



## **KHUYẾN CÁO CỦA TỔ CHỨC Y TẾ THẾ GIỚI (WHO) VỀ VIỆC SỬ DỤNG KHẨU TRANG**

**Ai nên đeo khẩu trang? Nên đeo khẩu trang ở đâu? Khi nào thì đeo khẩu trang? Đeo khẩu trang như thế nào? Khẩu trang có phải là biện pháp duy nhất và an toàn không ?**

### **WHO, WHERE, WHEN, HOW, WHY ?**

Tài liệu này cung cấp lời khuyên về việc sử dụng khẩu trang y tế trong cộng đồng, tại nhà và tại các cơ sở chăm sóc sức khỏe ở các khu vực đã báo cáo có dịch coronavirus (2019-nCoV). Tài liệu này áp dụng cho các chuyên gia phòng chống nhiễm khuẩn (IPC), nhân viên chăm sóc sức khỏe, nhân viên y tế tại các bệnh viện và nhân viên y tế cộng đồng. Tài liệu này sẽ được sửa đổi khi có thêm dữ liệu cập nhật mới.

Với thông tin hiện tại cho biết đường lây truyền Virus 2019-nCoV từ người sang người là thông qua các giọt hô hấp hoặc do tiếp xúc. Bất cứ ai tiếp xúc gần (trong vòng 1 mét) với người có các triệu chứng hô hấp (ví dụ, hắt hơi, ho, v.v.) là những người có nguy cơ tiếp xúc với các giọt hô hấp có khả năng lây nhiễm.

### **Khuyến cáo chung**

Đeo khẩu trang y tế là một trong những biện pháp phòng ngừa hạn chế lây lan một số bệnh về đường hô hấp, bao gồm cả **Virus 2019- nCoV**, trong các khu vực bị ảnh hưởng. Tuy nhiên, chỉ sử dụng khẩu trang thì không đủ bảo vệ, vì thế các biện pháp khác như rửa tay, tránh tiếp xúc gần với người có triệu chứng hô hấp...., cũng phải được thực hiện. Nếu khẩu trang được sử dụng, cần phải được kết hợp với vệ sinh tay và các biện pháp phòng ngừa khác để ngăn chặn lây truyền 2019-nCoV. Tổ chức y tế thế giới đã phát hành hướng dẫn chăm sóc tại nhà và chăm sóc tại các cơ sở y tế trong chiến lược phòng ngừa và kiểm soát nhiễm khuẩn trong phòng chống 2019-nCoV.

Đeo khẩu trang y tế khi không được chỉ định có thể gây ra lãng phí không cần thiết, gánh nặng mua sắm và tạo ra cảm giác an toàn có thể dẫn đến

quên đi những biện pháp quan trọng khác như thực hành vệ sinh tay. Hơn nữa, việc sử dụng khẩu trang không đúng cách có thể cản trở hiệu quả của việc phòng chống lây truyền bệnh.

## **Khuyến cáo của WHO thực hiện trong cộng đồng**

### **1. Đối với người dân không có bệnh trong cộng đồng:**

- Tránh tụ tập đến chỗ đông người;
- Duy trì khoảng cách ít nhất 1 mét đối với bất kỳ cá nhân nào có triệu chứng hô hấp như ho, hắt hơi...;
- Thực hiện vệ sinh tay thường xuyên, sử dụng chà tay bằng cồn rửa tay nhanh nếu tay không dính bẩn (hoặc xà phòng và nước khi tay bị dính bẩn);
- Nếu ho hoặc hắt hơi phải che mũi và miệng bằng khuỷu tay hoặc khăn giấy, vứt bỏ khăn giấy ngay sau khi sử dụng và thực hiện vệ sinh tay;
- Hạn chế chạm tay chưa rửa vào miệng, mắt và mũi;
- Không cần thiết phải đeo khẩu trang đối với người bình thường nếu không có triệu chứng hô hấp, vì không có bằng chứng.

### **2. Đối với người có triệu chứng hô hấp (ho, hắt hơi....)**

- Đeo khẩu trang và tìm đến cơ sở y tế càng sớm càng tốt khi có triệu chứng sốt, ho và khó thở.
- Tuân thủ theo hướng dẫn sử dụng khẩu trang đúng cách (Xem bên dưới).

## **Chăm sóc tại nhà**

Theo quan điểm của WHO khuyến cáo rằng các trường hợp nghi ngờ nhiễm 2019-nCoV nên được chăm sóc và phòng ngừa cách ly và được theo dõi trong môi trường bệnh viện. Điều này sẽ đảm bảo cả hai là an toàn và chăm sóc y tế có chất lượng (phòng ngừa bệnh nhân có triệu chứng xấu đi) và đảm

bảo an ninh y tế công cộng.

