

Bệnh truyền nhiễm do chủng mới virus Corona

Sổ tay phòng chống lây nhiễm dành cho người dân

[Phiên bản 2.2]

Phát hành: Ngày 25 tháng 2 năm 2020

Chỉnh sửa: Ngày 24 tháng 4

Sổ tay này được xây dựng dựa trên thông tin tại thời điểm ngày 24 tháng 4.

Lời nói đầu

Một bệnh viêm phổi không rõ nguyên nhân được phát hiện tại Vũ Hán, Trung Quốc lần đầu tiên được báo cáo lên Văn phòng Quốc gia của WHO tại Trung Quốc vào ngày 31 tháng 12 năm 2019.

Dịch được tuyên bố là một tình trạng khẩn cấp về sức khỏe cộng đồng cùng với sự quan tâm của quốc tế vào ngày 30 tháng 1 năm 2020. Sau đó, WHO mô tả COVID-19 là một đại dịch vào ngày 11 tháng 3 năm 2020.

Có nhiều điều vẫn chưa được hiểu về virut corona chủng mới và căn bệnh mà nó gây ra. Sự lây nhiễm từ người sang người đã được xác nhận, nhưng chưa rõ nó sẽ lan xa đến đâu.

Cuốn sổ tay này được viết với mục tiêu cung cấp thông tin cho mọi người hiểu đúng về phòng chống bệnh truyền nhiễm để bạn có thể yên tâm sống. Tôi hy vọng rằng cuốn sổ tay này sẽ giúp ngăn ngừa nhiễm trùng đường hô hấp, bao gồm COVID-19 tại nhà.

Cuốn cẩm nang này được viết dựa trên thông tin có được kể từ tháng 3 năm 2020. Nó có thể được sửa đổi trong tương lai khi có thông tin mới.

Ngày 16 tháng 3 năm 2020

Mitsuo Kaku

Giáo sư, Khoa Truyền nhiễm và Kiểm soát Nhiễm trùng

Khoa Y, Đại học Y Dược Tohoku

Giáo sư danh dự, Đại học Y khoa Đại học Tohoku

Mục lục

Chủng mới Virut Corona là gì?	3
Những quốc gia và khu vực nào lây nhiễm COVID-19?	4
Triệu chứng nhiễm COVID-19 là như thế nào?	5
Lây nhiễm như thế nào?	6
Cần chú ý gì khi có triệu chứng nghi ngờ?	8
Triệt để ngăn chặn lây nhiễm	9
Giữ quy tắc khi ho	10
Hãy rửa tay	12
Khử trùng môi trường, thoáng khí	14
Hỏi và đáp về cách phòng chống lây nhiễm	16

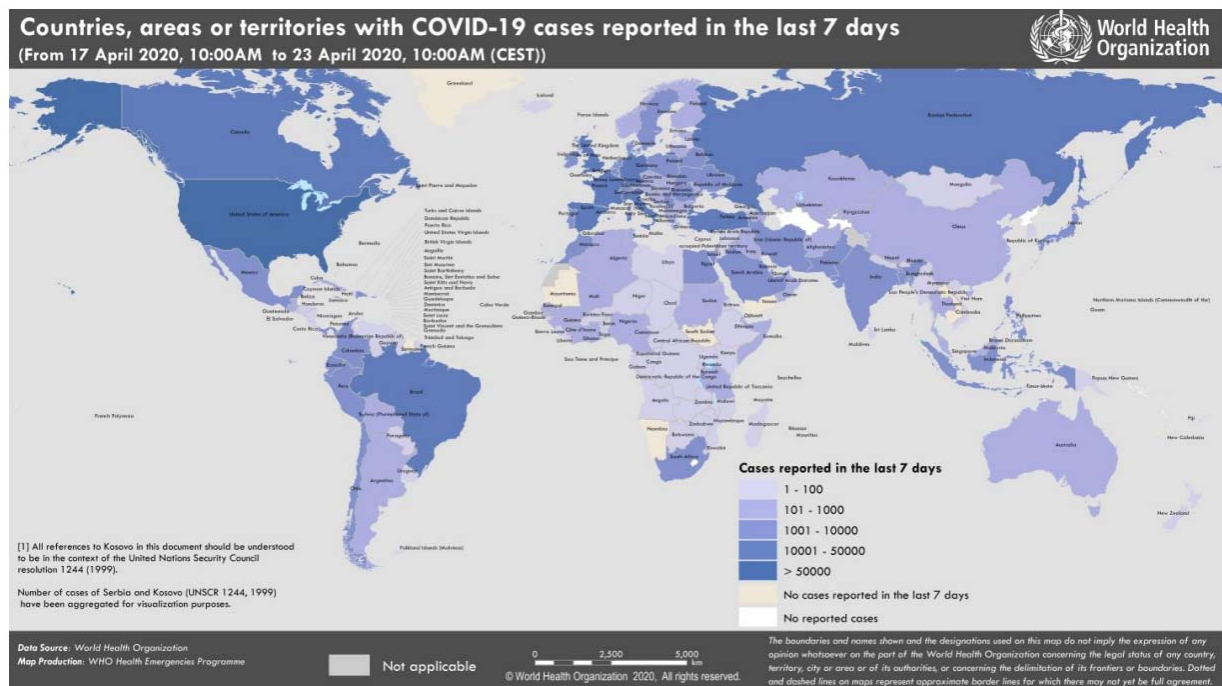
Chủng mới Virut Corona (SARS-CoV-2) là gì?

