**9 biện pháp mới nhất phòng chống dịch COVID-19:**

****

Bộ Y tế vừa đưa ra khuyến cáo mới nhất phòng chống dịch bệnh COVID-19 trong tình hình hình mới và đề nghị người dân thực hiện đầy đủ các biện pháp phòng chống dịch bệnh dưới đây:

1. Thường xuyên rửa tay đúng cách bằng xà phòng dưới vòi nước sạch, hoặc bằng dung dịch sát khuẩn có cồn (ít nhất 60% cồn).

2. Đeo khẩu trang nơi công cộng, trên phương tiện giao thông công cộng và đến cơ sở y tế.

3. Tránh đưa tay lên mắt, mũi, miệng. Che miệng và mũi khi ho hoặc hắt hơi bằng khăn giấy, khăn vải, khuỷu tay áo.

4. Tăng cường vận động, rèn luyện thể lực, dinh dưỡng hợp lý xây dựng lối sống lành mạnh.

5. Vệ sinh thông thoáng nhà cửa, lau rửa các bề mặt hay tiếp xúc.

6. Nếu bạn có dấu hiệu sốt, ho, hắt hơi, và khó thở, hãy tự cách ly tại nhà, đeo khẩu trang và gọi cho cơ sở y tế gần nhất để được tư vấn, khám và điều trị.

7. Tự cách ly, theo dõi sức khỏe, khai báo y tế đầy đủ nếu trở về từ vùng dịch.

8. Thực hiện khai báo y tế trực tuyến tại [https://tokhaiyte.vn](https://tokhaiyte.vn/?fbclid=IwAR1riY85VQhWTIwxafVGZEvSXmoqnqoIAzju718L_n5N48JrHAIBL8UgbCw" \t "_blank) hoặc tải ứng dụng NCOVI từ địa chỉ [https://ncovi.vn](https://l.facebook.com/l.php?u=https://ncovi.vn/?fbclid=IwAR1NfRn7_u-1KzDBb57Ps24Hw9OsdX2wOHcNHSAeudHycPr8zil3Br0yUYo&h=AT1t15n2HBqc69aJJNbMUUiK9Bd-Q76aiVxWjgdv3xALyE2a2RXe68q6wTjWOMxeTNoPqOweTUziYVl3y_qtCELQ60ztutEEfgGCLzTT8mP7H12BreF0tYl44lIXP1Bd2fOruVXdQ6_FZJLACUis7c4bJaTv2EKxPwRzRvIotac" \t "_blank) và thường xuyên cập nhật tình trạng sức khoẻ của bản thân.

9. Cài đặt ứng dụng Bluezone để được cảnh báo nguy cơ lây nhiễm COVID-19, giúp bảo vệ bản thân và gia đình: [https://www.bluezone.gov.vn/](https://www.bluezone.gov.vn/?fbclid=IwAR0KuUG0k7bU-rhL0-g-jd2TrFgmecsrUuoVCNgAII1q_2xmCoxr330V4n4" \t "_blank).

<https://covid19.gov.vn/9-bien-phap-moi-nhat-phong-chong-dich-covid-19-nguoi-dan-can-biet-1717073006.htm#:~:text=9%20bi%E1%BB%87n%20ph%C3%A1p,bluezone.gov.vn/>.

**Một số biện pháp phòng ngừa chuẩn**

**1. Vệ sinh tay**

**6 bước rửa tay đúng cách**

**Bước 1:**Làm ướt 2 lòng bàn tay bằng nước. Lấy xà phòng và chà 2 lòng bàn tay vào nhau

**Bước 2:**Chà lòng bàn tay này lên mu bàn tay và kẽ ngoài các ngón tay của bàn tay kia và ngược lại.

**Bước 3:**Chà 2 lòng bàn tay vào nhau, miết mạnh các kẽ ngón tay.

**Bước 4:**Chà mặt ngoài các ngón tay của bàn tay này vào lòng bàn tay kia.

**Bước 5:**Dùng bàn tay này xoay ngón cái của bàn tay kia và ngược lại.

**Bước 6:**Xoay các đầu ngón tay này vào lòng bàn tay kia và ngược lại. Rửa sạch tay dưới vòi nước và làm khô tay.

**Các thời điểm cần rửa tay:**

1. Sau khi ho, hắt hơi

2. Sau khi tháo khẩu trang

3. Khi chăm sóc người bệnh hoặc nghi ngờ mắc bệnh

4. Sau khi tiếp xúc với dịch tiết mũi, họng của người bệnh hoặc nghi ngờ mắc bệnh

5. Trước, trong và sau khi nấu ăn

6. Trước khi ăn

7. Sau khi đi vệ sinh

8. Sau khi tiếp xúc với động vật hoặc chất thải của động vật

**2. Vệ sinh hô hấp**

Khi ho hoặc hắt hơi:

¬ Dùng khăn giấy che miệng, mũi

¬ Vứt khăn giấy đã dùng vào thùng rác

¬ Nếu không có khăn giấy, gập khuỷu tay để che miệng, mũi KHÔNG dùng tay để che miệng!

