

**BỘ GIÁO DỤC VÀ ĐÀO TẠO**

**100 CÂU HỎI - ĐÁP**  
**VỀ PHÒNG, CHỐNG DỊCH BỆNH COVID-19**  
**TRONG CÁC CƠ SỞ GIÁO DỤC**

**Hà Nội, tháng 02 năm 2020**

## LỜI GIỚI THIỆU

Dịch Covid-19 (tên gọi cũ là dịch viêm đường hô hấp cấp do chủng mới của virus Corona - nCoV) là một loại dịch bệnh mới đặc biệt nguy hiểm, lây truyền từ động vật sang người, sau đó lây lan từ người sang người với tốc độ nhanh - cả từ người có biểu hiện bệnh cũng như người mang mầm bệnh không có biểu hiện bệnh; tác nhân gây bệnh là chủng virus mới, chưa có thuốc điều trị đặc hiệu và cũng chưa có vắc xin phòng bệnh.

Trước diễn biến phức tạp và khó lường của dịch bệnh này cả ở Trung Quốc và các quốc gia trên thế giới, để đảm bảo các điều kiện an toàn cho học sinh, sinh viên, học viên trở lại trường học tập sau thời gian tạm nghỉ học để phòng, chống dịch Covid-19, Bộ Giáo dục và Đào tạo phối hợp với Học viện Quân y biên soạn tài liệu **“100 câu hỏi - đáp về phòng, chống dịch bệnh Covid-19 trong các cơ sở giáo dục”** nhằm cung cấp cho cha mẹ học sinh (CMHS), các em học sinh, sinh viên (HSSV) và cán bộ nhân viên ngành Giáo dục những kiến thức cơ bản về dịch Covid-19, hướng dẫn thực hiện cho đúng và hiệu quả các biện pháp phòng chống dịch do các cơ quan chức năng triển khai, đồng thời có thái độ đúng mực không chủ quan nhưng cũng không quá lo sợ trước dịch bệnh. Nhà trường, học sinh và gia đình – cùng nhau phối hợp bảo vệ tốt nhất cho các em học sinh và cộng đồng trước dịch bệnh Covid-19 cũng như các dịch bệnh tương tự có thể xảy ra trong tương lai.

Do thời gian biên soạn gấp, lượng thông tin đa dạng đồng thời thông tin về mầm bệnh và bệnh mới này luôn được cập nhật hàng ngày, tài liệu còn có những thiếu sót cần tiếp tục được điều chỉnh, bổ sung.

Rất mong nhận được ý kiến đóng góp của bạn đọc.

**BỘ GIÁO DỤC VÀ ĐÀO TẠO**

**GS.TS. Phùng Xuân Nhạ**

## LỜI NÓI ĐẦU

*Dịch Covid-19 bắt đầu từ thành phố Vũ Hán, tỉnh Hồ Bắc, Trung Quốc từ tháng 12 năm 2019 đến nay đã lan ra trên 30 quốc gia và vùng lãnh thổ với gần tám nghìn người bị nhiễm và trên hai nghìn người tử vong - cao hơn rất nhiều so với dịch viêm đường hô hấp cấp nặng (SARS) năm 2003. Là quốc gia láng giềng, Việt Nam là một trong những nước đầu tiên bị dịch Covid-19 tấn công bên ngoài lãnh thổ Trung Quốc. Trước tình hình đó, cùng với cả nước, ngành Giáo dục đã triển khai quyết liệt các biện pháp phòng chống dịch Covid-19, trong đó có việc hướng dẫn HSSV cả nước nghỉ học và hướng dẫn HSSV kỹ năng tự bảo vệ và chăm sóc sức khỏe để phòng, chống dịch bệnh lây lan và chúng ta đã thu được những kết quả rất đáng ghi nhận.*

*Trước diễn biến phức tạp và khó lường của dịch bệnh này cả ở Trung Quốc và các quốc gia trên thế giới cho thấy nguy cơ dịch bệnh có thể bùng phát ở các cộng đồng dễ bị lây bệnh như môi trường học đường là chưa thể loại bỏ và ngành Giáo dục đã quyết định tiếp tục cho học sinh nghỉ học để phòng dịch bệnh. Để bảo đảm an toàn cho HSSV và nhà trường, các biện pháp phòng chống dịch Covid-19 cần phải được thực hiện ngay cả trong giai đoạn HSSV nghỉ học và đặc biệt là giai đoạn các em quay trở lại trường sau đợt nghỉ phòng, chống dịch bệnh. Để làm tốt các biện pháp này đòi hỏi CMHS, HSSV và cán bộ nhân viên toàn ngành Giáo dục cần phải có hiểu biết đầy đủ về dịch Covid-19 cũng như các biện pháp bảo vệ bản thân, bảo vệ con em, bảo vệ HSSV, bảo vệ đồng nghiệp và cộng đồng trước dịch bệnh đặc biệt nguy hiểm này.*

*Theo đề nghị của Bộ trưởng Bộ Giáo dục và Đào tạo; với tinh thần trách nhiệm cao, Học viện Quân y đã tập hợp các nhà khoa học, chuyên gia trong các chuyên ngành liên quan đến phòng, chống dịch bệnh của Học viện Quân y phối hợp với các chuyên gia của Bộ Giáo dục và Đào tạo biên soạn tài liệu **“100 câu hỏi - đáp về phòng, chống dịch bệnh Covid-19 trong các cơ sở giáo dục”** nhằm cung cấp cho*

*CMHS, các em HSSV và cán bộ nhân viên ngành Giáo dục những kiến thức cơ bản về dịch Covid-19, hướng dẫn thực hiện đúng và hiệu quả các biện pháp phòng chống dịch do các cơ quan chức năng triển khai, đồng thời có thái độ đúng mực không chủ quan nhưng cũng không quá lo sợ trước dịch bệnh. Nhà trường, học sinh và gia đình – cùng nhau phối hợp bảo vệ tốt nhất cho các em học sinh và cộng đồng trước dịch bệnh Covid-19 cũng như các dịch bệnh tương tự có thể xảy ra trong tương lai.*

*Do thời gian biên soạn gấp, lượng thông tin đa dạng đồng thời thông tin về mầm bệnh và bệnh mới này luôn được cập nhật hàng ngày, tài liệu còn có những thiếu sót cần tiếp tục được điều chỉnh, bổ sung.*

*Rất mong nhận được ý kiến đóng góp của bạn đọc.*

**GIÁM ĐỐC HỌC VIỆN QUÂN Y**

**Trung tướng GS.TS Đỗ Quyết**

## **CHỈ ĐẠO BIÊN SOẠN**

- |                                  |            |
|----------------------------------|------------|
| 1. GS.TS. Phùng Xuân Nhạ         | Trưởng ban |
| 2. Trung tướng GS.TS.BS Đỗ Quyết | Phó ban    |
| 3. TS. Nguyễn Hữu Độ             | Phó ban    |
| 4. PGS.TS. Nguyễn Văn Phúc       | Phó ban    |

