



VNU

Chung tay đẩy lùi

COVID-19

CẨM NANG THƯỜNG THỨC
VỀ **BỆNH COVID-19**
CHO CỘNG ĐỒNG



(THEO TỔ CHỨC Y TẾ THẾ GIỚI - WHO)

BỆNH DỊCH COVID - 19 DO VIRUT SARS-COV-2 (CORONAVIRUS CHỨNG MỚI) GÂY RA ĐANG BÙNG PHÁT RẤT MẠNH TRÊN QUY MÔ TOÀN CẦU VỚI TỈ LỆ NGƯỜI BỆNH CẦN NHẬP VIỆN CẤP CỨU VÀ TỈ LỆ TỬ VONG CAO. ĐỂ NHANH CHÓNG KIỂM SOÁT VÀ CHIẾN THẮNG DỊCH BỆNH, SỰ VÀO CUỘC CỦA TOÀN CỘNG ĐỒNG LÀ ĐIỀU MANG TÍNH QUYẾT ĐỊNH. TRÊN CƠ SỞ CÁC LỜI KHUYÊN CỦA TỔ CHỨC Y TẾ THẾ GIỚI (WHO) VỀ CÁC NHẬN THỨC (FACT) ĐỐI VỚI DỊCH BỆNH, VNU-JMPS XIN GIỚI THIỆU TỚI CỘNG ĐỒNG DƯỚI DẠNG “CẨM NANG THƯỜNG THỨC VỀ BỆNH COVID-19” NHẪM MỤC TIÊU CÙNG CHUNG TAY, QUYẾT TÂM CHIẾN THẮNG DỊCH BỆNH.

1 NHẬN THỨC 1: Các dung dịch sát khuẩn tay có thể được sử dụng thường xuyên

Dung dịch sát khuẩn chứa cồn không tạo ra sự đề kháng kháng sinh. Không giống như các chất khử trùng và kháng sinh khác, các mầm bệnh (vi sinh vật gây hại) dường như không phát triển khả năng đề kháng với các dung dịch sát khuẩn chứa cồn.



2 NHẬN THỨC 2: Các dung dịch sát khuẩn chứa cồn an toàn cho mọi người sử dụng

Cồn trong các dung dịch sát khuẩn không gây ra bất kỳ vấn đề nào liên quan đến sức khỏe. Chỉ một lượng cồn nhỏ được hấp thụ vào da và hầu hết các sản phẩm đều chứa chất làm mềm để giảm khô da. Tác dụng phụ gây viêm da dị ứng do tiếp xúc và tẩy lông tay do cồn rất hiếm gặp. Không may nuốt phải và ngộ độc đã được mô tả trong một số hiếm trường hợp.



3 NHẬN THỨC 3: Các dung dịch sát khuẩn chứa cồn có thể được sử dụng trong các cộng đồng tôn giáo cấm rượu

Bất kỳ chất nào được sản xuất và phát triển để giảm bớt bệnh tật hoặc góp phần cải thiện sức khỏe đều được các giáo lý cho phép, bao gồm cả cồn - khi được sử dụng cho mục đích y tế.



4

NHẬN THỨC 4: Sẽ an toàn hơn nếu thường xuyên làm sạch tay và không đeo găng tay

Đeo găng tay có nguy cơ truyền vi sinh vật từ bề mặt này sang bề mặt khác và làm nhiễm bẩn tay khi tháo chúng ra. Đeo găng tay không thay thế cho việc làm sạch tay. Nhân viên y tế chỉ đeo găng tay cho những công việc cụ thể.



5

NHẬN THỨC 5: Việc chạm vào chai dung dịch sát khuẩn chứa còi công cộng sẽ không làm lây nhiễm bệnh

Mỗi lần vệ sinh tay sẽ giúp loại bỏ bất kỳ vi sinh vật nào có thể có trên chai khi chạm vào. Nếu mọi người sử dụng dung dịch sát khuẩn ở nơi công cộng, như lối vào siêu thị, nguy cơ các vi sinh vật tồn tại trên các vật dụng chung sẽ thấp hơn và giúp giữ an toàn cho mọi người.



