**5 BƯỚC RỬA TAY BẰNG XÀ PHÒNG**

**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 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 trong 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 chảy đến cổ tay và làm khô tay.**

* **Chà tay ít nhất trong 20 giây**
* **rửa sạch tay dưới vòi nước sạch**
* **Lau khô tay bằng khăn sạch hoặc sấy khô**

**BÀI TUYÊN TRUYỀN PHÒNG, CHỐNG**

**DỊCH BỆNH VIÊM ĐƯỜNG HÔ HẤP CẤP VIRUS CORONA**

Bệnh virus corona bắt nguồn tại thành phố vũ hán(TQ)tính đến ngày 07/02/2020. Dịch viêm phổi virus corona tại Vũ Hán đã khiến 34.879 người nhiễm bệnh, số người chết là 724 người chủ yếu tại trung quốc, ( trong đó 01 người chết tại philippines và 01 người chết tại Hồng Công) và xuất hiện ở 27 quốc gia và vùng lãnh thổ. Việt Nam có 13 ca nhiễm, khỏi bệnh 03 ca ( đang điều trị 10 ca).

**1. Virus corona là gì?**

Theo Trung tâm phòng chống và kiểm soát bệnh dịch, virus corona là một họ lớn gồm nhiều chủng virus khác nhau phổ biến trong động vật. Chúng có thể lây nhiễm từ vật sang người, từ người sang người…

**2. Các triệu chứng khi nhiễm virus corona**

Các chủng virus này có khiến con người sinh bệnh, thường là các bệnh liên quan tới đường hô hấp trên ở mức từ nhẹ tới trung bình, tương tự như chứng cảm lạnh thông thường. Các triệu chứng biểu hiện của nhiễm virus corona gồm chảy nước mũi, sốt cao, ho, hụt hơi và khó thở, có thể diễn biến đến viêm phổi nặng, suy hô hấp cấp tiến triển và tử vong; đặc biệt ở những người có bệnh mạn tính, suy giảm miễn dịch.

Đã có một số chủng virus corona lây sang người đáng sợ. Đó là virus Hội chứng hô hấp Trung Đông (MERS) lần đầu tiên phát hiện tại Trung Đông năm 2012. Virus này cũng gây ra các vấn đề về hô hấp, nhưng những triệu chứng nghiêm trọng hơn nhiều. Cứ 10 người nhiễm virus này lại có từ 3-4 người chết, theo dữ liệu của CDC (Mỹ).

Trong khi đó, virus gây hội chứng viêm đường hô hấp cấp (SARS) là một chủng virus corona khác có thể gây những triệu chứng nghiêm trọng hơn. Chủng virus này được phát hiện lần đầu tại tỉnh Quảng Đông, miền nam Trung Quốc.

Chủng virus gây bệnh SARS không chỉ gây ra những vấn đề về hô hấp mà còn có thể gây tiêu chảy, mệt mỏi, thở gấp, suy hô hấp, suy thận. Tùy theo tuổi người bệnh, tỉ lệ tử vong vì SARS rơi vào khoảng từ 0-50% số ca nhiễm, những người càng lớn tuổi thì nguy cơ càng cao.

**3. Cách thức lây lan**

Ở người, virus corona 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.

Virus này cũng có thể bị lây từ việc ai đó chạm tay vào 1 vật mà người bệnh chạm vào, sau đó đưa lên miệng, mũi,mắt họ.Những người chăm sóc bệnh nhân đôi khi cũng bị phơi nhiễm virus corona khi xử lý chất thải của người bệnh.

**4. Điều trị virus corona thế nào?**

Theo tổ chức y tế thế giới hiện chưa có cách điều trị cụ thể,Các bác sĩ có thể giảm nhẹ các triệu chứng này bằng cách kê thuốc giảm đau hay hạ sốt.

Người bệnh nên uống nhiều nước, chất lỏng, nghỉ ngơi và ở phòng có độ ấm đủ, tắm nước nóng cũng sẽ giúp giảm đau họng và ho.

**5. Phòng bệnh do virus corona gây ra.**

Hiện nay chưa có vắcxin phòng ngừa virus corona,Các thử nghiệm vắcxin phòng chủng virus vẫn đang được nghiên cứu.

Tuy nhiên bạn có thể giảm nguy cơ nhiễm bệnh bằng cách tránh tiếp xúc với người bị bệnh,Rửa tay thường xuyên bằng xà phòng và nước ít nhất 20s.

Không tiếp xúc trực tiếp với động vật, gia cầm sống mà thiếu bảo hộ, khi chế biến thịt, trứng cần đun nấu kỹ, và cũng cần tránh tiếp xúc với với người có triệu chứng như bị cảm cúm.

Đeo khẩu trang y tế đúng cách, che miệng và mũi khi ho hay hắt hơi, tốt nhất bằng khăn vải hoặc khăn giấy sạch để giảm phát tán các dịch tiết đường hô hấp.hạn chế tiếp xúc với đám đông.

Súc miệng bằng nước muối sát khuẩn phòng viêm phổi

Nên cố gắng tránh đưa tay lên mắt, mũi, miệng.

Giữ vệ sinh lớp học, nhà ở, khử trùng các vật dụng và bề mặt đồ dùng bạn chạm vào để tránh lây bệnh cho người khác.

**NHÂN VIÊN Y TẾ**

**Nguyễn Thị Kim Ngân**