## **TỔ BIÊN SOẠN**

- |  |           |
|--|-----------|
| 1. Thiếu tướng PGS.TS.BS Nguyễn Trường Giang | Tổ trưởng |
| 2. Thiếu tướng GS.TS.BS Trần Việt Tiến       | Tổ phó    |
| 3. Đại tá PGS.TS.BS Lê Văn Đông              | Tổ phó    |
| 4. Đại tá PGS.TS.BS Nguyễn Thái Sơn          | Ủy viên   |
| 5. Đại tá PGS.TS.BS Đinh Hồng Dương          | Ủy viên   |
| 6. Đại tá PGS.TS.BS Kiều Chí Thành           | Ủy viên   |
| 7. Đại tá PGS.TS.BS Trần Văn Tuấn            | Ủy viên   |
| 8. Đại tá PGS.TS.BS Hoàng Tiến Tuyên,        | Ủy viên   |
| 9. Thượng tá PGS.TS.BS Nguyễn Duy Bắc        | Ủy viên   |
| 10. Thượng tá TS.BS Lê Thị Thúy Hằng         | Ủy viên   |
| 11. Trung tá PGS.TS BS Phạm Ngọc Hùng        | Ủy viên   |
| 12. Trung tá TS.BS Lê Văn Nam                | Ủy viên   |
| 13. Trung tá TS.BS Đào Ngọc Bằng             | Ủy viên   |
| 14. PGS.TS. Nguyễn Thanh Đê                  | Ủy viên   |
| 15. TS. Nguyễn Bá Minh                       | Ủy viên   |
| 16. TS. Thái Văn Tài                         | Ủy viên   |
| 17. PGS.TS Nguyễn Xuân Thành                 | Ủy viên   |
| 18. PGS.TS Nguyễn Thị Kim Phụng              | Ủy viên   |
| 19. TS. Lê Mạnh Hùng                         | Ủy viên   |

## **TỔ THƯ KÝ BIÊN TẬP**

- |                                      |           |
|--------------------------------------|-----------|
| 1. Trung tá PGS.TS.BS Phạm Ngọc Hùng | Tổ trưởng |
| 2. TS. Lê Văn Tuấn                   | Ủy viên   |
| 3. Thiếu tá BS. Nguyễn Văn Thắng     | Ủy viên   |
| 4. BS. Nguyễn Thị Thu Hằng           | Ủy viên   |

## DANH MỤC TỪ VIẾT TẮT

CMHS	Cha mẹ học sinh
CoV	Coronavirus - <i>Virus Corona</i>
COVID-19	Coronavirus disease 2019 - <i>Bệnh do virus Corona gây ra năm 2019</i>
HSSV	Học sinh sinh viên
MERS	Middle East Respiratory Syndrome - <i>Hội chứng hô hấp Trung Đông</i>
nCoV	Novel Coronavirrus - <i>Virus Corona mới</i>
SARS	Severe Acute Respiratory Syndrome - <i>Hội chứng hô hấp cấp nặng</i>
SARS-CoV	Severe Acute Respiratory Syndrome-Coronavirus - <i>Virus Corona gây hội chứng hô hấp cấp nặng</i>
SARS-CoV-2	Severe Acute Respiratory Syndrome-Coronavirus -2 <i>Virus Corona gây hội chứng hô hấp cấp nặng thứ 2) (hay virus gây bệnh Covid-19).</i>

## **MỤC LỤC**

- **LỜI GIỚI THIỆU**
- **LỜI NÓI ĐẦU**
- **HỎI - ĐÁP CHUNG VỀ DỊCH BỆNH COVID-19**
  - Thông tin chung về dịch bệnh Covid-19
  - Tác nhân gây bệnh
  - Đường lây truyền
  - Đề kháng chống virus gây bệnh Covid-19
  - Covid-19 và trường học
  - Biện pháp phòng chống
- **HỎI - ĐÁP CHO CHA MẸ HỌC SINH**
- **HỎI - ĐÁP CHO HỌC SINH, SINH VIÊN**
- **HỎI - ĐÁP CHO GIÁO VIÊN VÀ CÁN BỘ GIÁO DỤC**

## **PHẦN 1: HỎI - ĐÁP CHUNG VỀ DỊCH BỆNH COVID-19**

### **THÔNG TIN CHUNG VỀ DỊCH BỆNH COVID-19**

#### **1. Dịch Covid-19 là dịch bệnh gì?**

Covid-19 là bệnh do virus Corona gây ra và xuất hiện lần đầu năm 2019. Tại Việt Nam tên bệnh thường bao gồm triệu chứng chính và tác nhân gây bệnh, do vậy bệnh này được gọi chi tiết hơn là “viêm đường hô hấp cấp do virus Corona mới” hoặc “viêm phổi cấp do virus Corona mới” do tổn thương viêm chủ yếu ở phổi.

Covid-19 là bệnh truyền nhiễm (tức là bệnh lây truyền trực tiếp hoặc gián tiếp từ người hoặc từ động vật sang người do tác nhân gây bệnh truyền nhiễm, ví dụ: bệnh sởi, quai bị, bệnh thủy đậu... lây trực tiếp từ người sang người, bệnh sốt xuất huyết lây từ người sang người qua muỗi đốt, bệnh cúm gia cầm lây từ gia cầm sang người) đã lây lan ra nhiều người và trở thành dịch Covid-19.

Dịch bệnh này xuất hiện đầu tiên ở thành phố Vũ Hán, tỉnh Hồ Bắc, Trung Quốc, trong đó nhiều người cùng bị viêm đường hô hấp cấp. Tác nhân gây bệnh sau đó được xác định là một chủng mới của virus Corona. Chủng virus mới này được tìm ra năm 2019 nên được ký hiệu là 2019-nCoV (viết tắt của cụm từ “2019 Novel Coronavirus”). Vì thế, ban đầu dịch bệnh này có tên là “Dịch viêm đường hô hấp cấp do chủng mới của virus Corona 2019-nCoV”.

Tên dịch bệnh vừa mô tả biểu hiện bệnh và tác nhân gây bệnh nên thường rất dài. Để ngắn gọn, trong thời gian đầu giới chuyên môn và các phương tiện truyền thông ở nước ta thường gọi tắt dịch bệnh này là:



- Dịch viêm đường hô hấp cấp do “virus Corona mới” hoặc “virus Corona chủng mới” hoặc “chủng mới của virus Corona” (vì trước đây đã có các dịch viêm đường hô hấp cấp do các chủng virus Corona khác gây ra);
- Dịch viêm đường hô hấp cấp do 2019-nCoV (chỉ nêu tác nhân gây bệnh);
- Dịch viêm đường hô hấp cấp do nCoV (nêu ngắn gọn tác nhân gây bệnh nCoV đã đủ để phân biệt với tất cả các chủng virus khác đồng thời dễ phát âm hơn 2019-nCoV).

