

# HỎI ĐÁP VỀ CORONAVIRUS

**Bác sĩ Trịnh Hữu Thọ**  
**Theo Tổ chức y tế thế giới (WHO)**  
(Cập nhật ngày 12/02/2020)





# HỎI ĐÁP VỀ CORONAVIRUS

## 1. Coronavirus là gì ?

- Coronavirus là một họ virus lớn được tìm thấy ở cả động vật và người. Một số người có thể nhiễm bệnh và được biết virus này có thể gây ra các bệnh từ cảm lạnh thông thường đến các bệnh nghiêm trọng hơn như Hội chứng hô hấp Trung Đông (MERS) và Hội chứng hô hấp cấp tính nặng (SARS).

## 2. Virus corona mới (novel coronavirus, nCoV, hiện nay gọi là Covid-19) là gì ?

- Covid-19 là một chủng coronavirus mới chưa được xác định trước đây ở người. Loại coronavirus mới, hay chủng mới, hiện được gọi là 2019-nCoV hay bây giờ gọi là Covid-19; dịch bệnh này đầu tiên được phát hiện tại Tp Vũ Hán, Trung Quốc vào tháng 12 năm 2019.

## 3. Virus mới này có phải là virus gây SARS không ?

- Không, Covid-19 là virus cùng một họ với virus gây Hội chứng hô hấp cấp tính nặng (SARS-CoV) nhưng nó không phải là cùng một loại virus gây ra bệnh SARS.

## 4. Bệnh gây ra do Covid-19 nguy hiểm như thế nào ?

- Cũng như các bệnh về đường hô hấp khác, nhiễm trùng Covid-19 có thể gây ra các triệu chứng nhẹ bao gồm sổ mũi, đau họng, ho và sốt. Nó có thể trở nên nghiêm trọng hơn đối với một số người và có thể dẫn đến viêm phổi hoặc khó thở; hiếm gặp hơn, bệnh có thể gây tử vong. Người già và những người mắc bệnh nội khoa từ trước (như bệnh tiểu đường và bệnh tim) dường như dễ bị bệnh nặng hơn với virus này.

## 5. Con người có thể bị nhiễm Covid-19 từ loài động vật không ?

- Các cuộc điều tra chi tiết cho thấy SARS-CoV đã được truyền từ

loài cây hương sang người ở Trung Quốc vào năm 2002 và MERS-CoV truyền từ lạc đà đến người ở Ả Rập Saudi vào năm 2012. Một số coronavirus đã biết đang lưu hành ở động vật nhưng chưa nhiễm bệnh ở người. Khi sự giám sát dịch bệnh được tiến hành trên toàn thế giới, có khả năng nhiều loại coronavirus có sẽ được xác định nhiều hơn. Nguồn lây từ động vật của Covid-19 vẫn chưa được xác định rõ. Điều này không có nghĩa là bạn có thể lây nhiễm Covid-19 từ bất kỳ động vật nào hoặc từ thú cưng của bạn. Nó có khả năng là từ một thị trường động vật sống ở Trung Quốc là nguyên nhân của một số bệnh nhiễm ở người đầu tiên được báo cáo. Để bảo vệ bản thân, khi đến các chợ động vật sống, tránh tiếp xúc trực tiếp với động vật sống và các bề mặt tiếp xúc với động vật. Nên tránh tiêu thụ các sản phẩm động vật sống hoặc chưa nấu chín. Thịt, sữa hoặc nội tạng động vật nên được xử lý cẩn thận, để tránh lây nhiễm chéo với thực phẩm chưa nấu chín, theo cách thực hành an toàn thực phẩm tốt.

#### **6. Chúng ta có thể lây Covid-19 từ vật nuôi trong nhà không ?**

- Không, hiện tại không có bằng chứng cho thấy vật nuôi trong nhà như mèo và chó đã bị nhiễm bệnh hoặc đã lây lan Covid-19 cho người.

#### **7. Covid-19 có thể lây truyền từ người sang người không ?**

- Có, Hiện nay Covid-19 gây ra bệnh hô hấp và có thể truyền từ người này sang người khác, thường là sau khi tiếp xúc gần gũi với bệnh nhân bị nhiễm bệnh, ví dụ: tại nơi làm việc, trong gia đình hoặc cơ sở y tế.