- Virut Corona lây nhiễm chủ yếu ở động vật hoang dã như dơi, lạc đà, tuy nhiên, cũng có thể ở người.
- Virus gây Hội chứng hô hấp Trung Đông (MERS) được công bố ở Ả Rập Xê Út năm 2012 và Hội chứng suy hô hấp cấp nặng (SARS) lây lan chủ yếu ở Trung Quốc từ năm 2002 đến năm 2003 cũng cùng nhóm virus Corona.
- Nguồn gốc chính xác của virut corona mới vẫn chưa được xác định. Cuối tháng 12 năm 2019, Thành phố Vũ Hán thông báo có người phát bệnh viêm phổi không rõ nguyên nhân, nhiều người phát bệnh đã đến khu chợ nơi bán các loại hải sản và thịt động vật tươi sống trong thành phố nên người ta cho rằng nguồn lây nhiễm liên quan đến động vật được bán ở chợ này. (Chợ này đã bị phong tỏa ngày 1 tháng 1 năm 2020).
- Chủng mới virut Corona được cho là có khả năng lây nhiễm từ người sang người. Tổ chức Y tế Thế giới cho rằng 1 người mang virut có khả năng truyền sang 2 người, tuy nhiên khả năng lây nhiễm của nó yếu hơn virut cúm mùa một chút.
- Hiện nay, chưa có vắc xin hay thuốc đặc hiệu cho chủng mới virut Corona, các cơ sở y tế chỉ thực hiện phương pháp điều trị giảm triệu chứng.

Những quốc gia và khu vực nào lây nhiễm chủng mới virus Corona (COVID-19)?

- Bệnh truyền nhiễm xuất hiện vào tháng 12 năm 2019 ở thành phố Vũ Hán, tỉnh Hồ Bắc, Trung Quốc, nhưng đến 23 tháng 4 năm 2020 đã lây nhiễm cho hơn 2.5 triệu người trên thế giới.
- Số người nhiễm bệnh có 213 quốc gia bao gồm cả Trung Quốc, Nhật Bản, Singapore, Thái Lan, Hoa Kỳ, Australia, Canada, Pháp, v.v.

Figure 1. Countries, territories or areas with reported confirmed cases of COVID-19, 23 April 2020



Tình hình phát sinh trên thế giới (Ngày 24 tháng 4 năm 2020)
Trích dẫn: Tổ chức Y tế Thế giới)

Khi nhiễm chủng mới virus Corona, xuất hiện những triệu chứng gì?