Vấn đề gọi tên dài dòng, phức tạp và khó phát âm (nhất là cụm từ “2019-nCoV”) không chỉ xảy ra trong tiếng Việt mà ngay cả trong các ngôn ngữ quốc tế khác nên Tổ chức Y tế Thế giới (WHO) muốn nhân cơ hội này tìm một định dạng đặt tên bệnh mới có cân nhắc nhiều khía cạnh, trong đó có cả vấn đề dễ phát âm, đầy đủ thông tin, bỏ qua các yếu tố địa danh để tránh nguy cơ phát sinh sự kỳ thị. Tại thời điểm đó (ngày 11/ 02/ 2020), tên chủng virus Corona mới này đã được Hội đồng danh pháp virus quốc tế (International Committee on Taxonomy of Viruses – ICTV) căn cứ vào đặc điểm bộ gen của virus này có liên quan với bộ gen của virus Corona gây bệnh SARS năm 2003 đã đặt tên chủng virus này là SARS-CoV-2; tuy nhiên WHO cũng không muốn đặt tên bệnh theo tên virus gây bệnh vì điều này có nguy cơ gây hoang mang cho cộng đồng như dịch bệnh SARS. Cùng ngày hôm đó, sau khi thống nhất các chuyên gia toàn cầu, WHO đã chính thức gọi tên bệnh này là Covid-19 (viết tắt của cụm từ “Coronavirrus disease 2019”) với ý nghĩa là bệnh do virus Corona gây ra và xuất hiện lần đầu năm 2019. Phương thức đặt tên mới này cũng được WHO xác định làm định dạng chuẩn để đặt tên những bệnh mới khác có thể xuất hiện trong tương lai.

## **2. Dịch Covid-19 nguy hiểm như thế nào?**

Dịch Covid-19 là dịch bệnh truyền nhiễm đặc biệt nguy hiểm.

Theo Điều 3 Luật Phòng, chống bệnh truyền nhiễm năm 2007, các bệnh truyền nhiễm được phân chia làm 3 nhóm:

- Nhóm A: Là những bệnh truyền nhiễm đặc biệt nguy hiểm, lây truyền nhanh; phát tán rộng; tỷ lệ tử vong cao hoặc chưa rõ tác nhân gây bệnh.
- Nhóm B: Là các bệnh truyền nhiễm nguy hiểm, có khả năng lây truyền nhanh và có thể gây tử vong.
- Nhóm C: Là các bệnh ít nguy hiểm, khả năng lây truyền không nhanh và ít gây tử vong.

Trên cơ sở đó, dịch Covid-19 được Bộ Y tế xếp vào nhóm A - nhóm đặc biệt nguy hiểm vì bệnh có khả năng lây lan nhanh trong cộng đồng, chưa có thuốc điều trị đặc hiệu và cũng chưa có vắc xin phòng bệnh, tỷ lệ tử vong ban đầu được dự báo tới 5% - trên thực tế tại thời điểm này (23/02/2020) đang ở mức khoảng 2%.

### **3. Dịch Covid-19 xuất hiện như thế nào?**

Bệnh Covid-19 xuất hiện đầu tiên ở người bị nhiễm virus Corona từ động vật. Từ người bệnh đầu tiên virus phát tán và lây lan từ người này sang người khác theo cấp số nhân (ước tính từ 1 người lây cho 3-4 người), trở thành dịch tại địa phương ban đầu. Từ địa phương này dịch lan ra các nhiều nơi trên thế giới và trở thành dịch bệnh mang tính toàn cầu.

Do những người đầu tiên bị bệnh đều có liên quan đến một địa điểm mua bán động vật hoang dã ở Vũ Hán, Hồ Bắc, Trung Quốc và tác nhân gây bệnh được tìm thấy ở người bệnh là virus Corona - loại virus phổ biến gây bệnh ở động vật; mặt khác chủng virus này hoàn toàn mới nên được cho là virus Corona vốn lưu hành ở động vật đã biến đổi (tiến hóa) thành virus gây bệnh cho người (tương tự virus Corona gây bệnh SARS lây từ cây hương sang người, virus Corona gây bệnh viêm đường hô

hấp Trung Đông lây từ lạc đà sang người). Tiếp đó người hoặc những người đầu tiên nhiễm virus từ động vật lại trở thành nguồn phát tán và lây nhiễm virus sang người khác, làm cho bệnh trở thành dịch bệnh lây truyền từ người sang người.

Một bệnh nếu chỉ lây từ động vật sang người rồi dừng lại ở người bị nhiễm bệnh từ động vật, không tiếp tục lây từ người sang người (như cúm gia cầm) thì việc kiểm soát còn tương đối thuận lợi (cách ly, thậm chí tiêu hủy toàn bộ nguồn phát tán mầm bệnh là động vật). Khi bệnh từ động vật lây sang người rồi lại tiếp tục lây từ người sang người thì việc kiểm soát sẽ trở nên vô cùng khó khăn như SARS, MERS và Covid-19 hiện nay.

Như vậy, sau dịch SARS do virus SARS-CoV lây từ cầy hương sang người, dịch viêm đường hô hấp Trung Đông do virus MERS-CoV lây từ lạc đà sang người; nay dịch Covid-19 cũng do virus Corona (SARS-CoV-2) lây từ động vật hoang dã (nhiều khả năng từ dơi hoặc tê tê hoặc rắn) sang người, càng có thêm cơ sở để khuyến cáo mọi người tránh tiếp xúc với động vật hoang dã. Đặc biệt, việc mua bán, giết thịt động vật hoang dã có nguy cơ nhiễm bệnh rất cao do con người tiếp xúc trực tiếp với các chất bài tiết và thịt sống của động vật hoang dã.

#### **4. Người bị nhiễm virus gây bệnh Covid-19 có biểu hiện gì?**

Không có biểu hiện gì đặc trưng, thậm chí không có biểu hiện gì cho đến khi xuất hiện các triệu chứng đầu tiên của bệnh viêm đường hô hấp cấp. Đây là giai đoạn ủ bệnh. Điều đặc biệt nguy hiểm là người nhiễm virus gây bệnh Covid-19 trong giai đoạn ủ bệnh vẫn có khả năng làm lây bệnh cho người khác do vẫn phát tán virus ra xung quanh.

Trong một số trường hợp người nhiễm virus gây bệnh Covid-19 không phát triển thành bệnh. Trong thời gian người này mang virus trong người nhưng không có triệu chứng của bệnh (được

gọi là người lành mang virus) vẫn phát tán virus ra xung quanh, do vậy vẫn có khả năng truyền virus gây bệnh sang người khác.

Những người đã nhiễm virus nhưng còn đang trong giai đoạn ủ bệnh hoặc là người lành mang virus chắc chắn đã tiếp xúc với nguồn bệnh. Vì vậy khai thác tiền sử đi lại, tiếp xúc có ý nghĩa rất quan trọng để tìm yếu tố nguy cơ nhiễm mầm bệnh.

#### **5. Khi phát bệnh, người bị bệnh Covid-19 có biểu hiện gì?**

Khi phát bệnh, các triệu chứng lâm sàng ban đầu hay gặp là sốt, ho khan, mệt mỏi, đau cơ. Một số trường hợp có thể có đau họng, ngạt mũi, chảy nước mũi, đau đầu, ho có đờm, nôn và tiêu chảy. Những trường hợp nặng xuất hiện viêm phổi; khó thở do viêm phổi nặng, hội chứng suy hô hấp cấp tiến triển (ARDS); suy chức năng các cơ quan.