6

NHẬN THỨC 6: Một dung dịch xoa tay chứa cồn đã được đưa vào danh mục thuốc thiết yếu của WHO

Bàn tay sạch sẽ bảo vệ bệnh cá nhân, nhân viên y tế, những người chăm sóc khác và mọi người khỏi bị nhiễm trùng. Vệ sinh tay sạch sẽ là một trong những biện pháp quan trọng để phòng bệnh.



7

NHẬN THỨC 7: Lượng dung dịch sát khuẩn chứa cồn sử dụng là quan trọng

Sử dụng một lượng nhỏ dung dịch sát khuẩn chứa cồn xoa lên khắp bề mặt của bàn tay. Chà hai bàn tay với nhau theo đúng kỹ thuật cho đến khi chúng khô.

Toàn bộ quy trình cần kéo dài 20 - 30 giây.



8

NHẬN THỨC 8: Các thử nghiệm lâm sàng chứng minh rằng hydroxychloroquin không giúp ngăn ngừa bệnh hoặc tử vong do COVID-19

Hydroxychloroquin hoặc chloroquine, được sử dụng phổ biến để điều trị bệnh sốt rét và một số bệnh tự miễn, đã được nghiên cứu sử dụng điều trị dự phòng COVID-19. Bằng chứng từ các nghiên cứu cho thấy hydroxychloroquin có ít hoặc không có tác động đến tình trạng bệnh, tỉ lệ nhập viện hoặc tử vong do COVID-19.



9

NHẬN THỨC 9: Bổ sung vitamin và khoáng chất không thể chữa khỏi COVID-19

Các vi chất dinh dưỡng, chẳng hạn như vitamin D, C và kẽm, rất cần thiết cho sự hoạt động của hệ thống miễn dịch và đóng vai trò quan trọng trong việc tăng cường sức khỏe, cân bằng dinh dưỡng. Hiện chưa có hướng dẫn về việc sử dụng các chất bổ sung vi chất dinh dưỡng như một phương pháp điều trị COVID-19.

WHO đang nỗ lực phối hợp để phát triển và đánh giá các loại thuốc điều trị COVID-19.



10

NHẬN THỨC 10: Các nghiên cứu cho thấy hydroxychloroquin không có lợi ích lâm sàng trong điều trị COVID-19

Hydroxychloroquin hoặc chloroquin, được sử dụng điều trị bệnh sốt rét, lupus ban đỏ và viêm khớp dạng thấp, đã được nghiên cứu để điều trị cho COVID-19. Dữ liệu hiện tại cho thấy thuốc này không làm giảm tỉ lệ tử vong ở những bệnh nhân COVID-19 nhập viện, cũng không giúp những người mắc bệnh thể vừa. Việc sử dụng hydroxychloroquin và chloroquin được chấp nhận là an toàn cho bệnh nhân sốt rét và bệnh nhân mắc các bệnh tự miễn, nhưng việc sử dụng thuốc này khi không được chỉ định và không có sự giám sát y tế có thể gây ra các tác dụng phụ nghiêm trọng và nên tránh.

- Cần có nhiều nghiên cứu xác thực hơn để đánh giá giá trị của thuốc này ở những bệnh nhân mắc bệnh nhẹ hoặc điều trị dự phòng trước hoặc sau phơi nhiễm ở những người tiếp xúc với COVID-19.



11

NHẬN THỨC 11: Mọi người KHÔNG nên đeo khẩu trang khi tập thể dục

Mọi người KHÔNG nên đeo khẩu trang khi tập thể dục, vì khẩu trang có thể làm giảm sự thoải mái khi hô hấp.

Mồ hôi có thể làm khẩu trang nhanh bị ướt, gây khó thở và thúc đẩy sự phát triển của vi sinh vật. Biện pháp phòng ngừa quan trọng trong khi tập thể dục là duy trì khoảng cách với người khác ít nhất một mét.



12

NHẬN THỨC 12: Nước hoặc bơi lội không lan truyền virus COVID-19

Virus COVID-19 không lan truyền qua nước khi bơi. Tuy nhiên, virus lây lan giữa người với người khi ai đó tiếp xúc gần với người bị nhiễm bệnh.