- Các triệu chứng chính bao gồm sốt, ho, đau đầu và mệt mỏi. Tương tự như các triệu chứng của bệnh cảm lạnh thông thường nhưng kéo dài hơn.
- Có người không có triệu chứng, có người có triệu chứng nhẹ.
- Hiện nay, virus Corona được cho rằng không gây vấn đề nghiêm trọng lên sức khoẻ. Tuy nhiên, những người được chẩn đoán bị viêm phổi sẽ có triệu chứng khó thở.
- Bệnh thường nặng hơn đối với người già và những người đã có tiền sử bệnh như tiểu đường, bệnh phổi mãn tính và suy giảm hệ miễn dịch.
- Thời gian ủ bệnh* từ 2 đến 12.5 ngày.

* Khoảng thời gian từ khi virus xâm nhập vào cơ thể cho đến khi các triệu chứng bắt đầu xuất hiện.



Lây nhiễm như thế nào?



Có lây nhiễm từ người sang người

- Nhiều trường hợp phát bệnh ở Thành phố Vũ Hán, Trung Quốc đã đến chợ hải sản ở Vũ Hán trước khi phát bệnh. Vì vậy, chợ hải sản được cho là nguồn lây nhiễm, tuy nhiên cho đến nay, nguồn lây nhiễm thực sự chưa được xác định.
- Đã có những trường hợp nhiễm từ người sang người được báo cáo. Phần lớn trường hợp nhiễm bệnh trên thế giới là do tiếp xúc thường xuyên với các thành viên gia đình và đồng nghiệp mang bệnh.
- Đây là những trường hợp tiếp xúc thường xuyên.
 - ✓ Sống cùng người bị nghi nhiễm chủng mới virus Corona
 - ✓ Cùng ở trong không gian kín với người bị nghi nhiễm chủng mới virus Corona
 - ✓ Tiếp xúc trực tiếp với chất dịch cơ thể như giọt bắn ra, nước mũi của người bị nghi nhiễm chủng mới virus Corona khi họ ho, hắt hơi.
- ※Ho và hắt hơi có thể bắn dịch ra khoảng cách 1.5-2 mét.

Lây nhiễm như thế nào?



Virut được cho là lây nhiễm thông qua tiếp xúc trực tiếp hoặc chất dịch cơ thể bắn ra.

Lây nhiễm qua chất dịch cơ thể bắn ra là gì?

- Là sự lây nhiễm do hít phải chất dịch cơ thể như nước mũi và nước bọt có chứa virut của người nhiễm bệnh khi ho hoặc hắt hơi.

Lây nhiễm qua tiếp xúc là gì?

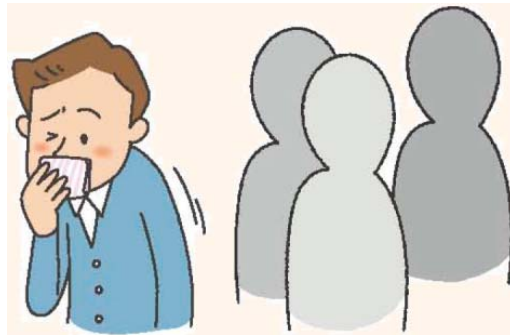
- Là việc lây nhiễm khi ngón tay dính virut sờ lên mũi, miệng, mắt làm virut xâm nhập vào cơ thể thông qua các niêm mạc.
- Virut sẽ bám vào các vật như tay nắm cửa, công tắc, tay vịn và các vật xung quanh khác khi người nhiễm bệnh chạm vào những đồ vật này sau khi dùng tay che khi hắt hơi hoặc ho. Sau đó, khi một người khác chạm vào những đồ vật này, virut sẽ bám vào tay người đó và sẽ xâm nhập vào cơ thể qua niêm mạc khi người này chạm vào miệng, mũi và mắt bằng tay đã có virut.



Cần chú ý gì khi có triệu chứng nghi ngờ?

Trong vòng 14 ngày, nếu tiếp xúc với những người từng ra nước ngoài bao gồm cả Trung Quốc, những người từng di chuyển đến những nơi trên và bị nhiễm, có triệu chứng sốt, ho, v.v từ vài ngày đến 12 ngày. Nếu có các triệu chứng dai dẳng, thì cần chú ý những việc sau:

- (1) Nếu có các triệu chứng như sốt hoặc ho, cố gắng tránh di chuyển ra khỏi nơi ở. Đeo khẩu trang khi đi ra ngoài hoặc khi gặp người khác, tránh đến những nơi đông người.