#### **6. Nhiễm virus gây bệnh Covid-19 bao lâu thì phát bệnh?**

Thông thường từ 02 đến 14 ngày sau khi tiếp xúc với nguồn bệnh và tùy thuộc vào từng người bệnh. Gần đây đã có thông tin thời gian ủ bệnh ở một số bệnh nhân có thể dài hơn đến 3 tuần.

#### **7. Bị bệnh Covid-19 nếu không được điều trị có thể dẫn đến những hậu quả gì?**

Người bị bệnh Covid-19 có thể tiến triển ở nhiều mức độ khác nhau, nhẹ thì có thể tự khỏi, nặng có thể diễn biến đến viêm phổi nặng, suy hô hấp cấp tiến triển, suy chức năng các cơ quan dẫn tới tử vong.

Theo số liệu đã công bố hiện nay, tỷ lệ tử vong khoảng trên 2%. Bệnh diễn biến nặng thường xuất hiện ở những người có bệnh mãn tính, suy giảm miễn dịch.

#### **8. Có phải cứ ho, sốt là bị bệnh do Covid-19 hay không?**

Không phải cứ có ho, sốt là bị bệnh do Covid-19.

Ho, sốt là biểu hiện của nhiều bệnh lý cấp và mãn tính khác nhau liên quan đến đường hô hấp. Bệnh do Covid-19 là một bệnh viêm đường hô hấp cấp. Có nhiều nguyên nhân có thể gây viêm đường hô hấp cấp tính như các loại vi khuẩn gây bệnh; các loại virus như virus cúm mùa, virus á cúm, virus hô hấp hợp bào...

#### **9. Để khẳng định chắc chắn bị bệnh do Covid-19 thì cần làm những xét nghiệm gì?**

Hiện nay, kỹ thuật xác định Covid-19 gồm kỹ thuật giải trình tự gen thế hệ mới (NGS) và kỹ thuật Real time RT-PCR với bệnh phẩm là dịch đường hô hấp, đờm, dịch nội khí quản được thu thập và bảo quản trong môi trường phù hợp.

Theo quy định hiện nay của Bộ Y tế, xét nghiệm khẳng định chắc chắn bị bệnh do Covid-19 được tiến hành tại các cơ sở y tế được Bộ Y tế cho phép thực hiện và công bố kết quả xét nghiệm.

#### **10. Hiện nay đã có thuốc điều trị đặc hiệu cho bệnh Covid-19 chưa?**

Hiện nay, Tổ chức Y tế Thế giới và các tổ chức y tế khác chưa có khuyến cáo thuốc điều trị đặc hiệu nào cho viêm phổi do Covid-19. Một số thuốc kháng virus đang được nghiên cứu về hiệu quả điều trị và tính an toàn cho bệnh nhân Covid-19.

#### **11. Các biện pháp chính để điều trị bệnh Covid-19 là gì?**

Hiện nay, do chưa có thuốc điều trị đặc hiệu nên việc điều trị chủ yếu là hỗ trợ nâng đỡ thể trạng, sức đề kháng và điều trị triệu chứng.

### **TÁC NHÂN GÂY BỆNH COVID-19**

#### **12. Tác nhân gây bệnh Covid-19 là gì?**

Tác nhân gây bệnh Covid-19 là một chủng virus Corona mới có tên SARS-CoV-2.

Khi mới được phát hiện, chủng virus gây bệnh Covid-19 khác hẳn với các chủng virus Corona đã biết trước đó nên đã được đặt tên là “virus Corona mới” (Novel Coronavirus - viết tắt là nCoV). Trong danh pháp khoa học, tên chủng virus mới còn có thêm thông tin về năm phát hiện, do vậy tên đầy đủ của chủng virus Corona mới này là “2019 Novel Coronavirus” viết tắt hay ký hiệu là “2019-nCoV”. Ngày 11/02/2020 Hội đồng danh pháp virus quốc tế (International Committee on Taxonomy of Viruses – ICTV), căn cứ vào đặc điểm bộ gen của virus này có liên quan với bộ gen của virus Corona gây bệnh SARS năm 2003, đã chính thức đặt tên chủng virus này là SARS-CoV-2. WHO cũng chính thức sử dụng tên SARS-CoV-2 do ICTV đặt để gọi tên virus gây bệnh Covid-19 thay cho “2019-nCoV” hoặc “nCoV”.

Trên quan điểm muốn tránh cho cộng đồng khỏi hiểu nhầm hoặc quá lo sợ dịch bệnh Covid-19 như dịch SARS nên WHO đã quyết định không gọi tên bệnh theo tên virus SARS-CoV-2 và khi thông tin với cộng đồng, tác nhân gây bệnh Covid-19 được WHO đề cập là “virus gây bệnh Covid-19” hoặc ngắn gọn hơn là “virus gây bệnh Covid-19”.

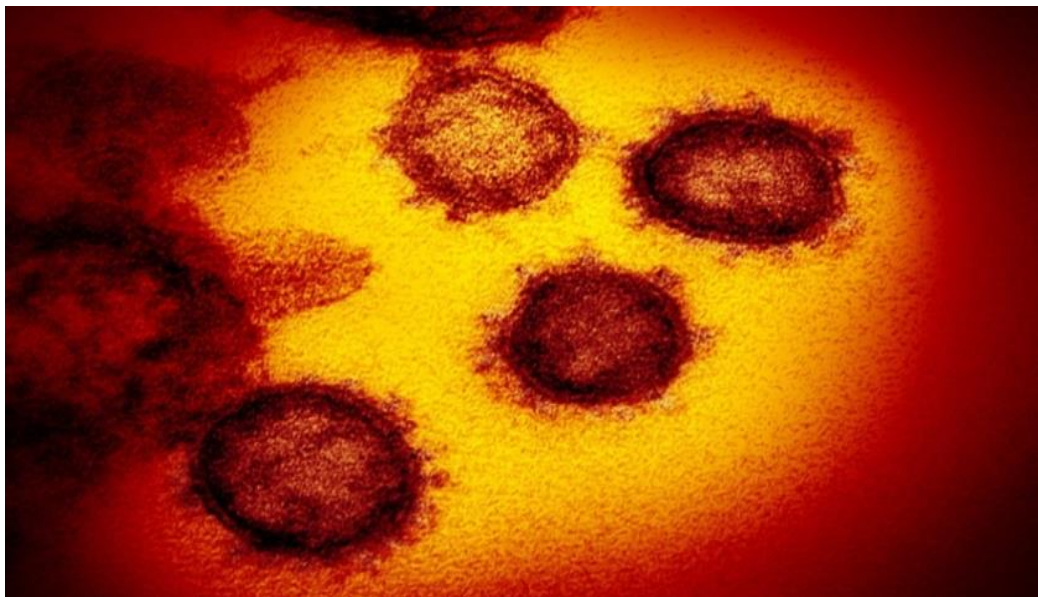
Tài liệu này chủ yếu nói về bệnh và phương thức lây truyền nên lựa chọn phương thức tiếp cận linh hoạt của WHO dùng thuật ngữ “virus gây bệnh Covid-19” để chỉ tác nhân gây bệnh Covid-19 - tức virus SARS-CoV-2.