Tuy nhiên, vì một số lý do, bao gồm cả tình huống khi chăm sóc nội trú không có sẵn hoặc không an toàn (nghĩa là hạn chế năng lực và nguồn lực không thể đáp ứng nhu cầu chăm sóc), hoặc trong trường hợp người nghi ngờ bị nhiễm từ chối nhập viện thì việc hướng dẫn theo dõi chăm sóc sức khỏe tại nhà có thể cần phải được xem xét. Hướng dẫn cụ thể về dự phòng và kiểm soát nhiễm khuẩn cho việc chăm sóc tại nhà như sau:

## **1. Những người bị nghi ngờ nhiễm 2019-nCoV có triệu chứng hô hấp nhẹ nên:**

- Thực hiện vệ sinh tay thường xuyên, sử dụng cồn chà tay nếu tay không dính bẩn (hoặc xà phòng và nước khi tay bị dính bẩn);
- Giữ khoảng cách với những người chung quanh ít nhất 1 mét.
- Để ngăn ngừa lây lan dịch tiết đường hô hấp cho người chung quanh, nên sử dụng khẩu trang y tế. Đối với những người không thể chịu đựng được khẩu trang y tế, nên nghiêm túc áp dụng vệ sinh đường hô hấp, tức là che miệng và mũi khi ho hoặc hắt hơi bằng khăn giấy dùng một lần, vứt bỏ sau khi sử dụng. Rửa tay ngay sau khi tiếp xúc với dịch tiết đường hô hấp;
- Cải thiện luồng không khí nơi sống bằng cách mở cửa sổ thông thoáng.

## **2. Người thân hoặc người chăm sóc cho những người nghi ngờ nhiễm 2019- nCoV có triệu chứng hô hấp nhẹ nên:**

- Thực hiện vệ sinh tay thường xuyên, sử dụng cồn chà tay nếu tay không dính bẩn hoặc xà phòng và nước khi tay bị dính bẩn;
- Giữ khoảng cách với cá nhân bị nghi ngờ bệnh ít nhất 1 mét;
- Đeo khẩu trang y tế khi ở cùng phòng với cá nhân bị nghi ngờ;
- Vứt bỏ khẩu trang đúng cách ngay sau khi sử dụng. Rửa tay ngay sau khi tiếp xúc với dịch tiết hô hấp;

- Cải thiện luồng không khí trong không gian sống bằng cách mở các cửa sổ càng nhiều càng tốt.

## **Khuyến cáo của WHO thực hiện tại cơ sở y tế**

### **1. Người có triệu chứng hô hấp nên:**

- Đeo khẩu trang y tế trong khi chờ đợi trong khu vực chờ hoặc trong quá trình di chuyển trong cơ sở y tế;
- Đeo khẩu trang y tế khi ở trong khu vực dành riêng cho các trường hợp nghi ngờ hoặc đã xác nhận bệnh;
- Không nhất thiết đeo khẩu trang y tế khi được cách ly trong phòng đơn 1 người, nhưng phải che miệng và mũi khi ho hoặc hít hơi bằng khăn giấy dùng một lần. Vứt bỏ chúng đúng cách và vệ sinh tay ngay sau đó.

### **2. Nhân viên y tế nên:**

- Đeo khẩu trang y tế khi vào phòng của bệnh nhân nghi ngờ hoặc đã xác định bị nhiễm 2019-nCoV.
- Sử dụng mặt nạ bảo vệ theo Viện an toàn và sức khỏe nghề nghiệp quốc gia Hoa Kỳ (NIOSH) đã chứng nhận (N95), tiêu chuẩn FFP2 của Liên minh châu Âu (EU), hoặc tương đương, khi thực hiện các quy trình tạo khí dung như đặt nội khí quản, thông khí không xâm lấn, mở khí quản, hồi sức tim phổi, thông khí bằng tay trước khi đặt nội khí quản và nội soi phế quản.

## **Sử dụng khẩu trang đúng cách**

Nếu đeo khẩu trang y tế, việc sử dụng và tháo bỏ đúng cách là điều cần thiết để đảm bảo tránh nguy cơ lây lan.

Các thông tin sau đây hướng dẫn việc sử dụng khẩu trang đúng cách:

- Đặt khẩu trang lên mặt cẩn thận để che miệng và mũi

- Trong khi sử dụng, tránh chạm vào khẩu trang;
- Tháo bỏ khẩu trang bằng cách áp dụng nguyên tắc không chạm vào mặt trước khẩu trang mà tháo quai đeo từ phía sau;
- Sau khi gỡ bỏ khẩu trang hoặc bất cứ khi nào bạn vô tình chạm vào khẩu trang đã sử dụng, hãy làm sạch tay bằng cách sát khuẩn tay bằng cồn (hoặc xà phòng và nước nếu thấy tay dính bẩn);
- Thay khẩu trang mới khi khẩu trang đang mang bị ẩm ướt;
- Không sử dụng lại khẩu trang đã dùng.

*Bs Trịnh Hữu Thọ*

*Lược dịch*

*Theo Tổ Chức Y tế thế giới phát hành ngày 29/1/2020*

***Tham khảo:***

[https://www.who.int/publications-detail/advice-on-the-use-of-masks-the-community-during-home-care-and-in-health-care-settings-in-the-context-of-the-novel-coronavirus-\(2019-ncov\)-outbreak?fbclid=IwAR0dRDtnVjWzfHs2AVW7VVcstWgyZFnOnsPZ9yqrG8nwlLaDOZk\\_92-2Xos](https://www.who.int/publications-detail/advice-on-the-use-of-masks-the-community-during-home-care-and-in-health-care-settings-in-the-context-of-the-novel-coronavirus-(2019-ncov)-outbreak?fbclid=IwAR0dRDtnVjWzfHs2AVW7VVcstWgyZFnOnsPZ9yqrG8nwlLaDOZk_92-2Xos)