

MỘT SỐ LƯU Ý LIÊN QUAN ĐẾN PHÒNG LÂY LAN VIRUS CORONA TRONG CỘNG ĐỒNG

1. Các thụ thể tiếp nhận virus Corona nằm rất sâu trong phổi, một người phải hít đủ một lượng virus nhất định thì virus này mới có cơ hội bám vào các thụ thể để có thể gây ra bệnh;
2. Virus Corona lây lan chủ yếu qua các hạt li ti bắn ra ngoài khi người bệnh ho, hắt hơi;
3. Tiếp xúc thông thường không lây nhiễm virus Corona. Một người phải ở trong cự ly < 2m để có thể hít đủ số lượng virus có trong giọt bắn từ người bệnh ho hay hắt hơi ngay trước mặt họ mà không che chắn mới có thể lây;
4. Các hạt nước này rơi xuống môi trường chung quanh như bàn ghế, vật dụng chung quanh...Nếu người khác chạm vào những hạt nước này, khả năng nhiễm bệnh vẫn thấp vì hạt nước phải đủ to và chứa đủ nhiều virus để gây bệnh; ngoài ra còn phụ thuộc vào thời gian virus ở ngoài không khí bao lâu (vì virus chỉ sống ở môi trường bên ngoài cơ thể một thời gian nhất định);
5. Nếu **chạm vào các bề mặt chung quanh như mặt bàn, nắm cửa, tay vịn cầu thang, điện thoại...**có những hạt li ti có chứa virus Corona do người bệnh đã hắt hơi hay ho gây ra nhưng bạn rửa tay trước khi chạm vào mặt, miệng, mắt, mũi, bạn sẽ tránh được nhiễm virus;
6. Virus không lây qua đường da lành lặn;
7. Người bị bệnh nên đeo khẩu trang để tránh lây lan cho người khác vì khẩu trang sẽ tránh những hạt li ti bắn ra khi người bệnh ho, hắt hơi;
8. Theo nhiều nghiên cứu cho thấy người bình thường đeo khẩu trang

sẽ có khả năng phòng bệnh ít hiệu quả hơn. **Đeo khẩu trang khiến lầm tưởng là mình chỉ cần vậy là an toàn**, do đó kém thận trọng hơn ví dụ như dùng tay chạm vào mặt thậm chí còn chạm vào mặt nhiều hơn để chỉnh lại khẩu trang;

9. Che miệng bằng khăn giấy khi ho hay bằng khuỷu tay để không lây nhiễm sang cho người khác, nếu bạn bị bệnh phải liên hệ với cơ quan y tế để được giúp đỡ;

10. Nên nhớ rằng điều quan trọng nhất để tránh lây nhiễm virus hiện nay là: **RỬA TAY THƯỜNG XUYÊN** và **TRÁNH SỜ TAY VÀO MẶT, MẮT, MŨI, MIỆNG** nếu bạn chưa rửa tay;

Bs Trịnh Hữu Thọ

5/2/2020

Tham khảo:

[http://www.bccdc.ca/health-info/diseases-conditions/coronavirus-\(novel\)](http://www.bccdc.ca/health-info/diseases-conditions/coronavirus-(novel))