### **13. Virus gây bệnh Covid-19 có nguồn gốc từ đâu?**

Virus Corona gây bệnh Covid-19 (SARS-CoV-2 ) có nguồn gốc từ động vật lây sang người.

Corona là một họ virus lớn thường thấy lưu hành và gây bệnh ở động vật. Sau khi dịch viêm đường hô hấp cấp nặng (SARS) xuất

hiện ở người vào năm 2002 - 2003, các nhà khoa học xác định được virus Corona gây bệnh SARS (ký hiệu là SARS-CoV) có nguồn gốc từ cây hương lây sang người. Đến dịch viêm đường hô hấp Trung Đông (MERS) xuất hiện ở người vào năm 2012, các nhà khoa học lại xác định được virus Corona gây bệnh MERS (ký hiệu là MERS-CoV) cũng có nguồn gốc từ động vật (lạc đà). Lần này, khi phân lập được chủng virus mới ở các bệnh nhân đầu tiên bị bệnh ở Vũ Hán cũng thuộc họ Corona và yếu tố khởi phát bệnh có liên quan đến động vật hoang dã nên có thể khẳng định loại virus mới này (virus gây bệnh Covid-19) cũng có nguồn gốc từ động vật rồi lây sang và gây bệnh cho người.



*Hình ảnh virus Corona gây bệnh Covid-19 (SARS-CoV-2) dưới kính hiển vi điện tử. Tên gọi "Corona" do bề mặt virus có gai nhọn mọc ra như hình vương miện (Nguồn: NIAID-RML).*

Như vậy, đã có ba bệnh dịch đặc biệt nguy hiểm do virus Corona có nguồn gốc từ động vật lây sang người là SARS, MERS và Covid-19. Có thể thấy, thế giới tự nhiên đã nhiều lần nhắc nhở con người về việc săn bắt, mua bán, giết thịt động vật

hoang dã sẽ có nguy cơ nhiễm bệnh mới thuộc loại đặc biệt nguy hiểm rất cao do quá trình này con người tiếp xúc trực tiếp với các chất bài tiết và thịt sống của động vật hoang dã.

## **ĐƯỜNG LÂY TRUYỀN CỦA COVID-19**

### **14. Bệnh Covid-19 lây truyền bằng cách nào?**

Covid-19 là bệnh của đường hô hấp, có tác nhân gây bệnh phát tán từ dịch tiết đường hô hấp vào không khí rồi lây lan ra xung quanh. Virus gây bệnh Covid-19 lây truyền từ người sang người qua ba đường chính: Giọt bắn, aerosol và tiếp xúc bề mặt có virus.

Người (hoặc những người) đầu tiên nhiễm virus từ động vật truyền sang có tiếp xúc với nguồn chứa virus do động vật phát tán (chất thải, dịch tiết, thịt sống...). Từ những nguồn này virus gây bệnh Covid-19 đã nhiễm vào các tế bào ở đường hô hấp của người nhiễm mầm bệnh. Tại đây, virus nhân lên gây bệnh cho đường hô hấp, đồng thời phát tán ra ngoài qua đường hô hấp trên của người bệnh để rồi lây truyền từ người này sang người khác.

Từ trong đường hô hấp của người nhiễm mầm bệnh (có thể có triệu chứng bị bệnh hoặc không), virus gây bệnh Covid-19 được phát tán ra bên ngoài khi người mang mầm bệnh ho, hắt hơi (mà không đeo khẩu trang) làm bắn ra các giọt chất lỏng kích thước từ 5µm (micromet) trở lên gọi là giọt bắn làm người xung quanh hít phải các giọt bắn chứa virus và nhiễm bệnh; khi người bệnh ho, hắt hơi hoặc được chăm sóc y tế bằng các thủ thuật hút đờm rãi hoặc khí dung, virus từ đường hô hấp được phát tán ra trong các giọt có kích thước dưới 5µm vào không khí làm người xung quanh hít phải không khí chứa virus và nhiễm bệnh; virus từ các giọt bắn hoặc không khí bám vào các bề mặt (khẩu trang, quần áo, đồ dùng xung quanh...), sau đó người khác chạm vào bề mặt này và nhiễm virus gây bệnh.





*Giọt chất lỏng bắn ra khi ho, hắt hơi gây ô nhiễm không khí xung quang (nguồn: Wikipedia)*

Từ ba đường lây chính này, các biện pháp dự phòng được khuyến cáo là đeo khẩu trang và rửa tay thường xuyên bằng xà phòng hoặc dung dịch sát trùng.

- Đối với người bệnh có triệu chứng hoặc người mang mầm bệnh không triệu chứng (mới bị nhiễm còn đang ở giai đoạn ủ bệnh hoặc người mang mầm bệnh không triệu chứng thực thụ), đeo khẩu trang là cách hiệu quả để ngăn phát tán giọt bắn ra môi trường xung quanh khi ho hoặc hắt hơi. Những người này cần đeo khẩu trang và cách ly là thể hiện trách nhiệm với cộng đồng, giúp hạn chế nguồn tác nhân gây bệnh truyền nhiễm ra cộng đồng.

- Người chưa nhiễm virus đeo khẩu trang y tế thông thường đúng cách đã có thể ngăn ngừa một cách hiệu quả đường lây nhiễm do giọt bắn.

- Lây qua đường không khí thường chỉ gặp trong tình huống chăm sóc y tế có tiến hành các thao tác khí dung hoặc hút đờm

rãi, do vậy chỉ nhân viên y tế hoặc người nhà chăm sóc người bệnh mới cần các loại khẩu trang y tế chuyên dụng như N95.

- Rửa tay thường xuyên, nhất là sau khi tiếp xúc với các bề mặt có nguy cơ cao (che miệng khi ho, hắt hơi; chạm tay vào khẩu trang đã sử dụng, ống tay áo che mũi/miệng khi ho, hắt hơi; tay nắm cửa, nút bấm thang máy, điện thoại di động...), đồng thời tập thói quen không cho tay bẩn vào miệng, mũi, mắt là cách hiệu quả nhất để ngăn cản đường lây qua tiếp xúc bề mặt có virus.

### **15. Virus gây bệnh Covid-19 có ở đâu trong môi trường xung quanh chúng ta?**

Tại vị trí ô nhiễm virus, virus có thể có ở trong không khí và trên bề mặt mọi đồ vật xung quanh nguồn phát tán virus.