¬ Khi đang có các triệu chứng bệnh đường hô hấp, đeo khẩu trang khi tiếp xúc với người khác.

¬ Vệ sinh tay sau khi ho, hắt hơi, hoặc chạm vào dịch bắn.

<https://www.cdc.gov/healthywater/hygiene/etiquette/coughing_sneezing.html>

**3. Đeo khẩu trang**

Hướng dẫn sử dụng khẩu trang

*Cách đeo khẩu trang*:

- Bước 1: Rửa tay đúng cách với xà phòng hoặc dung dịch rửa tay sát

khuẩn có chứa ít nhất 60% cồn trước khi đeo khẩu trang.

- Bước 2: Xác định phần trên, dưới của khẩu trang.

- Bước 3: Xác định mặt trong, ngoài theo đường may hoặc mặt đậm hơn ở

bên ngoài.

- Bước 4: Đeo và điều chỉnh để khẩu trang che kín mũi, miệng đảm bảo

không có khe hở giữa mặt và khẩu trang.

Lưu ý: Không chạm tay vào mặt ngoài khẩu trang trong suốt quá trình sử

dụng. Nếu chạm vào phải rửa tay đúng cách với xà phòng hoặc dung dịch rửa

tay sát khuẩn có chứa ít nhất 60% cồn.

*. Thải bỏ khẩu trang:*

- Bước 1: Khi tháo khẩu trang chỉ cầm phần dây đeo sau tai (không chạm

vào mặt ngoài của khẩu trang).

- Bước 2: Bỏ khẩu trang vào túi kín (nếu có) và/hoặc bỏ vào thùng rác có

nắp đậy kín đối với khẩu trang dùng 1 lần.

- Bước 3: Rửa tay đúng cách với xà phòng hoặc dung dịch rửa tay sát

khuẩn có chứa ít nhất 60% cồn.

Lưu ý: Thay hoặc thải bỏ khẩu trang sau: mỗi lần sử dụng hoặc khi bị bẩn.

Tuyệt đối không dùng lại đối với khẩu trang dùng 1 lần.

*Tái sử dụng khẩu trang 870 (Khẩu trang vải kháng giọt bắn, kháng*

*khuẩn):*

- Giặt bằng tay.

- Giặt riêng.

- Phơi tự nhiên, sấy hoặc là khô.

- Số lần tái sử dụng: Đọc kỹ hướng dẫn và khuyến cáo của nhà sản xuất

được in trên bao bì hoặc nhãn mác của sản phẩm

**4. Vệ sinh môi trường bề mặt**

- Thực hiện vệ sinh bề mặt

- Làm sạch và khử khuẩn

- Dọn gọn đồ đạc, vật chắn trước khi vệ sinh

- Luôn làm sạch các bề mặt trước khi lau lại với dung dịch khử khuẩn!

- Lau dọn vùng bị văng bắn, tràn đổ máu, dịch cơ thể, chất tiết ngay lập

tức!

- Từ khu vực ít nhiễm bẩn tới khu vực nhiễm bẩn cao,

- Vệ sinh môi trường bề mặt

- Từ bề mặt ít tiếp xúc tới nhiều tiếp xúc, từ bề mặt cao tới thấp, từ trong ra ngoài.

- Làm theo thứ tự nhất định, VD: từ trái sang phải, hoặc theo chiều kim đồng hồ

**5.Thực hiện cách ly**

• Nguyên tắc cách ly dựa trên hướng dẫn kèm theo quyết định 3468/QĐ-BYT ngày 7/8/2020 • Tùy từng đối tượng, diễn biến tình hình dịch tại địa phương mà triển khai các biện pháp cụ thể: cách ly cá nhân, cách ly cộng đồng, cách ly tại nhà, cách ly tập trung hay cách ly tại cơ sở y tế

*Xử trí ca bệnh xác định*

Cách ly nghiêm ngặt và điều trị tại cơ sở y tế.

– Điều trị theo hướng dẫn của Bộ Y tế.