- (2) Đo nhiệt độ cơ thể hai lần một ngày (sáng và chiều).

- Nếu có triệu chứng như nhiệt độ cơ thể cao hơn 37,5 độ, ho nặng hoặc khó thở, hãy nhanh chóng liên hệ với trung tâm y tế địa phương gần nhất.
- Tuyệt đối không trực tiếp đến cơ sở y tế trước khi bạn được trung tâm y tế địa phương hướng dẫn, vì nó có thể lây nhiễm cho người khác.

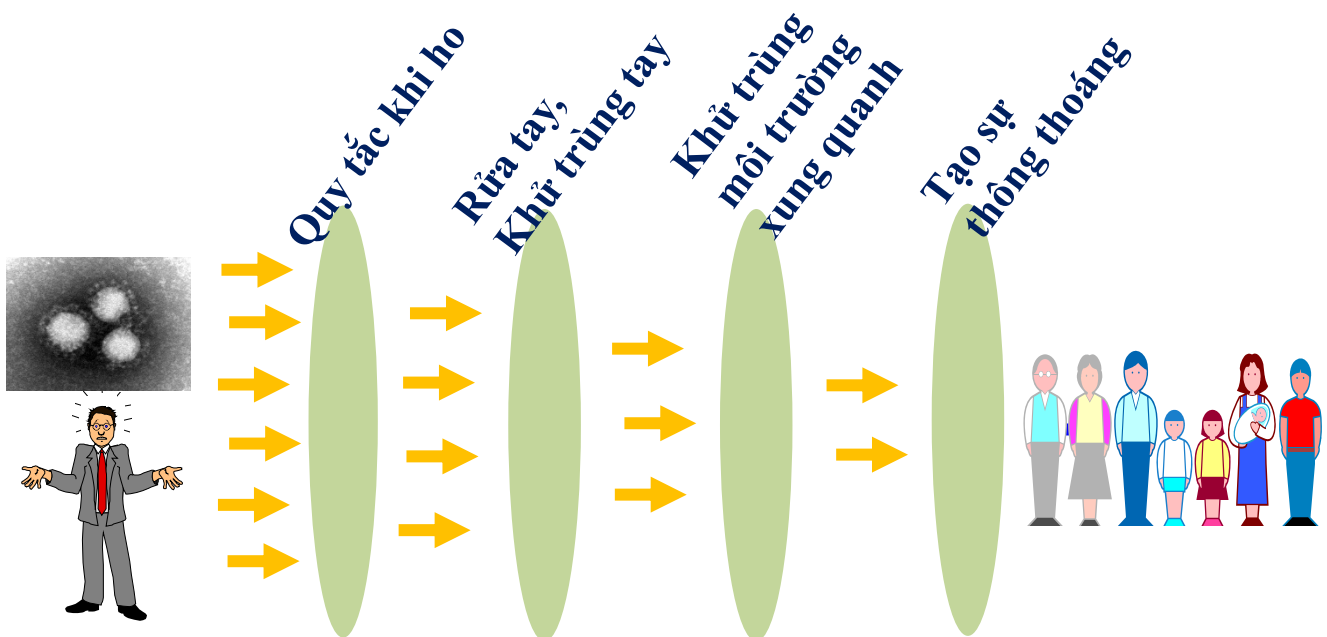
- (3) Với người nhà có triệu chứng bệnh, cố gắng tách riêng phòng ở. Phòng của người có triệu chứng bệnh nên có cửa sổ để thoáng khí.

※ Chi tiết sẽ được giải thích ở phần biện pháp ứng phó.

Triệt để phòng chống lây nhiễm

Biện pháp cơ bản phòng tránh lây nhiễm có thể áp dụng trong gia đình là rửa tay thường xuyên, sử dụng khẩu trang đúng cách, tránh ra ngoài khi có triệu chứng.

Điều quan trọng là kết hợp nhiều biện pháp để ngăn ngừa sự lây nhiễm cho mình và người khác.



