



Bộ phận chăm sóc
người cao tuổi
Khoa Y



Cơ quan Dịch vụ người già và người khuyết tật
San Francisco

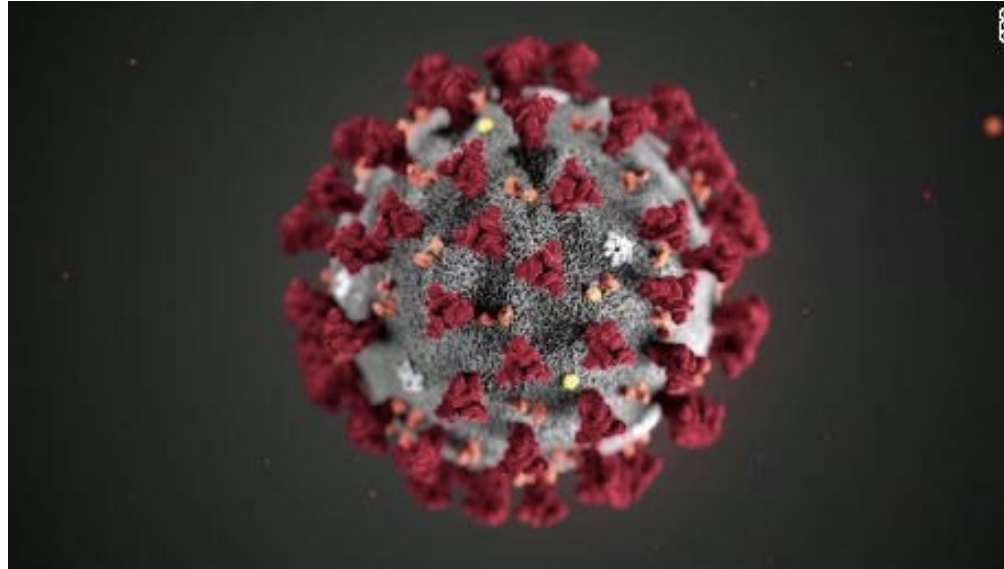
Kiểm soát lây nhiễm bệnh trong đại dịch COVID

Ria Mercado, RN, MSN, PHN
Anna Chodos, MD, MPH

Các Điểm Chính:

- COVID-19 là gì?
- Ngăn ngừa sự lây nhiễm của COVID-19
 - Thực hiện khoảng cách (xã hội)
 - Cách ly người nhiễm bệnh
 - Khử trùng