– Hạn chế việc chuyển tuyến bệnh nhân để tránh lây lan.

– Thời gian cách ly cho đến khi bệnh nhân khỏi bệnh được xuất viện và tiếp tục tự theo

*Xử trí F1*

Cách ly ngay tại cơ sở theo qui định trong 14 ngày kể từ ngày tiếp xúc lần cuối với ca bệnh xác định.

- Ưu tiên tại cơ sở y tế: những người sống cùng hộ gia đình, cùng nhà

- Tại cơ sở cách ly tập trung: Những người tiếp xúc gần khác. Lưu ý cách ly riêng với nhóm người khác

2. Lấy mẫu bệnh phẩm xét nghiệm SARSCoV-2 tối thiểu 2 lần.

*Xử trí F1*

• Nếu kết quả xét nghiệm dương tính thì xử lý như ca bệnh xác định.

• Nếu kết quả xét nghiệm âm tính thì tiếp tục cách ly, theo dõi sức khỏe hàng ngày đủ 14 ngày kể từ ngày tiếp xúc lần cuối với ca bệnh xác định.

• Sau 14 ngày, xét nghiệm lần 2 âm tính, thì kết thúc việc cách ly.

*Xử trí F2*

Yêu cầu cách ly tại nhà và hướng dẫn cách tự phòng bệnh và tự theo dõi sức khỏe trong khi chờ kết quả xét nghiệm của người tiếp xúc vòng 1:

• Nếu kết quả xét nghiệm của người F1 dương tính thì chuyển cấp cách ly F2 lên thành F1.

• Nếu kết quả xét nghiệm của người F1 âm tính được kết thúc việc cách ly.

*Xử trí ca bệnh nghi ngờ*

Cho bệnh nhân đeo khẩu trang và đưa đi cách ly ngay tại cơ sở điều trị ở khu riêng với khu điều trị bệnh nhân xác định. Tùy theo kết quả xét nghiệm SARS-CoV-2 mà xử lý như sau:

- Nếu ca bệnh nghi ngờ có kết quả xét nghiệm dương tính với SARS-CoV-2 thì chuyển bệnh nhân sang điều trị và cách ly là ca bệnh xác định.

- Nếu ca bệnh nghi ngờ có kết quả xét nghiệm âm tính với SARS-CoV-2 thì chuyển bệnh nhân sang khu cách ly, điều trị riêng cho bệnh nhân có kết quả xét nghiệm âm tính.

*Xử trí ca bệnh nghi ngờ*

Sau 14 ngày kể từ ngày tiếp xúc lần cuối với nguồn truyền nhiễm, lấy mẫu xét nghiệm lần 2 âm tính, nếu bệnh nhân hết các triệu chứng thì cho bệnh nhân ra viện; Nếu bệnh nhân vẫn còn triệu chứng, thì chuyển bệnh nhân sang điều trị như các bệnh thông thường khác.

*Xử trí Người tiếp xúc gần với ca bệnh nghi ngờ*

Yêu cầu cách ly tại nhà và hướng dẫn cách tự phòng bệnh và tự theo dõi khỏe trong khi chờ kết quả xét nghiệm của ca bệnh nghi ngờ:

- Nếu kết quả xét nghiệm của ca bệnh nghi ngờ dương tính với SARS-CoV-2 thì chuyển cấp cách ly những người này thành người tiếp xúc vòng 1.

- Nếu kết quả xét nghiệm của ca bệnh nghi ngờ âm tính với SARS-CoV-2 thì người tiếp xúc gần với ca bệnh nghi ngờ được kết thúc việc cách ly.

**Ngoài ra: x**ác định vaccine là yếu tố cốt lõi trong phòng, chống dịch để thích ứng an toàn, linh hoạt, kiểm soát hiệu quả dịch COVID-19 để phục hồi phát triển kinh tế - xã hội trong giai đoạn hiện nay, vì vậy phải tăng cường hoạt động Tổ ngoại giao vaccine; đôn đốc việc thực hiện các hợp đồng đã ký kết và xem xét kỹ lưỡng, khoa học việc nhập khẩu tiếp theo, tính toán cho cả tiêm chủng vaccine cho trẻ em và kế hoạch cho năm 2022 ngay từ bây giờ; thúc đẩy nghiên cứu, sản xuất trong nước, bảo đảm an toàn, khách quan, trung thực, khoa học; đẩy mạnh hơn nữa tổ chức chiến dịch tiêm chủng an toàn, khoa học, hiệu quả.