Thực hiện nghiêm túc từng biện pháp một dựa trên quan điểm
“Cố gắng giảm nguy cơ lây nhiễm”



Biện pháp 1.

Giữ đúng quy tắc khi ho!

Khẩu trang giúp ngăn chặn sự phát tán các vết bắn ra khi ho hoặc hắt hơi và các mầm bệnh như virus có trong đó.

- Nếu bạn bị ho, hắt hơi hoặc các triệu chứng khác, đừng ra ngoài nơi ở nếu không thật sự cần thiết.
- Nếu bạn phải ra ngoài, sử dụng khẩu trang đúng cách



Khi ho hoặc hắt hơi, hãy che miệng và mũi bằng khăn tay hoặc khăn giấy, quay mặt khỏi người khác và tránh xa ít nhất một mét.

- Vứt bỏ khăn giấy đã sử dụng ngay lập tức vào thùng rác và rửa tay ngay sau khi ho.
- Nếu bạn không có khăn giấy, hãy che miệng và mũi bằng tay áo.



Nếu bạn bị ho, hãy đeo khẩu trang để phòng tránh cho mọi người.

Yêu cầu người ho đeo khẩu trang.

Biện pháp 1.

Giữ đúng quy tắc khi ho!

Thực hiện quy tắc khi ho



① Đeo khẩu trang khi bạn có triệu chứng ho



② Che miệng và mũi bằng khăn giấy khi ho hoặc hắt hơi



③ Khi ho hoặc hắt hơi, hãy quay lưng lại với mọi người xung quanh, cách xa hơn một mét



④ Vứt khăn giấy có chứa nước mũi, đờm, vào thùng rác ngay lập tức



⑤ Rửa tay bằng xà phòng dưới vòi nước

*Thùng rác phải lót túi ni lông. Sử dụng thùng rác có thể vứt rác mà không cần dùng tay mở nắp

Sử dụng khẩu trang đúng cách

Cách đeo



Kiểm tra mặt trước và mặt sau



Chỉnh cho phần trên của khẩu trang khít sổng mũi



Kéo dải nẹp gấp trên dưới để che kín cằm

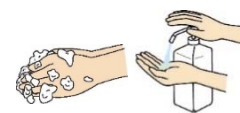
Cách tháo



Không chạm vào bề mặt của khẩu trang,
Tháo khẩu trang bằng quai



Dùng tay tháo khẩu trang
vứt nó vào thùng rác



Vệ sinh và
khử trùng tay

Biện pháp 2.

Rửa tay!

Để không mang mầm bệnh về nhà

Khi ra ngoài, có thể bạn đã chạm vào nơi nhiều người từng chạm vào, vì vậy sau khi trở về nhà, hãy rửa tay bằng nước và xà phòng hoặc khử trùng tay bằng cồn.

Những thời điểm rửa tay tại nhà

- Sau khi trở về nhà
- Khi bạn chạm vào một nơi mà nhiều người có thể đã chạm vào
- Sau khi ho / hắt hơi, xì mũi
- Sau khi chăm sóc những người có triệu chứng
- Trước khi nấu ăn
- Trước khi dùng bữa ăn
- Sau khi xử lý chất thải gia đình và động vật
- Sau khi đi vệ sinh



Thời điểm rửa tay khi đi ra ngoài cũng như trên.

Nếu không có chậu rửa hoặc cồn, hoặc là trẻ nhỏ hay người cao tuổi có tật ở tay thì cách tốt nhất là dùng khăn giấy ướt thấm cồn chà kỹ hai tay cẩn thận.

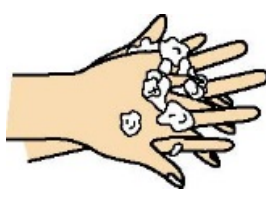
Biện pháp 2.

Rửa tay!