#### **8. Bạn có thể làm gì để bảo vệ mình không bị nhiễm ?**

- **Rửa tay thường xuyên:** Rửa tay thường xuyên bằng xà phòng và nước hoặc sử dụng chất chà tay chứa cồn nếu tay bạn không thấy bẩn.
  - o **Tại sao?** Rửa tay bằng xà phòng và nước hoặc sử dụng chất chà tay chứa cồn giúp loại bỏ virus trên tay bạn.
- **Thực hành vệ sinh hô hấp:** Khi ho và hắt hơi, hãy che miệng và mũi bằng khuỷu tay áo hoặc khăn giấy - vứt bỏ khăn giấy ngay lập tức vào thùng kín và làm sạch tay bằng cách chà tay bằng dung dịch chứa cồn hoặc xà phòng và nước.

- **Tại sao?** Che miệng và mũi khi ho và hắt hơi sẽ ngăn ngừa sự lây lan của vi trùng và virus. Nếu bạn hắt hơi hoặc ho vào tay, bạn có thể làm nhiễm bẩn đồ vật chung quanh hoặc người mà bạn chạm vào.
- **Duy trì khoảng cách khi giao tiếp:** Duy trì khoảng cách ít nhất 1 mét (3 feet) giữa bạn và người khác, đặc biệt là những người bị ho, hắt hơi và bị sốt.
  - **Tại sao?** Khi một người bị nhiễm bệnh hô hấp, như Covid-19, ho hoặc hắt hơi, họ sẽ phát tán những giọt nhỏ chứa virus. Nếu bạn ở quá gần, bạn có thể hít phải virus.
- **Tránh chạm vào mắt, mũi và miệng**
  - **Tại sao?** Tay chạm vào các bề mặt như: mặt bàn, nắm cửa, điện thoại....mà người bệnh đã làm vấy nhiễm; ngay sau đó nếu bạn chạm vào mắt, mũi hoặc miệng bằng bàn tay bị nhiễm bẩn, bạn có thể truyền virus từ bề mặt sang chính mình.
- **Nếu bạn bị sốt, ho và khó thở, hãy đi khám sớm:** Báo với cơ quan y tế nếu bạn đã đi du lịch ở một khu vực nào đó ở Trung Quốc hay những vùng đã báo cáo có dịch hoặc nếu bạn đã tiếp xúc gần với người đã đi du lịch từ Trung Quốc và có các triệu chứng về hô hấp.
  - **Tại sao?** Bất cứ khi nào bạn bị sốt, ho và khó thở, phải đi khám ngay vì có thể là do nhiễm trùng đường hô hấp hoặc tình trạng nghiêm trọng khác. Những người có triệu chứng hô hấp khi bị sốt có thể do nhiều nguyên nhân khác nhau và tùy thuộc vào bệnh sử và hoàn cảnh du lịch cá nhân của bạn, Covid-19 có thể là một trong các nguyên nhân có thể.
- **Nếu bạn có các triệu chứng hô hấp nhẹ và không có tiền sử du lịch đến từ Trung Quốc:** Hãy thực hành vệ sinh tay thường xuyên, vệ sinh hô hấp và ở nhà cho đến khi khỏi bệnh (nếu có thể) hoặc hạn chế giao tiếp và đến chỗ đông người đến khi bạn hồi phục.
- **Để phòng ngừa chung, bạn phải thực hành các biện pháp vệ sinh khi đến chợ động vật sống, hoặc chợ bán sản phẩm động vật:** Đảm bảo rửa tay thường xuyên bằng xà phòng và

nước sau khi chạm vào động vật và các sản phẩm động vật; tránh chạm vào mắt, mũi hoặc miệng bằng tay chưa rửa; và tránh tiếp xúc với động vật bị bệnh hoặc các sản phẩm động vật hư hỏng. Tuyệt đối tránh mọi tiếp xúc với các động vật khác ở chợ (ví dụ: mèo và chó đi lạc, động vật gặm nhấm, chim, dơi). Tránh tiếp xúc với chất thải động vật hoặc chất lỏng có khả năng bị ô nhiễm trên đất hoặc từ các cửa hàng ở chợ.