NHỮNG VIỆC CẦN LÀM:

Tránh đám đông và duy trì khoảng cách ít nhất một mét với những người khác, ngay cả khi đang bơi hoặc tại các khu vực bơi lội. Hãy đeo khẩu trang khi không ở dưới nước và không thể giữ khoảng cách với người khác. Vệ sinh tay thường xuyên, che khi ho hoặc hắt hơi bằng khăn giấy hoặc khuỷu tay và ở nhà nếu thấy không khỏe.



13

NHẬN THỨC 13: Khả năng giày gây lây truyền COVID-19 là rất thấp

Khả năng COVID-19 phát tán trên giày và gây lây nhiễm sang các cá nhân là rất thấp. Để phòng ngừa, đặc biệt là khi vào những nhà có trẻ sơ sinh và trẻ nhỏ bò, chơi trên sàn, hãy cân nhắc để giày ngoài cửa. Điều này sẽ giúp tránh tiếp xúc với bụi bẩn hoặc bất kỳ chất thải nào có thể bám trên đế giày.



14

NHẬN THỨC 14: Bệnh COVID-19 là do virus gây ra, KHÔNG phải do vi khuẩn

Virus gây ra COVID-19, SARS-CoV-2, thuộc họ virus có tên là Coronaviridae. Các thuốc kháng sinh không có tác dụng chống lại virus.

Một số người mắc COVID-19 cũng có thể bị nhiễm trùng thứ phát do vi khuẩn. Trong trường hợp này, thuốc kháng sinh có thể được bác sĩ kê đơn chỉ định.

Hiện có một số chỉ định được cấp phép để điều trị COVID-19 tại các cơ sở y tế. Nếu bản thân có các triệu chứng bệnh, hãy liên hệ với cơ sở y tế phù hợp để tư vấn.



15

NHẬN THỨC 15: Việc sử dụng khẩu trang y tế đúng cách trong thời gian dài KHÔNG gây ngộ độc CO₂ cũng như không gây thiếu oxy

Việc sử dụng khẩu trang y tế trong thời gian dài có thể gây khó chịu. Tuy nhiên, nó không dẫn đến tình trạng ngộ độc CO₂ cũng như thiếu oxy. Khi đeo khẩu trang y tế, hãy đảm bảo vừa vặn và đủ chặt để bạn có thể thở bình thường. Không sử dụng lại khẩu trang dùng một lần và luôn thay khẩu trang ngay khi bị ẩm.



16

NHẬN THỨC 16: Hầu hết những người bị nhiễm COVID-19 đều bình phục

Hầu hết những người bị nhiễm COVID-19 có các triệu chứng nhẹ hoặc trung bình có thể phục hồi nhờ chăm sóc hỗ trợ. Nếu bị ho, sốt và khó thở, hãy liên hệ bằng điện thoại với cơ sở y tế ngay để tư vấn. Nếu bị sốt và sống trong khu vực có sốt rét hoặc sốt xuất huyết, hãy đến cơ sở y tế khám ngay lập tức.



17

NHẬN THỨC 17: Uống rượu không bảo vệ chống lại COVID-19 và có thể nguy hiểm

Tác hại của sử dụng rượu là làm tăng nguy cơ mắc các vấn đề sức khỏe.



18

NHẬN THỨC 18: Máy quét nhiệt KHÔNG THỂ phát hiện COVID-19

Máy quét nhiệt có hiệu quả trong việc phát hiện những người bị sốt (tức là có thân nhiệt cao hơn bình thường). Nó không thể phát hiện những người bị nhiễm COVID-19. Có nhiều nguyên nhân gây ra sốt. Gọi điện ngay cho cơ sở y tế phù hợp để tư vấn nếu bị sốt và sống trong khu vực có bệnh sốt rét hoặc sốt xuất huyết.



19

NHẬN THỨC 19: Thêm ớt/ hạt tiêu vào súp hoặc các món ăn khác **KHÔNG** ngăn ngừa hoặc chữa được bệnh COVID-19

Ớt cay/ hạt tiêu trong thức ăn, mặc dù rất ngon, nhưng không thể ngăn ngừa hoặc chữa khỏi COVID-19. Cách tốt nhất để bảo vệ bản thân chống lại SARS-CoV-2 là giữ khoảng cách với người khác ít nhất một mét và rửa tay thường xuyên và kỹ lưỡng. Việc duy trì một chế độ ăn uống cân bằng, đủ nước, tập thể dục thường xuyên và ngủ ngon cũng có lợi cho sức khỏe nói chung.