Rửa tay bằng xà phòng dưới vòi nước chảy



① Xối nước vào tay, lấy xà phòng vào trong lòng bàn tay và chà kỹ



② Thoa mu bàn tay bằng xà phòng



③ Rửa sạch đầu ngón tay và kẽ móng tay



④ Rửa kỹ các kẽ ngón tay



⑤ Rửa ngón tay cái bằng cách xoa bằng lòng bàn tay



⑥ Rửa cổ tay



⑦ Rửa sạch dưới vòi nước chảy



⑧ Lau khô bằng khăn giấy hoặc khăn khô

Khử trùng tay bằng cồn



① Lấy lượng vừa đủ dung dịch sát khuẩn vào trong lòng bàn tay



② Chà kỹ lòng bàn tay và mu bàn tay



③ Chà kỹ đầu ngón tay, thân ngón tay và kẽ ngón tay



④ Rửa ngón tay cái bằng cách xoa bằng lòng bàn tay



⑤ Rửa cổ tay bằng cách vận bằng lòng bàn tay



⑥ Chà kỹ cho đến khi khô

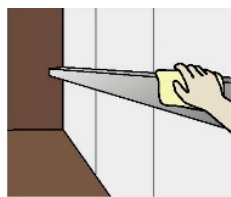
Biện pháp 3.

Khử trùng và làm thông thoáng môi trường

Khi một người có các triệu chứng như ho hoặc hắt hơi che mũi hoặc miệng bằng tay, virus sẽ dính vào tay người đó. Nếu dùng tay dính virus chạm vào tay vịn, bàn, tay nắm cửa, v.v, virus sẽ bám lên bề mặt môi trường. Và những người khác có thể bị lây nhiễm khi vô tình chạm vào những nơi đó rồi đưa lên miệng, mũi và mắt.

<Khử trùng môi trường>

- Khử trùng những nơi mà mọi người trong gia đình thường chạm vào (tay nắm cửa phòng, công tắc đèn, điều khiển từ xa, bồn rửa mặt, cần xả nước bồn cầu, v.v.).
- 1-2 lần một ngày, lau những nơi hay chạm vào như tay nắm cửa, bàn, tay vịn, công tắc, v.v ... bằng thuốc tẩy pha loãng (dung dịch natri hypochlorit 0,05%) hoặc khăn giấy có tẩm cồn.
- ※ Nếu sử dụng chất tẩy (dung dịch nước sodium hypochlorite), nó có thể làm gỉ khu vực lau, do đó bạn nên lau sạch bằng nước sau khi khử trùng.



Biện pháp 3.

Khử trùng và làm thông thoáng môi trường

<Thông gió>

- Để ngăn ngừa sự lây lan của bệnh truyền nhiễm, phòng cần được thông gió tốt để giảm lượng virus trong phòng. Giữ cho căn phòng của bạn thông thoáng bằng cách mở cửa sổ và cửa ra vào sau mỗi 1–2 giờ, mỗi lần 5-10 phút trong ngày.



<Không gian>

- Cố gắng tách riêng phòng những thành viên gia đình có triệu chứng lây nhiễm. Phòng của người có triệu chứng lây nhiễm nên có cửa sổ và phải được thông gió.
- Các thành viên trong gia đình có triệu chứng và những người sống chung nên rửa tay bằng xà phòng dưới vòi nước sạch, khi phải tiếp xúc với nhau trong phạm vi 1-2 mét cùng phòng thì cả hai cần đeo khẩu trang.

Hỏi đáp về phòng chống lây nhiễm

※ Do thông tin về các trường hợp nhiễm chủng mới virus corona chưa đầy đủ nên các giải thích dựa trên những lưu ý đối với Hội chứng hô hấp Trung Đông (MERS), do cùng nhóm virus corona gây ra.

Q1 Những lưu ý khi chăm người nhà bị lây nhiễm (hoặc có thể bị lây nhiễm)?

A. Nếu có thể, tách phòng riêng cho người bệnh và giới hạn 1 người chăm bệnh.

Giới hạn chỉ 1 người chăm bệnh để giảm nguy cơ tiếp xúc.

Đeo găng tay và khẩu trang khi chăm sóc người bệnh. Bỏ khẩu trang và găng tay đã qua sử dụng vào túi ni lông, buộc chặt lại để vứt đi. Rửa tay thường xuyên sau mỗi lần chăm người bệnh.