- **Tránh tiêu thụ các sản phẩm động vật sống hoặc chưa nấu chín:** Xử lý thịt, sữa hoặc nội tạng động vật một cách cẩn thận, để tránh lây nhiễm chéo với thực phẩm chưa nấu chín, theo cách thực hành an toàn thực phẩm tốt.

## **9. Tôi có thể đeo khẩu trang để bảo vệ mình không bị nhiễm bệnh được không ?**

- Đeo khẩu trang y tế có thể giúp hạn chế sự lây lan của một số bệnh về đường hô hấp. Tuy nhiên, chỉ sử dụng khẩu trang không đảm bảo ngăn chặn sự lây nhiễm và phải được kết hợp với các biện pháp phòng ngừa khác bao gồm vệ sinh tay, vệ sinh hô hấp và tránh tiếp xúc gần - khoảng cách ít nhất 1 mét (3 feet) giữa bạn và người khác. WHO đã có khuyến cáo về việc sử dụng khẩu trang y tế hợp lý, do đó để tránh lãng phí không cần thiết các nguồn lực và nguy cơ lạm dụng khẩu trang (hãy xem Lời khuyên về việc sử dụng khẩu trang của WHO). Điều này có nghĩa là chỉ sử dụng khẩu trang nếu bạn có các triệu chứng về hô hấp (ho hoặc hắt hơi), nghi ngờ nhiễm trùng Covid-19 với các triệu chứng nhẹ hoặc đang chăm sóc cho người bị nghi ngờ nhiễm Covid-19, người nghi ngờ bị nhiễm Covid-19 có liên quan đến du lịch ở Trung Quốc, hoặc vùng nhiễm Covid-19 đã được báo cáo, hoặc tiếp xúc gần với một người đã đi du lịch từ Trung Quốc và hiện có các triệu chứng hô hấp.

## **10. Sử dụng khẩu trang như thế nào ?**

- Trước khi đeo khẩu trang, rửa tay bằng cồn hoặc xà phòng và nước;
- Che miệng và mũi bằng khẩu trang và đảm bảo không có khoảng trống giữa mặt của bạn và khẩu trang;
- Tránh chạm vào khẩu trang trong khi sử dụng nó; nếu bạn chạm

- vào, hãy làm sạch tay bằng cồn hoặc xà phòng và nước;
- Thay khẩu trang mới ngay khi khẩu trang bị ẩm và không sử dụng lại khẩu trang đã dùng;
  - Tháo khẩu trang: Tháo khẩu trang từ phía sau (không chạm vào mặt trước); vứt ngay vào thùng kín; rửa tay bằng dung dịch cồn hoặc xà phòng và nước.

### **11 . Ai có thể bị nhiễm Covid-19 ?**

- Những người sống hoặc du lịch trong khu vực có Covid-19 đang lưu hành có thể có nguy cơ bị nhiễm bệnh. Hiện tại, Covid-19 đang lưu hành tại Trung Quốc, nơi đại đa số người nhiễm bệnh đã được báo cáo. Những người nhiễm bệnh từ các quốc gia khác nằm trong số những người gần đây đi du lịch từ Trung Quốc hoặc đang sống hoặc làm việc gần gũi với những người đi du lịch, chẳng hạn như người nhà, đồng nghiệp hoặc chuyên gia y tế chăm sóc bệnh nhân trước khi họ biết bệnh nhân bị nhiễm Covid-19. Nhân viên y tế chăm sóc cho những người bị bệnh do Covid-19 có nguy cơ cao hơn và phải tự bảo vệ mình bằng các biện pháp phòng ngừa và kiểm soát nhiễm khuẩn thích hợp. WHO liên tục theo dõi dịch tễ học của đợt bùng phát này để hiểu rõ hơn về nơi virus đang lưu hành và làm thế nào mọi người có thể tự bảo vệ mình khỏi bị nhiễm. Để biết thêm thông tin xin truy cập vào trang:<https://www.who.int/emergencies/diseases/novel-coronavirus-2019/situation-reports/>

### **12 . Ai có thể bị nhiễm bệnh và phát triển thành bệnh nặng ?**

- Mặc dù cho đến nay chúng ta vẫn còn đang tìm hiểu về tác hại của bệnh này lên cơ thể người như thế nào. Tuy nhiên người già và những người mắc bệnh từ trước (như bệnh tiểu đường và bệnh tim) dường như có nguy cơ mắc bệnh nghiêm trọng hơn.