20

NHẬN THỨC 20: COVID-19 **KHÔNG** lan truyền qua ruồi

Cho đến nay, không có bằng chứng hoặc thông tin nào cho thấy virus SARS-CoV-2 lây truyền qua ruồi. Virus gây ra COVID-19 lây lan chủ yếu qua các giọt nhỏ được tạo ra khi người bị nhiễm bệnh ho, hắt hơi hoặc nói. Cũng có thể bị nhiễm bệnh khi chạm vào bề mặt bị ô nhiễm và sau đó chạm vào mắt, mũi hoặc miệng trước khi rửa tay. Để bảo vệ bản thân, hãy giữ khoảng cách ít nhất một mét với những người khác và khử trùng các bề mặt thường xuyên tiếp xúc. Vệ sinh tay kỹ lưỡng và thường xuyên, tránh chạm vào mắt, miệng và mũi.

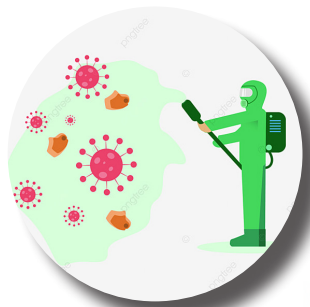


21

NHẬN THỨC 21: Phun và đưa thuốc tẩy hoặc chất khử trùng khác vào trong cơ thể **SẼ KHÔNG** bảo vệ khỏi COVID-19 và có thể gây nguy hiểm

Trong bất kỳ trường hợp nào, không được xịt, đưa thuốc tẩy hoặc bất kỳ chất khử trùng nào khác vào trong cơ thể. Những chất này có thể gây độc nếu ăn phải và gây kích ứng, tổn thương cho da và mắt.

Thuốc tẩy và chất khử trùng chỉ nên được sử dụng cẩn thận để khử trùng bề mặt. Nhớ để clo (thuốc tẩy) và các chất khử trùng khác xa tầm tay trẻ em.



22

NHẬN THỨC 22: Uống methanol, ethanol hoặc chất tẩy trắng KHÔNG ngăn ngừa hoặc chữa khỏi COVID-19 và có thể cực kỳ nguy hiểm

Methanol, ethanol và chất tẩy trắng là những chất độc. Uống chúng có thể dẫn đến ngộ độc và tử vong. Methanol, ethanol và chất tẩy trắng đôi khi được sử dụng trong các sản phẩm vệ sinh để diệt virus trên bề mặt - tuy nhiên không bao giờ được uống chúng. Chúng sẽ không tiêu diệt được virus trong cơ thể và chúng sẽ gây hại cho các cơ quan nội tạng.

Để bảo vệ cơ thể khỏi COVID -19, hãy khử trùng các đồ vật và bề mặt, đặc biệt là những đồ vật tiếp xúc thường xuyên. Có thể sử dụng chất tẩy trắng pha loãng hoặc cồn cho việc đó. Đảm bảo bạn vệ sinh tay thường xuyên và kỹ lưỡng và tránh chạm vào mắt, miệng và mũi.



23

NHẬN THỨC 23: Mạng di động 5G KHÔNG lan truyền COVID-19

Virus không thể di chuyển trên sóng vô tuyến, mạng di động. COVID-19 đang lan rộng ở nhiều quốc gia không có mạng di động 5G.

COVID -19 lây lan qua các giọt bắn từ đường hô hấp khi người bệnh ho, hắt hơi hoặc nói. Mọi người cũng có thể bị nhiễm khi chạm vào bề mặt bị ô nhiễm và sau đó đưa tay lên mắt, miệng hoặc mũi.



24

NHẬN THỨC 24: Tiếp xúc với ánh nắng mặt trời hoặc nhiệt độ cao hơn 25°C KHÔNG bảo vệ khỏi COVID-19

Có thể mắc COVID-19, bất kể thời tiết nắng hay nóng. Các quốc gia có thời tiết nắng nóng đã báo cáo các trường hợp nhiễm COVID-19. Để bảo vệ bản thân, hãy đảm bảo vệ sinh tay thường xuyên, kỹ lưỡng và tránh chạm vào mắt, miệng và mũi.