Người chăm bệnh cũng nên đo thân nhiệt 2 lần một ngày và chú ý theo dõi xem có triệu chứng lây nhiễm không.



Người có triệu chứng

Đeo khẩu trang



Người chăm sóc

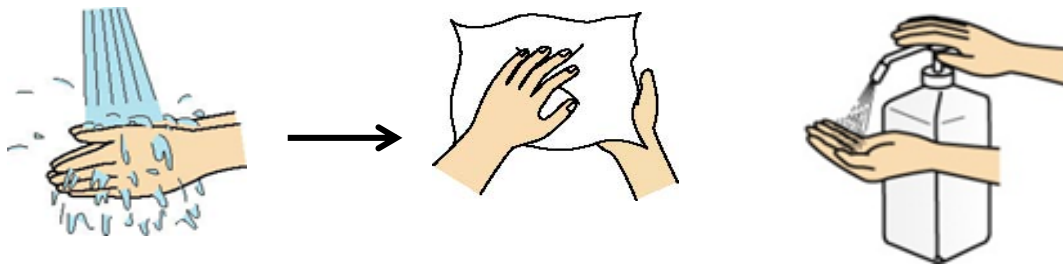
Đeo khẩu trang và găng tay
Rửa, khử trùng tay thường xuyên



Hỏi đáp về phòng chống lây nhiễm

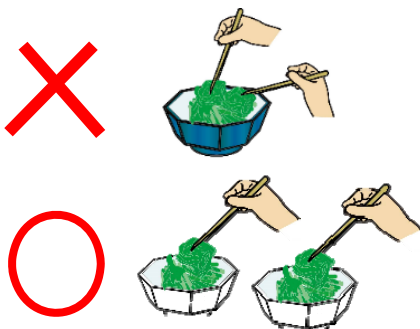
Q2. Những lưu ý khi rửa tay?

- A. Rửa tay thường xuyên dưới vòi nước chảy và xà phòng. Sau khi rửa, thấm sạch nước bằng khăn giấy và lau khô. Tránh dùng chung khăn trong gia đình. Chuẩn bị sẵn cồn sát khuẩn để có thể khử trùng tay mọi lúc.



Q3. Những lưu ý khi ăn?

- A. Khi dùng bữa với người nghi ngờ lây nhiễm cần tránh dùng chung dụng cụ ăn. Dụng cụ ăn sau khi sử dụng cần rửa kỹ bằng nước rửa bát. Với trường hợp nghi ngờ lây nhiễm, cần ngâm trong nước nóng hoặc dung dịch khử trùng trên 10 phút, sau đó rửa như bình thường thì người khác có thể sử dụng được.



Thức ăn cần bày riêng

Không lấy thức ăn từ đĩa chung.
Dụng cụ ăn có thể được tái sử dụng sau khi làm sạch bình thường.

Hỏi đáp về phòng chống lây nhiễm

Q4. Những lưu ý khi vệ sinh quần áo và chăn, màn?

- A. Tránh dùng chung. Nếu có dịch cơ thể như tiêu chảy và nôn mửa xuất hiện trên quần áo, chăn nệm và vỏ gối, hãy khử trùng bằng nước sôi ở 80 °C trong ít nhất 10 phút trước khi giặt bình thường. Trường hợp nghi ngờ, hãy giặt riêng với người khác. Nếu là đồ không sợ phai màu thì có thể sử dụng dung dịch nước natri hypochlorite pha loãng (nồng độ khoảng 0,1%) cũng rất hiệu quả.



Ngâm trong xô nước nóng
80 °C trong 10 phút

Sau khi ngâm bằng nước
nóng, giặt bình thường

Q5. Khi vứt rác, cần lưu ý điều gì?

Khi vứt bỏ khăn giấy được sử dụng để lau nước bọt hoặc đờm của người bị ảnh hưởng hoặc vật dụng được dùng để chăm sóc người bệnh, hãy lót một túi nhựa vào thùng rác trước khi vứt những thứ trên vào. Khi buộc miệng túi nhựa, cẩn thận để không chạm vào khăn giấy đã qua sử dụng.