Virus gây bệnh Covid-19 là virus có cả ở người và động vật bị bệnh cũng như người và động vật mang virus không có biểu hiện bệnh. Từ người và động vật mang virus, virus được phát tán ra môi trường xung quanh chủ yếu dưới dạng giọt bắn từ dịch tiết đường hô hấp khi ho, hắt hơi, xì mũi hay khạc nhổ. Các giọt bắn này gây ô nhiễm không khí trong phạm vi bán kính 2m từ nguồn phát tán. Từ không khí, các giọt bắn rơi lên bề mặt các đồ vật như quần áo, bàn ghế, điện thoại, bàn phím máy tính, nút bấm thang máy... gây ô nhiễm trực tiếp các bề mặt này. Nếu ai đó chạm vào bề mặt ô nhiễm trên rồi lại chạm tiếp vào các vật khác như tay nắm cửa, nút bấm thang máy, thành ghế, tay vịn cầu thang, tay vịn trên các phương tiện giao thông... sẽ tiếp tục gây ô nhiễm gián tiếp cho các bề mặt mới này. Như vậy, virus gây bệnh Covid-19 tồn tại chủ yếu trong không khí ở khoảng cách trong bán kính khoảng 2m xung quanh người mang virus ho, hắt hơi, xì mũi mà không đeo khẩu trang hay lấy tay che mũi, miệng; ở trên bề mặt các đồ vật xung quanh khu

vực người ho, hắt hơi, xì mũi, khạc nhổ và có thể cả trên bề mặt các đồ vật bị ô nhiễm thứ phát rất khó xác định.

Từ các lý do trên, hành động đeo khẩu trang khi bị bệnh hoặc nghi ngờ mang mầm bệnh; che mũi, miệng khi ho, hắt hơi khi không đeo khẩu trang; không xì mũi, khạc nhổ nơi công cộng có ý nghĩa hết sức quan trọng trong việc hạn chế phát tán và gây ô nhiễm virus trong cộng đồng; thường xuyên vệ sinh các đồ vật xung quanh cũng là biện pháp hiệu quả để tránh ô nhiễm (kể cả trực tiếp và gián tiếp) môi trường sống; hạn chế chạm tay vào các bề mặt có nguy cơ ô nhiễm cao, rửa hoặc sát trùng tay thường xuyên, hạn chế bắt tay cũng là các biện pháp hiệu quả để tránh gây ô nhiễm thứ phát. Điều này không chỉ đúng với bệnh Covid-19 mà còn đúng với tất cả các bệnh có tác nhân gây bệnh trong đường hô hấp nói chung.

#### **16. Virus gây bệnh Covid-19 có nhân lên trong môi trường tự nhiên không?**

Không.

Virus gây bệnh Covid-19 nói riêng và virus nói chung không tự nhân lên được. Virus phải “mượn” tế bào sống để nhân lên bằng cách “khống chế” tế bào chủ “làm việc” cho virus. Sau khi nhiễm được vào tế bào virus sẽ kiểm soát tế bào chủ bằng cách cài các gen của virus vào bộ gen của tế bào chủ, bắt tế bào bị nhiễm virus tạo ra các thành phần của virus. Khi đã đủ các thành phần cần thiết, các thành phần này lắp ghép lại với nhau để hình thành nhiều virus mới, đồng thời làm tổn thương cho tế bào bị nhiễm virus.

Do virus gây bệnh Covid-19 không nhân lên trong môi trường tự nhiên, việc vệ sinh môi trường, sát trùng các đồ vật và bề mặt bị nhiễm có tác dụng rất lớn trong phòng chống dịch bệnh.

### **17. Virus gây bệnh Covid-19 tồn tại bao lâu trong môi trường tự nhiên?**

Có thể từ vài tiếng đến vài ngày tùy vào điều kiện của môi trường.

Trong môi trường tự nhiên, virus chỉ tồn tại nguyên dạng và không nhân lên, do vậy thời gian sống của virus trong môi trường tự nhiên là thời gian tồn tại của một thể hệ virus. Thời gian này là bao lâu sẽ phụ thuộc vào bản chất của virus và các điều kiện tự nhiên. Thông thường, ở nhiệt độ lạnh virus sẽ tồn tại lâu hơn, nhất là nhiệt độ lạnh âm sâu; các yếu tố khác như độ ẩm, chất liệu bề mặt (đất, gỗ, sắt...) cũng ảnh hưởng đến thời gian tồn tại của virus; đặc biệt ánh sáng mặt trời có tác dụng tiêu diệt virus rất hiệu quả.

Đã có một số nghiên cứu cho thấy virus gây bệnh Covid-19 có thể sống được đến vài ngày, thậm chí đến 9 ngày trong môi trường.

Vì thế, các biện pháp vệ sinh môi trường có vai trò hết sức quan trọng trong việc triệt tiêu nguồn tác nhân gây bệnh có trong môi trường. Không nên chủ quan cho rằng virus đã bị tiêu diệt bởi các yếu tố từ môi trường. Mặt khác, môi trường sống thông thoáng, có ánh nắng mặt trời cũng có ý nghĩa rất tốt làm giảm bớt các tác nhân gây bệnh, trong đó có virus gây bệnh Covid-19 trong môi trường.

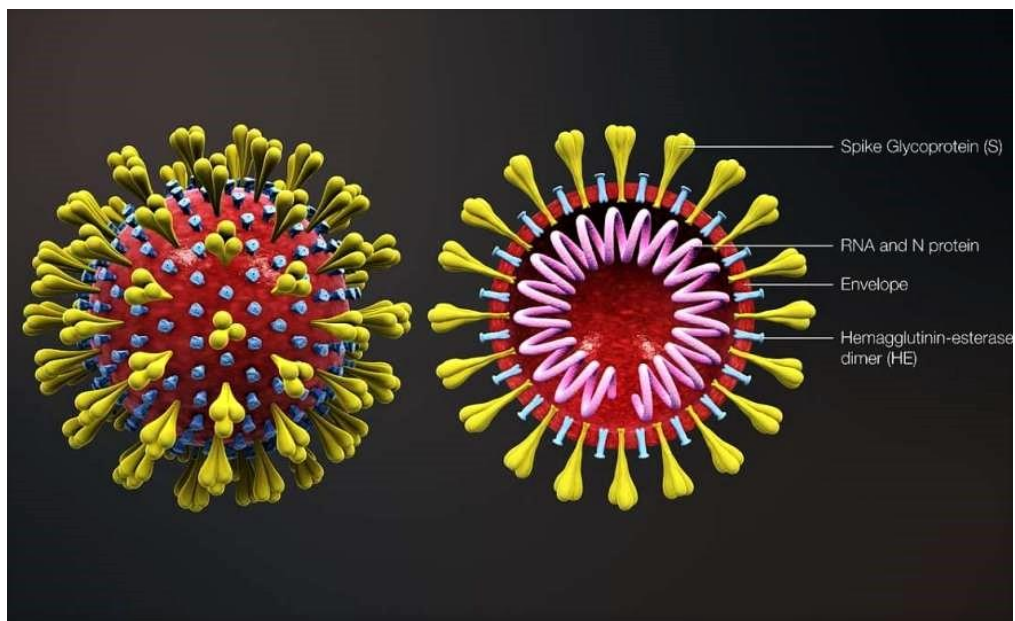
### **18. Virus gây bệnh Covid-19 nhiễm vào con người như thế nào?**

Từ không khí ô nhiễm hoặc tay ô nhiễm, virus bám vào bề mặt các tế bào niêm mạc đường hô hấp (có thể cả niêm mạc miệng, mắt) sau đó virus nhiễm bằng hình thức chui trực tiếp vào bên trong tế bào, nhân lên và gây tổn thương cho tế bào.

