

# MỘT SỐ THÔNG TIN KIẾN THỨC, KỸ NĂNG PHÒNG CHỐNG DỊCH BỆNH VIÊM ĐƯỜNG HÔ HẤP CẤP DO CHỦNG VIRUS CORONA GÂY RA

## 1. Những con đường lây nhiễm virus Corona

- Virus Corona nCoV hoàn toàn có khả năng lây nhiễm từ người sang người theo một cơ chế xảy ra liên tục, thông qua dịch cơ thể của người mắc bệnh.
- Virus có thể lây lan khi bạn tiếp xúc với người mắc bệnh thông qua việc bắt tay, ôm hôn, sau đó đưa tay chạm vào mắt, miệng.
- Bạn chạm tay vào đồ vật, động vật, thú nuôi trong vùng ảnh hưởng của dịch bệnh mà sau đó không có biện pháp khử trùng hợp lý.
- Bạn ở gần người mắc bệnh đang ho, hắt hơi mà không có biện pháp bảo hộ cũng có khả năng bị nhiễm virus gây bệnh.
- Ăn uống bừa bãi, ăn thức ăn chưa chín kỹ hoặc ăn sống có khả năng tăng nguy cơ mắc các bệnh nguy hiểm.

## 2. Phương pháp phòng ngừa dịch viêm phổi do virus Corona

### 2.1 Phòng tránh Virus từ môi trường:

- Không đến vùng có dịch. Hạn chế đến những nơi đông người, bến xe, ga tàu, sân bay, bệnh viện,... khi không cần thiết. Tránh tiếp xúc với những người có nguy cơ mắc bệnh hoặc đang điều trị bệnh cúm Corona.
- **Đeo khẩu trang** thường xuyên, đặc biệt khi đến những nơi đông người. Đeo kính, khi ho hoặc hắt hơi cần che miệng và mũi lại bằng khuỷu tay hoặc khăn giấy. Sau đó phải ngay lập tức vứt khăn giấy vào thùng rác và đi rửa tay ngay.
- Tránh tiếp xúc với những người bị ho, sốt và cảm cúm.
- Hạn chế cầm nắm trực tiếp vào các vật nơi công cộng; làm sạch, khử trùng các bề mặt tiếp xúc của đồ vật mà bạn hay chạm vào.
- **Rửa tay thường xuyên** bằng dung dịch sát khuẩn hoặc xà phòng sát khuẩn và nước ít nhất 20 giây trở lên. Có thể sử dụng chất khử trùng chứa cồn nếu như không có xà phòng trước khi ăn, sau khi đi vệ sinh, sau khi tiếp xúc với động vật, thực phẩm có nguy cơ có virus.
- Ăn chín uống sôi, không ăn thực phẩm tái, sống.
- Khử trùng phòng bằng cách xông tinh dầu, phun khử trùng,...

### 2.2. Nâng cao sức đề kháng cho cơ thể:

Ảnh hưởng của **dịch cúm Corona** hay bất kỳ loại cúm nào khác đều phụ thuộc vào sức khỏe của bạn. Nếu hệ miễn dịch cao, đề kháng tốt, cúm sẽ nhanh khỏi, nếu cơ địa sức khỏe miễn dịch kém thì sẽ rất dễ suy kiệt, khó điều trị. Chính vì vậy, việc nâng cao sức khỏe là vô cùng cần thiết.

1. Hãy giữ ấm cơ thể, đặc biệt là vùng cổ. Không tắm nước lạnh, không để cơ thể bị nhiễm lạnh.

Ngoài ra, có thể uống trà gừng, trà mật ong chanh, giữ cho bên trong cơ thể luôn ấm.

2. Vận động thể lực bằng những bài tập nhẹ nhàng, giúp cơ thể dẻo dai, tăng cường đề kháng, tăng cường trao đổi chất.
3. Bổ sung vitamin C từ rau củ quả trái cây, hoặc từ thực phẩm.
4. Đặc biệt là uống đủ nước, không để cho cổ họng bị khô
5. Vệ sinh cơ thể sạch sẽ, vệ sinh mắt, mũi, họng hàng ngày bằng dung dịch sát khuẩn.
6. Ngủ đủ giấc, không thức quá khuya, duy trì sức khỏe miễn dịch tốt.
7. Nhai vài tép tỏi mỗi ngày cũng là cách giúp tăng đề kháng, phòng ngừa bệnh tật.
8. Nếu có bất kỳ dấu hiệu khác thường như sốt, ho khan, khó thở, cần cách ly và đến ngay các cơ sở Y tế để được chẩn đoán và điều trị.