiễm, trừ khi chúng đã được nấu chín, rửa sạch hoặc gọt vỏ đúng cách;
- Nếu cảm thấy không khỏe khi ở bên ngoài Hồng Kông, đặc biệt nếu có các triệu chứng về đường hô hấp, hãy đeo khẩu trang y tế và tìm lời khuyên y tế ngay lập tức; và
- Sau khi trở về Hồng Kông, hãy tham khảo ý kiến bác sĩ ngay lập tức nếu gặp bất kỳ triệu chứng nào, chủ động thông báo cho bác sĩ về lịch sử đi lại gần đây và đeo khẩu trang y tế vừa vặn để ngăn ngừa bệnh lây lan.