

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

### **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 hiệu quả nhất 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 (NPIs) với tiêm chủng sẽ cho phép bảo vệ tối đa chống lại vi rút.

- Với việc triển khai vắc xin COVID-19, NPI nên tiếp tục, bao gồm cả việc vệ sinh tay đúng cách để giảm nguy cơ lây truyền vi rút. NPI nên tiếp tục được 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: <https://www.chp.gov.hk/en/features/106934.html>

## Lời khuyên y tế

Các thành viên của công chúng cũng được khuyến nên luôn luôn duy trì vệ sinh cá nhân và môi trường nghiêm ngặt để bảo vệ cá nhân khỏi nhiễm trùng và ngăn ngừa sự lây lan của bệnh trong cộng đồng:

- Nên đeo khẩu trang trong các trường hợp sau -
  - a. Một. bất kỳ người nào bị sốt hoặc có triệu chứng hô hấp;
  - b. bất kỳ người nào đang đến thăm hoặc làm việc ở những nơi có nguy cơ cao như viện dưỡng lão dành cho người già, viện dưỡng lão dành cho người khuyết tật và khu vực khám chữa bệnh của các cơ sở chăm sóc sức khỏe;
  - c. những người có nguy cơ cao (ví dụ: những người có bệnh lý tiềm ẩn hoặc những người bị suy giảm miễn dịch) đang đi đến những nơi đông người như phương tiện giao thông công cộng; Và
  - d. khi có xu hướng tăng hoạt động của virus đường hô hấp, bao gồm: SARS-CoV-2 Theo dự kiến, những người có nguy cơ cao nên đeo khẩu trang phẫu thuật khi đến những nơi công cộng, trong khi công chúng cũng nên đeo khẩu trang phẫu thuật khi đi giao thông công cộng hoặc ở những nơi đông người.
- Điều quan trọng là phải đeo khẩu trang đúng cách, bao gồm cả việc vệ sinh tay trước khi đeo và sau khi tháo khẩu trang. Để biết thông tin chi tiết về cách đeo khẩu trang đúng cách, vui lòng truy cập trang web CHP tại [www.chp.gov.hk/files/pdf/use\\_mask\\_properly.pdf](http://www.chp.gov.hk/files/pdf/use_mask_properly.pdf);
- 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;
- 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.

### **Khuyến cáo du lịch**

Du khách nên chú ý những lời khuyên về sức khỏe sau:

- 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: <https://www.chp.gov.hk/en/features/106934.html>);
- Nếu bạn cảm thấy không khỏe khi ở bên ngoài Hồng Kông, đặc biệt nếu bạn có các triệu chứng về hô hấp, hãy đeo khẩu trang y tế vừa vặn và tìm tư vấn y tế ngay lập tức

### **Lời khuyên về sức khỏe cho những người được xét nghiệm dương tính với COVID-19**

Những người được xét nghiệm dương tính với COVID-19 nên chú ý đến lời khuyên về sức khỏe dưới đây:

- Những người có nguy cơ mắc bệnh cao hơn (ví dụ: người bị ức chế miễn dịch, người lớn tuổi, người có bệnh nền) và những người có triệu chứng nên tìm tư vấn y tế kịp thời;
- Những người có triệu chứng được khuyến nghị nên ở nhà và tránh ra ngoài. Những người không có triệu chứng có thể ra ngoài theo ý muốn hoặc đi làm.
- Học sinh có triệu chứng không nên đến trường; Những người bị nhiễm bệnh nên đeo khẩu trang phẫu thuật vừa vặn, khẩu trang KF94, khẩu trang KN95 hoặc mặt nạ phòng độc (chẳng hạn như mặt nạ phòng độc N95) trong năm ngày đầu tiên sau khi xét nghiệm dương tính. Họ cũng nên tránh tiếp xúc với những người có nguy cơ cao hơn, tiếp xúc với những người khác trong tình huống đeo khẩu trang (ví dụ: dùng chung bàn với người khác để dùng bữa), đến những nơi đông người và tụ tập đông người;
- Theo dõi chặt chẽ tình trạng sức khỏe và tìm tư vấn y tế kịp thời nếu các triệu chứng phát sinh hoặc trở nên tồi tệ hơn;
- Giữ cho ngôi nhà của bạn được thông gió tốt bằng cách mở cửa sổ càng xa càng tốt; Và
- Luôn chú ý vệ sinh cá nhân và môi trường. Làm sạch và khử trùng các vật dụng và phương tiện dùng chung (ví dụ như nhà vệ sinh) ở nhà thường xuyên và sau khi sử dụng

Trang web Trung tâm Bảo vệ Sức khỏe [www.chp.gov.hk](http://www.chp.gov.hk)

22 tháng chạp 2023