### **13. Virus lây truyền như thế nào ?**

- Covid-19 là một loại virus đường hô hấp lây lan chủ yếu qua tiếp xúc với người bị nhiễm thông qua các giọt hô hấp được tạo ra khi ho hoặc hắt hơi, hoặc qua các giọt nước bọt hoặc dịch tiết từ mũi. Điều quan trọng là tất cả mọi người thực hành vệ sinh hô hấp tốt như ho hoặc hắt hơi vào khuỷu tay áo, hoặc sử dụng khăn giấy và vứt nó ngay lập tức vào thùng kín. Điều rất quan trọng đối với mọi

người là rửa tay thường xuyên bằng xà phòng và nước hoặc dung dịch cồn.

#### **14. Virus sống trên bề mặt bao lâu ?**

- Hiện vẫn chưa biết Covid-19 tồn tại được bao lâu trên các bề mặt, mặc dù thông tin sơ bộ cho thấy virus có thể tồn tại vài giờ hoặc hơn nữa. Các chất khử trùng đơn giản có thể tiêu diệt virus khiến nó không còn khả năng lây nhiễm cho người.

#### **15. Phân biệt giữa bệnh gây ra do Covid-19 với bệnh cúm và cảm lạnh ?**

- Những người bị nhiễm Covid-19, cúm hoặc cảm lạnh thường có các triệu chứng như sốt, ho và sổ mũi. Mặc dù có triệu chứng giống nhau, nhưng chúng được gây ra bởi các loại virus khác nhau. Do sự giống nhau đó, có thể khó xác định bệnh khi chỉ dựa vào các triệu chứng đơn thuần. Đó là lý do tại sao xét nghiệm cần được yêu cầu để chẩn đoán bệnh nếu ai đó có nghi ngờ nhiễm Covid-19. Vì thế, WHO khuyến cáo những người có triệu chứng ho, sốt và khó thở nên đi khám sớm. Bệnh nhân nên thông báo cho nhân viên y tế nếu đã đi du lịch trong 14 ngày trước khi xuất hiện các triệu chứng hoặc nếu đã tiếp xúc gần với người bị bệnh với các triệu chứng hô hấp.

#### **16. Thời gian ủ bệnh là bao lâu ?**

- Thời gian ủ bệnh là thời gian từ khi bị nhiễm đến khi khởi phát các triệu chứng lâm sàng của bệnh. Ước tính hiện tại về khoảng thời gian ủ bệnh là từ 1 đến 12,5 ngày, tính trung bình là 5 đến 6 ngày. Những ước tính này sẽ được điều chỉnh khi có thêm dữ liệu nghiên cứu mới. Dựa trên thông tin từ các bệnh coronavirus khác, chẳng hạn như MERS và SARS, thời gian ủ bệnh của Covid-19 có thể lên tới 14 ngày. Vì thế, WHO khuyến cáo rằng việc theo dõi của các trường hợp nghi ngờ để xác định bệnh là 14 ngày.

#### **17. Covid-19 có thể lây truyền khi người bị nhiễm chưa có triệu chứng không ?**

- Hiểu được thời gian khi bệnh nhân bị nhiễm có thể truyền virus cho người khác là rất quan trọng đối với việc kiểm soát dịch. Thông tin y tế chi tiết từ những người bị nhiễm là cần thiết để xác định thời kỳ lây nhiễm của Covid-19. Theo các báo cáo gần đây

cho thấy có thể những người bị nhiễm Covid-19 bị nhiễm trước khi xuất hiện các triệu chứng quan trọng. Tuy nhiên, dựa trên những dữ liệu hiện có, hầu hết những người có triệu chứng đang là đối tượng làm lây lan bệnh.

