

Một vài hướng dẫn phòng ngừa dịch covid-19

Bảo vệ bản thân và đa số người bệnh kể bên trước dịch căn bệnh Covid-19 bằng giải pháp tìm hiểu thông tin và thực hiện những phương pháp phòng ngừa khoa học. Làm theo khuyến cáo của bộ phận y tế địa phương.

- COVID-19 là bệnh lây truyền cấp tính thuộc nhóm A do virus SARS-CoV-2 tạo ra. Vi khuẩn này thường xuyên đổi thay gây nên các biến chủng sở hữu khả năng truyền nhiễm nhanh hơn. Tới tháng 7 năm 2021, ở Việt Nam đã ghi nhận 07 biến chủng của vi khuẩn SARS-CoV-2. Riêng trong đợt dịch từ ngày 27/4/2021 đến nay nước ta đã ghi nhận 02 biến chủng là Delta và Alpha, trong đấy biến chủng Delta được đánh giá là có xác suất lây mạnh được WHO xếp lên nhóm “biến chủng gây nên quan ngại” có khả năng truyền nhiễm cao hơn 50% so mang biến chủng Alpha.

- bệnh COVID-19 truyền nhiễm từ đối tượng sang người bệnh qua những con đường hô hấp. Thời điểm ủ căn bệnh trong chừng khoảng 14 ngày. Hầu hết bệnh nhân viêm vi rút SARS-CoV-2 không có dấu hiệu lâm sàng. Với bệnh nhân mắc phải có biểu hiện thì dấu hiệu lâm sàng vô cùng nhiều có khả năng từ nhẹ tới nặng như: sốt, ho, đau họng, người mỏi mệt, đau đối tượng, giảm hay mất đi vị giác, khứu giác; khó thở, có thể có viêm phổi nặng, suy hô hấp cấp và tử vong, đặc trưng tại những người bệnh có căn bệnh lý nền, người có bệnh lý mạn tính, bệnh nhân cao tuổi. Tới nay căn bệnh đã có vắc xin phòng bệnh song chưa có thuốc chữa đặc hiệu.

- Đề chủ động ngăn ngừa dịch căn bệnh covid 19 chúng ta cần tuân thủ những giải pháp ngăn ngừa sau:

- làm theo rề thông điệp 5K của bộ y tế

- Không tới những vùng có dịch căn bệnh, trong trường hợp đến những khu vực phổ biến đông người cần thiết tuân thủ những giải pháp bảo vệ cá nhân ví dụ sử dụng khẩu trang, vệ sinh tay, giữ tâm giải pháp,...

- giảm thiểu tiếp xúc trực tiếp mang người bệnh bị bệnh đường hô hấp cấp tính (sốt, ho, khó thở); thời điểm cần thiết tiếp xúc cần đeo khẩu trang y tế đúng cách và giữ khoảng cách ít nhất 2 mét khi tiếp xúc.

- người có biểu hiện nghi ngờ nhiễm bệnh nên thông báo ngay giúp bệnh viện sắp nhất để được trả lời, thăm khám, chữa trị kịp thời. Gọi điện cho cơ sở y tế trước khi tới để thông tin về các biểu hiện và lịch trình đã di chuyển trong gần đây để có phương pháp trợ giúp đúng; đừng nên tới khu phổ biến đông người bệnh. Học sinh, sinh viên, người lao động thời điểm có dấu hiệu nghi ngờ bị bệnh cần nghỉ học, nghỉ làm theo và thông báo ngay giúp bộ phận y tế.

- Vệ sinh cá nhân, rửa tay liên tục sau vòi nước ra bằng xà phòng ít nhất 40 giây hay dung dịch sát khuẩn thông hay (chứa ít nhất 60% độ cồn) ít nhất 20 giây; súc mồm, họng với nước súc mồm, tránh đưa tay đến mắt, mũi, mồm để phòng lây lan nhiễm bệnh

- Che miệng và mũi lúc ho hay hắt khá, hiệu quả nhất che với khăn vải hay khăn tay hoặc khăn giấy sử dụng một lần hoặc ống tay áo để tuân thủ giảm lây lan những dịch tiết đàng hô hấp; rửa tay với xà phòng và nước hoặc nước rửa sát khuẩn tức khắc sau thời gian ho, hắt tương đối. Không khạc nhổ bừa bãi địa điểm công cộng.

- giữ gìn an toàn món ăn, chỉ dùng các thực phẩm đã được nấu chín.

- Giữ ấm cơ thể, cải thiện sức khỏe với ăn uống, nghỉ ngơi, sinh hoạt phù hợp, luyện tập thể thao.

- gia tăng thông khí vùng nhà tại, khu vực làm việc với mẻo mở những cửa ra vào và cửa sổ, làm giảm sử dụng điều hòa.

- rất hay vệ sinh nơi tại, cơ quan, trường học... với mẻo lau nền nhà, tay nắm cửa và bề mặt các thứ trong nhà sở hữu xà phòng, chất tẩy rửa thông thường; hóa chất khử khuẩn không giống theo hướng dẫn của ngành y tế.

[xuất tinh sớm](#)

[chữa yếu sinh lý nam giới](#)

[bệnh viện thái hà](#)

[bi chậm kinh](#)

[phẫu thuật trĩ hết bao nhiêu tiền](#)

[giá khám phụ khoa](#)

[cách chữa rối loạn kinh nguyệt](#)

[benh trĩ](#)

[cach pha thai](#)

[khám yếu sinh lý ở hà nội](#)

[bệnh xã hội là gì](#)

[benh viem am dao o phu nu](#)

[benh sui mao ga nam gioi](#)

[bệnh lậu ở nam](#)

[giang mai](#)

[chữa bị viêm âm đạo](#)

[cách chữa trị hôi nách](#)

[nên cắt bao quy đầu ở đâu](#)

[cắt bao quy đầu mất bao nhiêu tiền](#)

[chữa bệnh trĩ ở đâu tốt](#)

[phá thai giá bao nhiêu](#)

[kham bệnh xa hoi](#)

[khám phụ khoa uy tín](#)

[địa chỉ mụn rộp sinh dục nam](#)

[kham bệnh lau o đau](#)

[phòng khám phá thai](#)

[phòng khám sùi mào gà](#)

[địa chỉ yeu sinh ly nam](#)

[chua vo sinh o đau tot](#)

[phòng khám tư nhân ở hà nội](#)

[chữa bệnh giang mai ở đâu](#)

[phòng khám sản phụ khoa hà nội](#)

[tu van phu khoa](#)

[tư vấn nam khoa qua điện thoại](#)

[bệnh viện nam khoa tốt nhất hà nội](#)