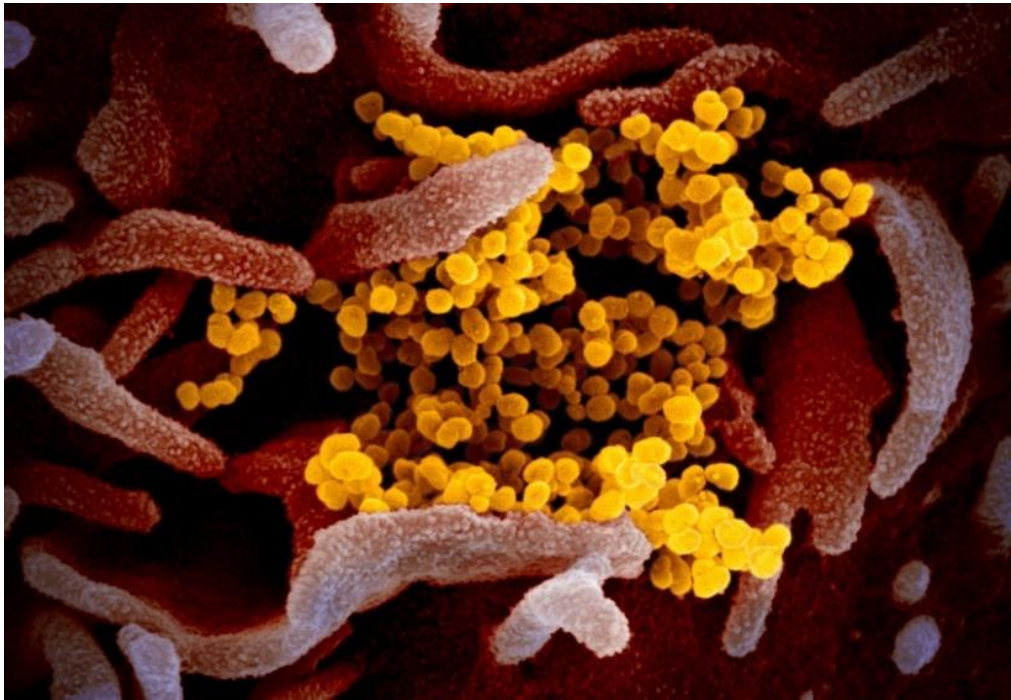
Mỗi loại virus có các cấu trúc đặc trưng trên bề mặt hoạt động như những “móc câu” để virus bám vào các cấu trúc phù hợp

với loại móc câu ấy (được gọi là thụ thể - receptor) trên bề mặt tế bào chủ để virus chui vào bên trong tế bào. Tế bào nào có cấu trúc giúp các “móc câu” của virus “móc” vào được sẽ là tế bào “nhạy cảm” với virus và bị virus nhiễm vào.

Virus gây bệnh Covid-19 sử dụng protein S làm “móc câu” để gắn vào thụ thể của nó trên bề mặt màng tế bào niêm mạc đường hô hấp của vật chủ, qua đó virus xâm nhập và nhân lên gây bệnh cho cơ thể.



*Virus gây bệnh Covid-19 có gai protein S được dùng để bám và xâm nhập vào tế bào đích (Nguồn: Sciencealert).*



*Từ một virus ban đầu, virus gây bệnh Covid-19 nhân lên thành nhiều hạt virus mới (màu vàng) gây tổn thương tế bào nhiễm virus (Nguồn: NIAID-RML).*

### **19. Virus gây bệnh Covid-19 gây bệnh như thế nào?**

Sau khi nhiễm được vào tế bào niêm mạc đường hô hấp, virus gây bệnh Covid-19 cài các gen của virus vào bộ gen của tế bào chủ, bắt tế bào bị nhiễm virus tạo ra các thành phần của virus. Khi đã đủ các thành phần cần thiết, các thành phần này lắp ghép lại với nhau để hình thành nhiều virus mới chui ra ngoài đồng thời làm tổn thương cho tế bào bị nhiễm virus.

### **20. Virus gây bệnh Covid-19 gây bệnh cho cơ quan nào?**

Biểu hiện bệnh chủ yếu của người nhiễm virus gây bệnh Covid-19 là viêm đường hô hấp cấp, có nghĩa là virus gây bệnh Covid-19 gây bệnh cho đường hô hấp.

Một số người bệnh Covid-19 còn có biểu hiện tiêu chảy và xét nghiệm có virus trong phân. Dù chưa chắc chắn nhưng không

loại trừ khả năng virus gây bệnh Covid-19 gây tổn thương cho các tế bào niêm mạc khác, trong đó có đường tiêu hóa và mắt.

Trong số các bệnh nhân bị bệnh kết hợp còn thấy hiện tượng tổn thương chức năng của các tạng khác như gan, thận... Tuy nhiên, đây là hậu quả trực tiếp do virus tấn công hay hậu quả gián tiếp từ tổn thương phổi còn đang được các nhà khoa học làm rõ hơn.

## **ĐỀ KHÁNG CHỐNG COVID-19**

### **21. Tại sao cùng bị nhiễm virus gây bệnh Covid-19 có người bị bệnh, có người không bị bệnh?**

Khi bị nhiễm mầm bệnh, một người có bị bệnh hay không sẽ phụ thuộc vào các yếu tố từ mầm bệnh và các yếu tố từ người bị nhiễm mầm bệnh.

Bị bệnh hay không là kết quả của cuộc chiến giữa mầm bệnh và con người, nếu mầm bệnh thắng thì người đó sẽ bị bệnh. Cùng một người nhưng nếu bị nhiễm với số lượng virus ít và độc lực của virus thấp có thể sẽ không phát thành bệnh; cùng lượng virus nhưng khả năng đề kháng chống virus của mỗi người khác nhau, trong đó người có sức đề kháng tốt có thể không bị bệnh.

Vì vậy, bên cạnh việc bảo vệ bản thân hạn chế lây nhiễm mầm bệnh, tăng cường các hoạt động vận động, rèn luyện thể chất làm tăng sức đề kháng cũng góp phần phòng chống bệnh tật, đặc biệt là các bệnh nhiễm trùng.

### **22. Cơ thể người đề kháng với virus gây bệnh Covid-19 như thế nào?**

Là một virus hoàn toàn mới, lần đầu tiên xuất hiện ở người nên ngay từ đầu virus xuất hiện chưa ai có đề kháng đặc hiệu với virus gây bệnh Covid-19.