1. Covid-19 là gì?



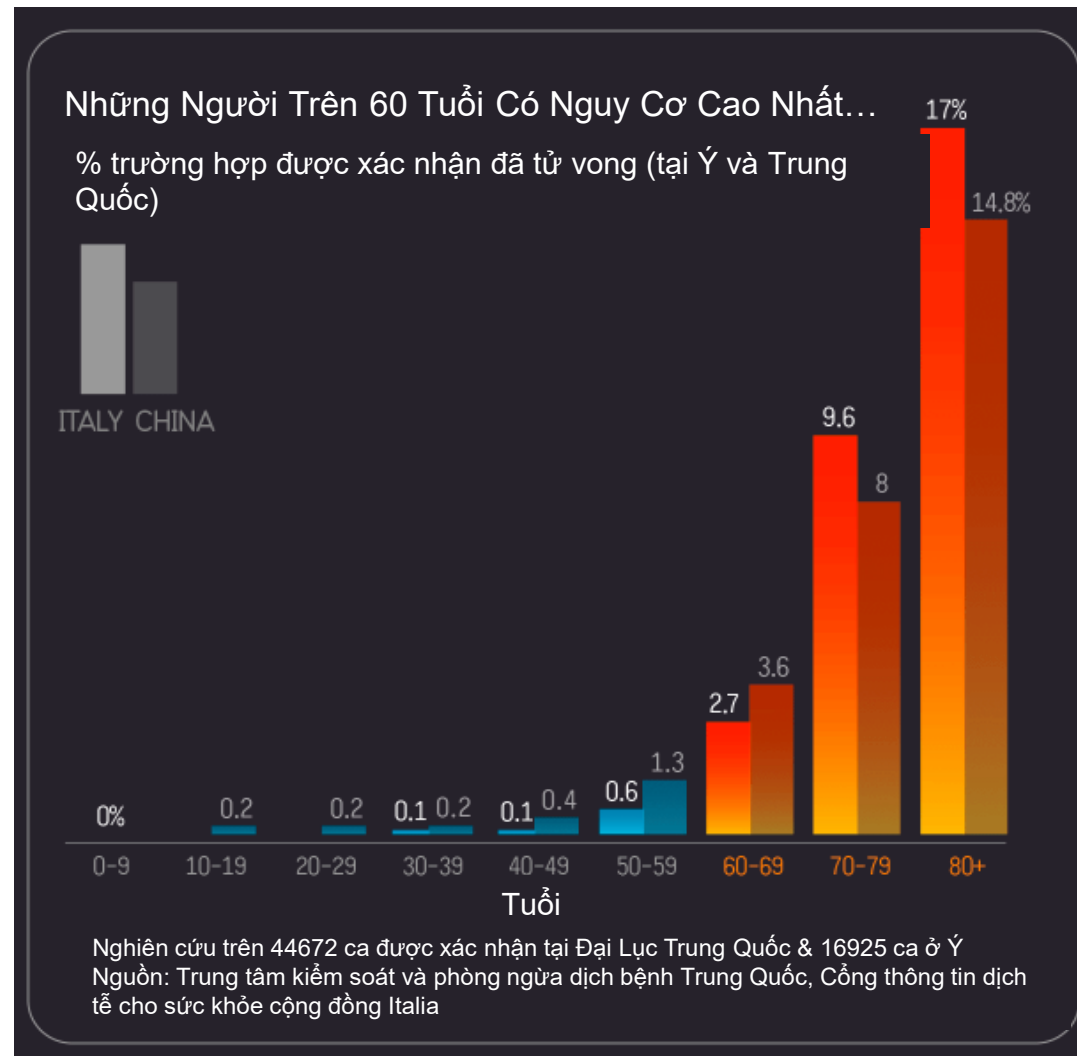
- Vi-rút gây ra đại dịch này có tên là SARS-CoV-2.
- Nó là một dạng của **coronavirus**
 - Cùng loại với các vi-rút gây ra SARS và MERS
- Vi-rút SARS-CoV-2 gây ra COVID-19, đó là một bệnh
- Chúng ta đang tìm hiểu thêm về vi-rút này mỗi ngày.

COVID-19

- **3 triệu chứng chính: Sốt, khó thở, ho.**
 - Các triệu chứng khác: nhức mỏi, đau họng, tiêu chảy, mệt mỏi, mất khứu giác/vị giác
- Bệnh đi từ mức độ rất nhẹ đến nặng, kể cả tử vong.
 - ~80% là mức độ nhẹ (từ không triệu chứng đến triệu chứng nhẹ)
 - ~15% là mức độ nặng (cần đến bệnh viện)
 - ~5% là mức độ trầm trọng (ICU – khoa cấp cứu hồi sức)
- Con người thường bị bệnh trong **2 tuần.**
- Nhiều người nhiễm vi-rút không biết họ bị bệnh vì các triệu chứng của họ chỉ quá nhẹ

Đối tượng có nguy cơ nhiễm bệnh cao

- Những người lớn tuổi, với nguy cơ nhiễm bệnh tăng theo độ tuổi.
- Những người có các bệnh mạn tính trầm trọng như:
 - Bệnh tim
 - Bệnh tiểu đường
 - Bệnh phổi



2. Ngăn ngừa lây nhiễm



- Vi-rút này được lây lan bởi những giọt nước dịch từ những người đã bị nhiễm bệnh khi họ ho hoặc hắt hơi và mang trên người những hạt vi-rút.
- Sau đó các hạt vi-rút tiếp xúc với mắt, mũi hoặc miệng của người khác, sẽ lây nhiễm cho họ.
- Những người không bị nhiễm bệnh, sau đó tiếp xúc với các giọt nước dịch chứa vi-rút khi:
 - Họ chạm vào một người hoặc một bề mặt có các giọt nước dịch và sau đó sờ vào mặt của họ.
 - Khi ai đó hắt hơi hoặc ho vào họ.