**18. Hiện nay, WHO có thay đổi lời khuyên về cách phòng bệnh không ?**

- **Không**, lời khuyên của WHO là như nhau. WHO đã đưa ra lời khuyên cho mọi người về cách bảo vệ bản thân khỏi bị nhiễm Covid-19, cũng như đối với bất kỳ virus nào lây lan qua đường hô hấp. Ngoài ra, điều cực kỳ quan trọng trong các cơ sở y tế là nhân viên y tế có thể tự bảo vệ mình khỏi bị nhiễm bằng cách làm theo hướng dẫn của WHO về các biện pháp phòng ngừa và kiểm soát nhiễm khuẩn tại các cơ sở y tế, tài liệu hiện có tại đây: [https://www.who.int/publications-detail/infection-prevention-and-control-during-health-care-when-novel-coronavirus-\(ncov\)-infection-is-suspected-20200125](https://www.who.int/publications-detail/infection-prevention-and-control-during-health-care-when-novel-coronavirus-(ncov)-infection-is-suspected-20200125)

**19. Có an toàn khi nhận bưu phẩm (gói quà) từ Trung Quốc hay những vùng khác đang có bệnh lưu hành không ?**

- **An toàn**. Những người nhận được các bưu phẩm (gói quà) không có nguy cơ bị nhiễm Covid-19. Từ kinh nghiệm với các coronavirus khác, chúng ta biết rằng các loại virus này không tồn tại lâu trên các vật thể, chẳng hạn như thư hoặc các gói quà.

**20. Kháng sinh có hiệu quả trong dự phòng và điều trị Covid-19 không ?**

- **Không**, kháng sinh không có tác dụng chống lại virus, chúng chỉ có tác dụng đối với các bệnh nhiễm trùng do vi khuẩn. Covid-19 là một loại virus và do đó không nên sử dụng kháng sinh như một biện pháp phòng ngừa hoặc điều trị.

**21. Có loại thuốc nào để dự phòng hoặc điều trị Covid-19 không ?**

- Cho đến nay, không có thuốc đặc trị nào đối với Covid-19. Tuy nhiên, những người bị nhiễm Covid-19 nên được chăm sóc và điều trị thích hợp để làm giảm các triệu chứng, và những người bị bệnh nặng nên được chăm sóc hỗ trợ tối ưu. Một số phương pháp điều trị cụ thể đang được nghiên cứu và sẽ được thử nghiệm thông qua các thử nghiệm lâm sàng. WHO đang giúp phối hợp



các nỗ lực để phát triển các loại thuốc điều trị Covid-19. Nếu bạn muốn bảo vệ bản thân khỏi bị nhiễm Covid-19, bạn nên duy trì **vệ sinh tay và vệ sinh hô hấp**, thực hành an toàn thực phẩm và tránh tiếp xúc gần (nếu có thể) với bất kỳ ai có triệu chứng bệnh hô hấp như ho và hắt hơi. Các biện pháp **KHÔNG** được khuyến cáo sau đây vì chúng không hiệu quả và thậm chí có thể gây hại:

- ✓ Uống vitamin C
- ✓ Hút thuốc lá
- ✓ Uống trà thảo dược truyền thống
- ✓ Đeo nhiều mặt nạ để bảo vệ tối đa
- ✓ Dùng thuốc tự điều trị như kháng sinh

Trong mọi trường hợp, nếu bạn bị sốt, ho và khó thở hãy tìm sự chăm sóc y tế sớm để giảm nguy cơ bị bệnh nặng hơn và nên nhớ chia sẻ lịch sử du lịch gần đây của bạn với nhân viên y tế chăm sóc sức khỏe của bạn.

## **22. Covid-19 có lây truyền qua dạng khí dung (aerosol) không?**

- Các vấn đề liên quan đến khí dung xuất hiện khi mọi người muốn biết cách tự bảo vệ mình khỏi các bệnh về đường hô hấp. Khi mọi người hắt hơi hoặc ho, họ có thể phun những giọt chất tiết lớn nhưng những giọt đó không thể lơ lửng trong không khí lâu. Các quy trình thủ thuật chăm sóc y tế như đặt nội khí quản có thể phun những giọt nhỏ hơn vào không khí (khí dung). Những giọt lớn sẽ rơi nhanh chóng, những giọt nhỏ hơn sẽ rơi chậm hơn. Chúng ta đã biết về hiện tượng phát tán trong môi trường đối với MERS-CoV và tìm thấy RNA của MERS-CoV trong các hệ thống lọc không khí (nhưng không phải là virus sống). Tuy nhiên, đối với Covid-19 này, chúng ta cần phải tiếp tục nghiên cứu tìm hiểu thêm.

**Bác sĩ Trịnh Hữu Thọ**

**Ngày 12/02/2020**

**Theo Tổ chức y tế thế giới (WHO).**