

(Ứng phó khủng hoảng đại dịch Corona 19) 5 nguyên tắc chính phòng chống dịch cá nhân cần phải tuân thủ trong sinh hoạt (13.4.2020)

Chuyển đổi hệ thống phòng chống dịch đối phó với đại dịch Corona 19 kéo dài. Dưới đây là 5 nguyên tắc chính cần tuân thủ trong Phòng chống dịch” cùng các hoạt động phòng tránh, ngăn ngừa lây nhiễm trong sinh hoạt thường ngày.

### 5 nguyên tắc chính trong phòng chống dịch

**(Nguyên tắc 1) Nghỉ ngơi tại nhà trong 3-4 ngày nếu không khỏe.**

Lý do: Virus Corona 19 dễ dàng lây nhiễm ngay trong thời kỳ đầu khi có các triệu chứng nhẹ. Việc tránh tiếp xúc với người khác khi có triệu chứng có thể làm giảm khả năng lây nhiễm virus Corona 19.

① Nếu có các triệu chứng về hô hấp, nên ở nhà và nghỉ ngơi trong 3-4 ngày.

- Các triệu chứng về hô hấp: Các triệu chứng như sốt, ho, có đờm, đau cơ, nghẹt mũi v.v...

② Tránh gặp gỡ những người xung quanh nếu có triệu chứng, đeo khẩu trang nếu có người trong nhà (tránh tiếp xúc nói chuyện, ăn uống v.v... với người già, người mắc bệnh tiềm ẩn).

③ Nếu các triệu chứng biến mất sau khi nghỉ ngơi thì có thể quay lại cuộc sống thường ngày; nếu liên tục bị sốt hơn 38 độ hoặc triệu chứng xấu đi trong lúc nghỉ ngơi thì hãy gọi cho Tổng đài (☎1339, ☎ Mã vùng + 120) hoặc Trung tâm y tế.

④ Đeo khẩu trang khi có việc cần thiết ra ngoài như đi bệnh viện, nhà thuốc, mua các nhu yếu phẩm hàng ngày v.v...

⑤ Các công ty, chủ doanh nghiệp v.v ... hợp tác để những người có triệu chứng không phải đi làm và có thể về nhà nghỉ ngơi.

**(Nguyên tắc 2) Đảm bảo giữ khoảng cách 2 cánh tay với người khác.**

Lý do: Virus Corona 19 chủ yếu lây lan qua các giọt bắn. Việc duy trì khoảng

cách từ 2m trở lên với người khác giúp giảm nguy cơ lây nhiễm virus corona do giảm khả năng tiếp xúc với các giọt bắn khi trò chuyện, ho, hắt hơi.

- ① Không đến những nơi chật chội hoặc khu vực đông người.
- ② Duy trì khoảng cách 2m hoặc tối thiểu 1m trở lên với người khác trong sinh hoạt hàng ngày.
- ③ Sắp xếp chỗ ngồi có thể giữ đủ khoảng cách với người khác.
- ④ Đảm bảo không gian có thể duy trì khoảng cách 2m hoặc điều chỉnh thời gian tập hợp khi phải tập trung nhiều người.
- ⑤ Không bắt tay, ôm nhau.

### **(Nguyên tắc 3) Thường xuyên rửa tay kỹ và che bằng tay áo khi ho**

Lý do: Để ngăn chặn virus xâm nhập vào cơ thể thông qua bàn tay bị nhiễm bẩn và giảm thiểu sự lây lan qua các giọt bắn bằng cách giữ ý thức khi ho.

- ① Rửa tay bằng nước và xà bông trong hơn 30 giây trước và sau khi ăn, sau khi đi vệ sinh, đi ra ngoài, xì mũi, ho hoặc hắt hơi.
- ② Không chạm vào mắt, mũi, miệng khi chưa rửa sạch tay.
- ③ Chuẩn bị sẵn chậu rửa và xà bông ở khu vực cá nhân và công cộng, đặt nước rửa tay khắp các nơi.  
– Cứ 2 tiếng rửa tay một lần.
- ④ Che miệng bằng khăn giấy, khăn tay, phía trong tay áo khi ho hoặc hắt hơi.
- ⑤ Đeo khẩu trang khi có triệu chứng về hô hấp hoặc không khỏe như sốt, ho, có đờm, đau cơ, nghẹt mũi v.v... vì sự an toàn của người khác.

### **(Nguyên tắc 4) Thông gió ít nhất hai lần mỗi ngày và khử trùng thường xuyên**

Lý do: Có thể giảm khả năng nhiễm virus như virus Corona 19 qua tay nếu giảm nồng độ các giọt bắn có chứa virus Corona có thể tồn tại trong không khí bằng cách thông gió và khử trùng khu vực bị dính giọt bắn.

- ① Liên tục mở cửa sổ nếu có thể thông gió tự nhiên, thông gió định kỳ ít

nhất 2 lần mỗi ngày, mỗi lần hơn 15 phút nếu không thể mở cửa liên tục do bụi mịn.

- Mở cửa đi và cửa sổ cùng lúc khi thông gió.

② Thường xuyên dọn dẹp sạch sẽ không gian sinh hoạt hàng ngày như nhà ở, văn phòng v.v...; khử trùng những nơi thường xuyên chạm tay ít nhất 1 lần một tuần.

- Các vật dụng như điện thoại, điều khiển từ xa, tay cầm, núm cửa, bàn, tay vịn, công tắc, bàn phím, chuột vi tính, máy photocopy v.v...

③ Hàng ngày khử trùng những nơi nhiều người lui tới như địa điểm công cộng và các nơi, các vật dụng thường chạm tay vào

- Các nơi thường chạm tay vào: nút bấm thang máy, cửa ra vào, lan can, tay vịn, núm cửa, tay vịn, công tắc, v.v...

- Các vật dụng công cộng: giỏ hàng v.v...

④ Tuân thủ các khuyến cáo của nhà sản xuất sản phẩm khử trùng (như cách sử dụng, dung lượng v.v...) khi khử trùng

- Chất khử trùng: Khăn giấy ướt khử trùng, cồn (70% ethanol), Natri hypochlorite (chất lỏng pha loãng dùng trong gia đình v.v...)

### **(Nguyên tắc 5) Khoảng cách xa, trái tim gần.**

Lý do: Có thể khắc phục Corona bằng sự nỗ lực và hợp tác của mọi người. Cần tạo ra một xã hội biết quan tâm, chia sẻ lẫn nhau và cùng nhau cố gắng.

① Thường xuyên liên lạc với những người ở gần ngay cả khi không tụ tập.

② Sẻ chia và đoàn kết vì cộng đồng, phản đối sự phân biệt đối xử và kỳ thị với bệnh nhân bị nhiễm Corona 19 và người bị cách ly.

③ Chia sẻ và quan tâm chăm sóc những người yếu thế.

④ Kiểm tra các nguồn thông tin đáng ngờ, không chia sẻ các tin đồn không chính xác và tránh mê muội truyền thông quá mức.