Các Biện Pháp Y Tế Công Cộng Để Ngăn Ngừa Lây Nhiễm

▪ Ngăn ngừa không để nhiều người bị nhiễm và dịch bệnh lây lan = “đồng nghĩa với việc làm giảm tỷ lệ số người bị lây nhiễm trên biểu đồ”

- XÃ HỘI: Hạn chế sự tiếp xúc gần để tránh không bị lây nhiễm (Cấm du lịch, thực hiện khoảng cách giữa cá nhân, hạn chế tụ tập, cách ly người bệnh.)
- CÁ NHÂN: Rửa tay, không chạm vào mặt.
 - Đối với nhân viên y tế: trang bị các đồ bảo hộ cá nhân
 - Đối với tất cả mọi người: mang khẩu trang (vì vậy người bệnh không lây sang cho người khác)
- MÔI TRƯỜNG: Tạo khoảng cách giữa mình với mọi người khác, khử trùng các bề mặt.

3. Ngăn chặn sự lây lan: Thực hiện khoảng cách

- Giữ khoảng cách 6 feet với người khác.
- Điều này có nghĩa là những giọt nước dịch của những người bị nhiễm bệnh sẽ ít tiếp xúc được với người khác hơn.



Hướng dẫn của San Francisco

- Hãy ở nhà trừ khi có nhu cầu thiết yếu
 - Ở nhà, chỉ ra ngoài để mua thức ăn, sắm sóc cho người thân hoặc bạn bè, để được chăm sóc sức khỏe cần thiết, hoặc đi làm công việc thiết yếu.
 - Không tiếp khách.
- Chỉ ra ngoài khi cần thiết
 - Nếu bạn cần ra ngoài, hãy giữ khoảng cách với người khác ít nhất 6 feet và [đeo khẩu trang](#).
- Không cần giữ khoảng cách 6 feet với những người sống chung một nhà..
- Bạn có thể đi bộ, đi xe đạp hoặc chạy bộ gần nhà. Nhưng sẽ là quá đáng nếu bạn cần phải dùng xe hơi hoặc phương tiện chuyên chở công cộng để đến nơi đi hoặc chạy bộ, .



Hướng dẫn thêm

- Nếu bạn phải đi ra ngoài:
 - Tránh các nhóm người
 - Che mặt bằng khăn rằn, khăn quàng cổ hoặc mảnh vải
 - Luôn giữ khoảng cách 6 feet với người khác
 - Giảm thời gian gặp gỡ những người khác ở bên ngoài nhà
 - Giảm thiểu khả năng phơi nhiễm và tiếp xúc với những người ngoài gia đình của bạn
 - Lau sạch mọi bề mặt bạn cần chạm đến bằng khăn lau kháng khuẩn
 - Nếu bạn có triệu chứng cảm lạnh hoặc cúm (như ho, sổ mũi, đau họng, v.v.), hãy đeo khẩu trang khi bạn ở gần các người khác



Khẩu trang y tế

Các khẩu trang y tế có thể dùng để ngăn ngừa sự lây lan của bệnh nhiễm trùng đường hô hấp.

Có 2 loại khẩu trang y tế chính: khẩu trang thường và khẩu trang N95.



Khẩu trang y tế thường

Khẩu trang N95

Khẩu trang y tế thường khi đeo thấy lỏng hơn và ngăn các tia cùng các giọt dịch văng ra khi người đeo ho hoặc hắt hơi.

