**PHÒNG CHỐNG DỊCH BỆNH COVID 19**

**Đường lây truyền bệnh**
      Đường lây truyền bệnh nCoV ban đầu xuất hiện từ động vật mang mầm bệnh nCov lây truyền cho con người, nhưng sau đó lại có khả năng lây lan từ người sang người. Ở người, virus lây từ người này sang người kia thông qua tiếp xúc với dịch cơ thể của người bệnh. Tùy thuộc vào mức độ lây lan của chủng virus, việc ho, hắt hơi hay bắt tay có thể khiến người xung quanh bị phơi nhiễm. Bệnh lây theo đường hô hấp nên nCoV có thể lây qua không khí bởi các giọt nước bọt nhỏ li ti do người bệnh hoặc người đang mang mầm bệnh bắn ra bởi khi họ nói, ho, cười, hắt hơi hoặc lây qua dụng cụ bị lây nhiễm nCoV.
      Đối tượng dễ bị lây nhiễm nCoV trước hết là những người tiếp xúc trực tiếp với bệnh nhân hoặc người khám chữa, chăm sóc hoặc thăm nuôi người bệnh nhiễm nCoV hay người đang sống trong vùng dịch, người đi từ vùng dịch trở về hoặc những người đã và đang chung sống, tiếp xúc với người từ vùng dịch trở về mà trong người đã bị nhiễm nCoV. Ngoài ra, những người đi cùng phương tiện giao thông (ôtô, máy bay, tàu hỏa...) với người mang mầm bệnh nCoV hoặc những người làm việc ở các cảng hàng không, ga tàu hỏa, ga tàu điện ngầm, bến xe có tiếp xúc với người mang mầm bệnh nCoV đi qua cũng dễ bị lây nhiễm.
**Triệu chứng điển hình khi nhiễm nCoV**
      Thời kỳ ủ bệnh của nCoV khoảng 14 ngày, sau đó bệnh sẽ xuất hiện các triệu chứng điển hình là sốt, ho, khó thở. Các triệu chứng này có thể xuất hiện từ 2 - 14 ngày sau khi tiếp xúc nguồn bệnh. Tới khi bệnh khởi phát, bệnh có thể diễn biến đến viêm phổi nặng, suy hô hấp tiến triển và tử vong, đặc biệt ở những người có bệnh mạn tính, tuổi cao, suy giảm miễn dịch (mắc bệnh AIDS, người đang dùng thuốc điều trị ung thư...) thì khả năng bệnh dễ tiến triển nặng.
      Bởi vì căn nguyên gây viêm phổi là do virus cho nên không có loại kháng sinh nào có tác dụng diệt virus. Cách tốt nhất vẫn là nhập viện theo dõi.
**Nguyên tắc phòng bệnh**
      Để phòng bệnh, cần phòng từ xa, nghĩa là những người về nước từ vùng dịch, trên thế giới, nhất là Trung Quốc, đặc biệt từ thành phố Vũ Hán cần phải khai báo cho cơ quan chức năng ngay từ khi đặt chân đến nước ta và phải cách ly, theo dõi sức khỏe của họ thật nghiêm ngặt. Tại các địa điểm tiếp đón khách đến hoặc về nước cần kiểm tra thân nhiệt ngay từ sân bay, nhà ga, bến xe, bến tàu..., nếu có nghi ngờ, cần cách ly và theo dõi thật nghiêm ngặt. Những người tiếp xúc với người từ nước ngoài có dịch bệnh nCoV về nước cần đeo khẩu trang. Gia đình, làng xóm có người từ nước đang bị dịch bệnh nCoV về nước cần hạn chế tiếp xúc với họ và nếu phải tiếp xúc cần đeo khẩu trang y tế đúng cách và giữ khoảng cách khi tiếp xúc. Đặc biệt, những người trở về từ thành phố Vũ Hán, tỉnh Hồ Bắc hoặc các tỉnh/ thành phố khác của Trung Quốc đang có dịch hoặc có tiếp xúc gần với người nhiễm nCoV, trong vòng 14 ngày nếu có dấu hiệu sốt, ho, khó thở, cần đến ngay cơ sở y tế gần nhất để được tư vấn, khám, điều trị kịp thời.
      Đối với các gia đình, trường học, nhất là các lớp mẫu giáo, nhà trẻ, lớp bán trú cần vệ sinh sàn nhà, dụng cụ, đồ chơi, tay vịn cầu thang bằng xà phòng, dung dịch sát khuẩn và rửa tay bằng xà phòng hàng ngày. Với mọi người, cần giữ ấm cơ thể, vệ sinh cá nhân, rửa tay thường xuyên bằng xà phòng, súc họng bằng nước sát khuẩn miệng để phòng bệnh viêm phổi. Cần che miệng và mũi khi ho hoặc hắt hơi, tốt nhất bằng khăn vải hoặc khăn tay để làm giảm phát tán các dịch tiết đường hô hấp. Khi ho, hắt hơi, hãy che kín miệng và mũi bằng khăn giấy hoặc tay áo. Sau khi sử dụng khăn giấy, cần bỏ vào thùng rác rồi rửa tay sạch sẽ. Tránh đi lại, du lịch nếu đang có sốt, ho hoặc khó thở. Tránh tiếp xúc với người bị sốt, ho. Khi phát hiện dịch bệnh, cần thông tin cho cơ quan y tế, chính quyền địa phương để giám sát, xử lý, ứng phó với dịch bệnh, không để dịch bùng phát, lây lan.

**Để phòng tránh dịch bệnh tốt hơn mong toàn thể các bậc phụ huynh tham khảo một số hình ảnh hướng dẫn một số kỹ năng phòng chống sau:**

****

****

****

****

****