(Vietnamese version)

Dịch bệnh Coronavirus 2019 (COVID-19)

Tác nhân gây bệnh

"Bệnh do coronavirus 2019 (COVID-19)" là bệnh truyền nhiễm do virus SARS-CoV-2 gây ra.

Đặc điểm lâm sàng

Các triệu chứng phổ biến nhất của COVID-19 bao gồm sốt, ớn lạnh và đau họng. Các triệu chứng khác bao gồm mệt lả, mất hoặc thay đổi vị giác và/hoặc khứu giác, nghẹt mũi, viêm kết mạc, đau đầu, đau cơ hoặc khớp, phát ban trên da, buồn nôn, tiêu chảy 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 từ 60 tuổi trở lên và những người đang có vấn đề y tế, bao gồm tăng huyết áp, các vấn đề về tim và phổi, tiểu đường, béo phì, ung thư hoặc mang thai có nguy cơ mắc bệnh nghiêm trọng cao hơn.

Tình trạng hậu COVID-19, thường được gọi là COVID kéo dài, có thể ảnh hưởng đến bất kỳ ai tiếp xúc với SARS-CoV-2, bất kể độ tuổi hay mức độ nghiêm trọng của các triệu chứng ban đầu. Tổ chức Y tế Thế giới (WHO) định nghĩa COVID kéo dài là sự tiếp tục hoặc phát triển các triệu chứng mới 3 tháng sau khi nhiễm SARS-CoV-2 ban đầu, với các triệu chứng này kéo dài ít nhất 2 tháng mà không có lời giải thích nào khác.

Các triệu chứng phổ biến của COVID kéo dài bao gồm mệt mỏi, khó thở, rối loạn chức năng nhận thức, đau đầu đau ngực, đau khớp và có thể ảnh hưởng đến hoạt động hàng ngày. Các nghiên cứu cho thấy rằng khoảng 10-20% số người bị nhiễm COVID-19 có thể tiếp tục phát triển các triệu chứng có thể được chẩn đoán là COVID kéo dài, WHO khuyến cáo rằng việc bảo vệ trước COVID kéo dài có nghĩa là bảo vệ bản thân và những người khác khỏi bị nhiễm COVID-19 ngay từ đầu. Một số biện pháp đơn giản và đã được chứng minh có thể giúp ích cho việc này bao gồm:

- Tiếp nhận các đề nghị tiêm vắc-xin/tiêm nhắc lại vắc-xin COVID-19
- Đeo khẩu trang vừa vặn
- Rửa tay thường xuyên
- Đảm bảo không gian trong nhà thông thoáng

Để biết thêm thông tin về COVID kéo dài, vui lòng tham khảo trang về COVID kéo dài trong trang web chuyên đề về COVID-19.

Phương thức lây truyền

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.

Thời gian ủ bệnh

Hầu hết các ước tính về thời gian ủ bệnh khác nhau tùy theo biến thể SARS-CoV-2 và 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

- Người dân được khuyến cáo lưu ý những khuyến cáo mới nhất về việc sử dụng vắc-xin COVID-19 tại Hồng Kông để bảo vệ bản thân khỏi những hậu quả nghiêm trọng của COVID-19.
- 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 khuyên 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; Và
    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.
    d. khi dự báo xu hướng hoạt động của các loại virus đường hô hấp như virus SARS-CoV-2 có xu hướng gia tăng, những người có nguy cơ cao được khuyến cáo đeo khẩu trang y tế khi đến những nơi công cộng. Người dân cũng nên đeo khẩu trang y tế khi đi phương tiện 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 y tế. 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;
- 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% cũng là biện pháp thay thế hiệu quả;

- Sau khi sử dụng nhà vệ sinh, đậy 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%. Để biết thêm thông tin về việc sử dụng thuốc tẩy, vui lòng truy cập trang web sau: https://www.chp.gov.hk/files/pdf/the_use_of_bleach.pdf;
- 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.

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 khuyên 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

Để biết thêm thông tin về sức khỏe, vui lòng truy cập trang web của Trung Tâm Bảo Vệ Sức Khỏe. www.chp.gov.hk

Bản dịch chỉ mang tính chất tham khảo. Trong trường hợp có sự khác biệt giữa phiên bản dịch và phiên bản tiếng Anh, phiên bản tiếng Anh sẽ được ưu tiên.

Translated version is for reference only. In case of discrepancies between translated version and English version, English version shall prevail.

28 tháng 1 năm 2025 (28 January 2025)