25

NHẬN THỨC 25: Nhiễm bệnh COVID-19 KHÔNG có nghĩa là sẽ bị nhiễm suốt đời

Hầu hết những người bị bệnh COVID-19 có thể phục hồi và tự loại bỏ virus khỏi cơ thể. Nếu bị mắc bệnh, hãy điều trị giảm nhẹ các triệu chứng bệnh. Nếu bị ho, sốt và khó thở, hãy gọi điện tới cơ sở y tế phù hợp để tư vấn ngay.



26

NHẬN THỨC 26: Có thể nín thở trong 10 giây trở lên mà không ho hoặc cảm thấy khó chịu KHÔNG có nghĩa là không bị nhiễm COVID-19

Các triệu chứng phổ biến nhất của COVID-19 là ho khan, mệt mỏi và sốt. Một số người, bệnh có thể chuyển nặng, nghiêm trọng hơn, chẳng hạn như viêm phổi. Cách tốt nhất để xác nhận xem có bị nhiễm virus gây bệnh COVID-19 hay không là làm xét nghiệm. Không thể xác nhận điều đó nhờ bài tập thở nêu trên mà thậm chí còn có thể gây nguy hiểm.



27

NHẬN THỨC 27: Virus gây bệnh COVID-19 có thể lây lan ở vùng khí hậu nóng ẩm

Cách tốt nhất để bảo vệ khỏi mắc COVID-19 là duy trì khoảng cách ít nhất một mét với những người khác và thường xuyên vệ sinh tay. Bằng cách này giúp loại bỏ virus có thể có trên tay và tránh lây nhiễm khi chạm vào mắt, miệng và mũi.



28

NHẬN THỨC 28: Thời tiết lạnh và tuyết KHÔNG THỂ tiêu diệt được virus gây bệnh COVID-19

Không có lý do gì để tin rằng thời tiết lạnh có thể giết chết virus SARS-CoV-2 hoặc các mầm bệnh khác. Nhiệt độ cơ thể bình thường của con người duy trì trong khoảng 36,5°C đến 37°C, bất kể nhiệt độ bên ngoài hoặc thời tiết. Cách hiệu quả nhất để bảo vệ bản thân chống lại loại virus này là thường xuyên vệ sinh tay bằng dung dịch sát khuẩn chứa cồn hoặc rửa tay bằng xà phòng và nước.



29

NHẬN THỨC 29: Tắm nước nóng không ngăn được COVID-19

Tắm nước nóng sẽ không ngăn khỏi nhiễm bệnh COVID-19. Nhiệt độ cơ thể bình thường duy trì trong khoảng 36,5°C đến 37°C, bất kể nhiệt độ của bồn tắm hoặc vòi hoa sen. Trên thực tế, tắm với nước quá nóng có thể có hại, vì nó có thể gây bỏng. Cách tốt nhất để bảo vệ khỏi COVID-19 là thường xuyên vệ sinh tay. Bằng cách này, giúp loại bỏ virus có thể có trên tay và tránh lây nhiễm khi chạm vào mắt, miệng và mũi.



30

NHẬN THỨC 30: Virus gây COVID-19 KHÔNG THỂ lây lan qua vết muỗi đốt

Cho đến nay vẫn chưa có thông tin cũng như bằng chứng nào cho thấy loại virus SARS - CoV-2 Có thể được truyền qua muỗi. Virus này là một loại virus đường hô hấp, lây lan chủ yếu qua các giọt nhỏ được tạo ra khi người bệnh ho, hắt hơi, hoặc qua các giọt nước bọt hoặc dịch tiết ra từ mũi. Để tự bảo vệ mình, hãy thường xuyên làm sạch tay bằng dung dịch sát khuẩn tay chứa cồn hoặc rửa tay bằng xà phòng và nước. Ngoài ra, tránh tiếp xúc gần với bất kỳ ai đang ho và hắt hơi.