Khẩu trang N95 vừa khít hơn và ngăn người đeo hít phải những hạt truyền nhiễm nhỏ li ti bay trong không khí.
Chúng được khuyến cáo không sử dụng Khẩu trang N95

Desai AN, Mehrotra P. Khẩu trang y tế. *JAMA*. Xuất bản online và
4/3/2020

Đeo khẩu trang bên ngoài

<https://www.cdc.gov/coronavirus/2019-ncov/prevent-getting-sick/diy-cloth-face-coverings.html>



- Khẩu trang phải được giặt thường xuyên với xà phòng và nước nóng và sấy khô với nhiệt độ cao. Tốt nhất, hãy giặt chúng sau mỗi lần sử dụng và có túi giặt hoặc thùng chuyên dụng. Luôn luôn rửa tay, hoặc dùng chất khử trùng tay, trước VÀ sau khi chạm vào mặt hoặc bề mặt của khẩu trang.

4. Cách ly những người nhiễm bệnh

- Vì đây là một loại vi-rút mới, nên ĐA SỐ mọi người đều dễ bị bệnh nếu tiếp xúc với người bệnh.
- Nếu người bệnh được cách ly với người khác, thì sự lây lan sẽ chấm dứt.
- Đó là lý do tại sao việc cách ly rất quan trọng.



Cách ly những người có triệu chứng tại nhà

- Người đó nên ở trong phòng một mình
 - Với cửa luôn đóng lại và có phòng tắm riêng của họ
- Bất cứ ai tiếp xúc với người đó phải
 - Đeo găng tay, mặc áo choàng dùng một lần/có thể giặt, đeo khẩu trang và kính bảo vệ mắt
 - Cho người có triệu chứng đeo khẩu trang khi có người khác ở trong phòng
 - Các vật dụng có thể được bỏ vào thùng rác thông thường hoặc rửa trong nước nóng và cho vào máy sấy khô nóng để làm sạch
- Thường xuyên khử trùng các bề mặt
- Xem thêm hướng dẫn tại: <https://www.sfcddcp.org/wp-content/uploads/2020/03/COVID19-Home-workers-Guidance-FINAL-3.19.2020.pdf>



5. Khử trùng

- Lau chùi sạch các bề mặt là điểm quan trọng để đảm bảo rằng những giọt nước dịch từ những người bệnh sẽ không ở đó đủ lâu để lây lan sang một người mới.



Những thứ cần khử trùng (với xà phòng và nước hoặc dung dịch khử trùng)

- Bàn
- Mặt bàn
- Công tắc đèn
- Tay nắm cửa
- Tay nắm tủ
- Tay cầm tủ lạnh
- Xe: tay lái, cần sang số, khóa, tay nắm cửa, các nút điều khiển radio



Tương lai sẽ ra sao?

- Thật không may, nó không chắc chắn.
- Những điều xảy ra trong tháng tới sẽ giúp cho chúng ta biết
 - Việc lây truyền sẽ dừng lại khi những người nhiễm bệnh không còn lây sang cho người khác.
 - Nếu số người nhiễm bệnh càng gia tăng thì sẽ khó ngăn ngừa hơn nữa
 - Sau giai đoạn này khi cộng đồng không còn bị lây nhiễm rộng rãi nữa, thì chúng ta có thể tập trung vào việc ngăn chặn những đợt bùng phát nhỏ hơn.
- Nhiều phương pháp điều trị để ngăn ngừa các biến chứng nghiêm trọng và vắc-xin đang được thực hiện.



Nguồn

- CDPH <https://www.cdph.ca.gov/Programs/CID/DCDC/Pages/Guidance.aspx>
- SFDPH <https://www.sfdph.org/dph/alerts/coronavirus.asp>
- Chi nhánh Bệnh truyền nhiễm <https://www.sfcddcp.org/infectious-diseases-a-to-z/coronavirus-2019-novel-coronavirus/>

Thông tin và Hướng dẫn cho Cộng đồng

- ⊕ Người vô gia cư
- ⊕ Doanh nghiệp và người sử dụng lao động
- ⊕ Người lớn tuổi và các viện dưỡng lão