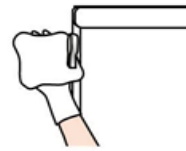
Hỏi đáp về phòng chống lây nhiễm

Q6. Những lưu ý đối với nhà vệ sinh?

A. Nếu bồn vệ sinh có nắp, hãy đóng nắp và xả nước để tránh virus phát tán sau khi đi vệ sinh.

Lưu ý giữ cho bên trong nhà vệ sinh được thông gió tốt.

Sau khi người có nguy cơ lây nhiễm sử dụng nhà vệ sinh, hãy lau các vật mà người đó có thể đã chạm vào như bồn cầu, bệ ngồi, tay nắm cửa, công tắc đèn, gạt nước, v.v., bằng khăn giấy hoặc giẻ tẩm dung dịch khử trùng..



Lau rửa nhà vệ sinh và giữ thông gió

Lau bồn cầu, bệ ngồi, tay nắm cửa, công tắc đèn, gạt nước, v.v., bằng khăn giấy hoặc giẻ tẩm dung dịch khử trùng.

Chất khử trùng: Cồn hoặc dung dịch natri hypoclorit pha loãng 0,05%

Hỏi đáp về phòng chống lây nhiễm

Q7. Lưu ý khi vệ sinh phòng?

A. Khử trùng các khu vực mà tay bạn thường chạm vào như bàn, tay nắm cửa và nhà vệ sinh, ít nhất một lần một ngày bằng cồn khử trùng.

Nếu phát hiện chất bẩn từ dịch cơ thể hoặc chất thải người, lau sạch bằng giấy ăn dùng một lần, v.v, có tẩm chất khử trùng (sodium hypochlorite pha loãng (thuốc tẩy)). Khi dùng thuốc tẩy, có thể làm gỉ vật liệu kim loại, nên lau bằng nước sạch sau khi lau bằng dung dịch khử trùng. Có thể dùng cồn để khử trùng.



Sử dụng chai nhựa sẽ rất đơn giản.
Một nắp tương đương với 5mL.

Tham khảo

Cách pha chế dung dịch sát khuẩn (dung dịch natri hypochlorit loãng)

Nồng độ sử dụng	Nồng độ dung dịch chưa pha*	Cách pha chế	Mục đích sử dụng
0.1%	5%	1 chai nhựa chứa 500 mL nước pha cùng 10 mL dung dịch sát khuẩn chưa pha (2 nắp)	Khi rửa vết nôn mửa và phân
0.05%	5%	1 chai nhựa chứa 500 mL nước pha cùng 5 mL dung dịch sát khuẩn chưa pha (1 nắp)	Khử trùng dụng cụ nấu ăn, tay nắm cửa nhà vệ sinh, bộ toilet, sàn nhà, quần áo, v.v.

*Vui lòng kiểm tra chất tẩy clo vì nồng độ clo thay đổi tùy theo sản.

Lưu ý những điều sau!

Khi sử dụng sodium hypochlorite:

- Khi thực hiện khử trùng, giữ cho phòng thông thoáng.
- Chất pha loãng mất tác dụng theo thời gian.
Sử dụng chúng hết sau mỗi lần dùng.
- Không pha sẵn để tránh uống nhầm.
- Không sử dụng để khử trùng tay.
- Khi cất giữ, để xa tầm tay trẻ em vì nó nguy hiểm.

- ◆ Để in và phân phát, vui lòng ghi rõ nguồn.
- ◆ Sửa đổi, bổ sung, trích dẫn một phần, dịch thuật với mục đích thương mại (bao gồm cả video cho mục đích thu phí), v.v ... nội dung của sổ tay đều bị cấm
- ◆ Không tiếp nhận câu hỏi qua điện thoại hoặc e-mail về sổ tay.

Chủ biên : Mitsuo Kaku (Trường Y khoa, Đại học Y Dược Tohoku, Lớp bệnh truyền nhiễm học)

Tác giả : Khoa truyền nhiễm, Đại học Y khoa Tohoku

Khoa bệnh truyền nhiễm và kiểm soát bệnh truyền nhiễm, Bệnh viện Đại học Y Dược Tohoku
Đội kiểm soát bệnh truyền nhiễm đông Sendai (SEICT)