31

NHẬN THỨC 31: Máy sấy khô tay KHÔNG hiệu quả trong việc tiêu diệt virus gây bệnh COVID-19

Máy sấy khô tay không hiệu quả trong việc tiêu diệt virus gây bệnh COVID-19. Để bảo vệ bản thân, hãy thường xuyên làm sạch tay bằng dung dịch sát khuẩn tay chứa cồn hoặc rửa tay bằng xà phòng và nước. Khi tay đã được làm sạch, nên lau khô bằng khăn giấy hoặc máy sấy khí ẩm.



32

NHẬN THỨC 32: KHÔNG nên sử dụng đèn cực tím (UV) để khử trùng tay hoặc các vùng da khác của cơ thể

Bức xạ UV có thể gây kích ứng da và gây hại cho mắt.

Làm sạch tay bằng dung dịch sát khuẩn tay chứa cồn hoặc rửa tay bằng xà phòng và nước là những cách hiệu quả nhất để loại bỏ virus.



33

NHẬN THỨC (FACT) 33: Các vaccine ngừa viêm phổi KHÔNG bảo vệ chống lại virus gây bệnh COVID-19

Các vaccine ngừa viêm phổi, chẳng hạn như vaccine phế cầu và vaccine Haemophilus influenzae type B (Hib), không bảo vệ chống lại virus SARS-CoV-2.

Virus này rất mới và khác biệt nên nó cần có vaccine riêng. Hiện đã có sẵn các loại vaccine phòng COVID-19 đã được cấp phép sử dụng.

Mặc dù các loại vaccine ngừa viêm phổi này không có hiệu quả chống lại COVID-19, nhưng việc tiêm phòng các vaccine này rất được khuyến khích để bảo vệ sức khỏe của cơ thể.



34

NHẬN THỨC 34: Rửa mũi bằng nước muối KHÔNG ngăn được COVID-19

Không có bằng chứng nào cho thấy việc thường xuyên rửa mũi bằng nước muối bảo vệ mọi người khỏi bị nhiễm bệnh COVID-19.

Có một số bằng chứng là nếu thường xuyên rửa mũi bằng nước muối có thể giúp phục hồi nhanh hơn khi bị cảm lạnh thông thường. Tuy nhiên, thường xuyên rửa mũi không được chứng minh là có thể ngăn ngừa nhiễm trùng đường hô hấp.



35

NHẬN THỨC 35: Ăn tỏi KHÔNG ngăn ngừa được COVID-19

Tỏi là một loại thực phẩm lành mạnh có thể có một số đặc tính kháng khuẩn. Tuy nhiên, không có bằng chứng nào trong đợt bùng phát dịch hiện nay cho thấy ăn tỏi giúp bảo vệ khỏi mắc COVID-19.



36

NHẬN THỨC 36: Mọi người ở mọi lứa tuổi đều có thể bị nhiễm virus gây bệnh COVID-19

Người già và người trẻ tuổi đều có thể bị nhiễm virus gây bệnh COVID-19. Những người lớn tuổi và những người có bệnh nền từ trước, như hen suyễn, tiểu đường và bệnh tim mạch đường như dễ bị chuyển bệnh nặng hơn khi nhiễm virus.

WHO khuyến cáo mọi người ở mọi lứa tuổi nên thực hiện các bước để bảo vệ mình khỏi virus, chẳng hạn bằng cách tuân thủ tốt vệ sinh tay và vệ sinh hô hấp.



37

NHẬN THỨC 37: Thuốc kháng sinh KHÔNG THỂ ngăn ngừa hoặc điều trị COVID-19

Thuốc kháng sinh chỉ có tác dụng chống lại vi khuẩn, không phải virus.

COVID-19 do virus gây ra, do đó không nên sử dụng kháng sinh để phòng ngừa hoặc điều trị.

Tuy nhiên, nếu phải nhập viện vì COVID-19 và nếu bị nhiễm khuẩn có thể bác sĩ sẽ chỉ định sử dụng thêm thuốc kháng sinh.



Tài liệu tham khảo

WHO. Coronavirus disease (COVID-19) advice for the public: Mythbusters. 5 May 2021.

<https://www.who.int/emergencies/diseases/novel-coronavirus-2019/advice-for-public/myth-busters>