Cơ thể người mới nhiễm virus gây bệnh Covid-19 lần đầu tiên sẽ đề kháng chống virus bằng những phương thức tự nhiên không đặc hiệu trước (chủ yếu là các yếu tố hóa học trong dịch tiết của niêm mạc đường hô hấp). Nếu cơ chế này chiến thắng thì người đó không bị bệnh. Nếu cơ chế này thất bại thì người đó bị nhiễm mầm bệnh vào bên trong các tế bào. Lúc này, hệ thống miễn dịch của cơ thể người nhiễm virus sẽ phát triển các cơ chế đề kháng đặc hiệu để loại bỏ virus và cả các tế bào đã bị nhiễm virus. Đây là cuộc chạy đua giữa một bên là sức tấn công hủy diệt của virus với một bên là sức đề kháng của cơ thể khổng lồ sự nhân lên và loại bỏ virus cộng với khả năng tái tạo lại các tế bào đã bị tổn thương do virus. Nếu virus thắng thì bệnh sẽ tiến triển, nếu hệ miễn dịch thắng thì người bệnh khỏi bệnh.

### **23. Tại sao dùng vắc xin dự phòng được bệnh?**

Vắc xin là chế phẩm chứa kháng nguyên tạo cho cơ thể khả năng đáp ứng miễn dịch, được dùng với mục đích phòng bệnh. Dùng vắc xin được ví như sử dụng “quân xanh” trong các cuộc diễn tập cho cơ thể “rèn luyện” cách đánh với một loại “địch” cụ thể nhằm tạo ra phương án đánh địch tối ưu. Có thể coi dùng vắc xin như công việc huấn luyện, chuẩn bị trước cho hệ miễn dịch các phương án đánh địch, sẵn sàng chiến đấu một cách nhanh, mạnh và hiệu quả nhất khi “kẻ thù” là mầm bệnh thực thụ xâm nhập vào cơ thể.

### **24. Hiện nay đã có vắc xin phòng bệnh Covid-19 chưa?**

Chưa. Mặc dù đã biết chắc chắn mầm bệnh và đã phân lập, nuôi cấy được virus gây bệnh Covid-19 nhưng không thể dùng ngay virus gây bệnh Covid-19 sống để làm vắc xin vì các vấn đề về an toàn và hiệu quả của vắc xin. Vắc xin phải bảo đảm yêu cầu chỉ có tác dụng kích thích tạo miễn dịch bảo vệ và không được gây bệnh cũng như các tai biến, biến chứng do dùng vắc xin. Vì vậy, cần có thời gian nhất định mới tạo ra được sản



phẩm vắc xin đảm bảo chất lượng đủ để sử dụng cho con người.

## **25. Khi nào thì có vắc xin phòng bệnh Covid-19?**

Đã có một số phòng thí nghiệm công bố sắp chế tạo thành công vắc xin phòng bệnh Covid-19. Tuy nhiên, một vắc xin mới còn phải trải qua rất nhiều thử nghiệm để đánh giá tính an toàn và hiệu quả bảo vệ. Hiện nay đã có một số phòng thí nghiệm công bố tạo được vắc xin và có thể đưa ra thử nghiệm trên người trong tháng 4 này. Theo Tổng Giám đốc WHO, dự kiến nhanh nhất là 1 năm nữa mới có vắc xin phòng bệnh Covid-19 đủ điều kiện đưa ra thị trường để sử dụng rộng rãi.

## **DỊCH BỆNH COVID-19 VÀ TRƯỜNG HỌC**

### **26. Dịch Covid-19 có thể “tấn công” vào trường học bằng cách nào?**

Trường học là môi trường rất mở với bên ngoài. Hàng ngày có rất nhiều người cùng đồ vật từ bên ngoài đi vào trong trường học: HSSV, giáo viên, nhân viên của nhà trường, khách thăm quan... ; chỉ cần một người hoặc một vật mang mầm bệnh Covid-19 đến trường là dịch Covid-19 đã có thể xâm nhập vào nhà trường.

Vì vậy nhằm bảo đảm an toàn cho nhà trường, việc hạn chế ra vào trường với những người ngoài và tầm soát phát hiện sớm không cho người mang virus (cả người trong và ngoài trường, cả người có triệu chứng cũng như người mang virus không triệu chứng), kiểm tra vệ sinh an toàn của đồ vật và phương tiện đi vào trường có vai trò rất quan trọng để ngăn không cho virus gây bệnh Covid-19 tấn công vào trường học.

### **27. Dịch Covid-19 có thể lây lan trong trường học bằng cách nào?**

Khi có một thành viên trong trường nhiễm virus gây bệnh Covid-19, người này phát tán virus ra ngoài làm ô nhiễm không

khí và bề mặt xung quanh. Từ đó những người xung quanh là bạn học, thầy cô giáo hít phải không khí có virus hoặc chạm tay vào bề mặt có virus như sách vở, đồ dùng học tập, bàn ghế, quần áo, phương tiện vui chơi... rồi từ tay lây nhiễm lên vùng mặt và nhiễm bệnh.

Do mật độ người đông, ở cạnh nhau thời gian dài và có tính tương tác tiếp xúc cao trong không gian tương đối kín nên một người có thể làm lây nhiễm virus sang nhiều người khiến cho số người nhiễm bệnh có thể tăng lên theo cấp số nhân. Vì vậy, trường học là nơi virus gây bệnh Covid-19 có thể lây lan rất nhanh chóng, với tốc độ cao hơn so với cộng đồng bên ngoài.

## **28. Từ trường học virus gây bệnh Covid-19 có thể lây lan ra cộng đồng bằng cách nào?**

Sau thời gian hoạt động tập trung trong lớp học/trường học. Nếu việc lây nhiễm virus gây bệnh Covid-19 đã diễn ra trong nhà trường; sau khi tan trường, các em HSSV hay giáo viên bị nhiễm virus gây bệnh trong trường sẽ mang theo virus về nơi cư trú. Những người này có thể phát tán virus trong suốt hành trình đi lại của mình, từ đó trở thành nguồn lây bệnh rất lớn, làm phát tán dịch bệnh rất nhanh chóng ra cộng đồng.

## **29. Tại sao học sinh sinh viên toàn trường phải nghỉ học khi có dịch Covid-19?**

Mục đích cao nhất khi cho HSSV nghỉ học là để bảo vệ HSSV và cộng đồng trước dịch bệnh đặc biệt nguy hiểm Covid-19.

Quyết định cho HSSV nghỉ học để phòng, chống dịch bệnh Covid-19 là quyết định rất quan trọng, có liên quan đến nhiều yếu tố. Trên phương diện y tế, do đặc thù lứa tuổi và hình thức sinh hoạt học tập trung, liên tục lặp đi lặp lại hàng ngày, có mật độ tương tác giữa người với người cao; nhà trường là một trong những nơi dễ bị bệnh truyền nhiễm xâm nhập và lây lan –

đặc biệt là bệnh lây truyền qua nhiều đường như Covid-19. Hơn thế nữa, khi dịch bệnh xảy ra ở trường học, HSSV bị bệnh về nhà lại làm lây lan bệnh dịch ra cộng đồng rất nhanh. Vì vậy, có thể nói trường học là một mắt xích quan trọng trong chuỗi hoạt động phòng chống dịch bệnh.

### **30. Có nước nào cho học sinh sinh viên nghỉ học trong đại dịch Covid-19 này không?**

Có. Cho HSSV nghỉ học là một biện pháp kỹ thuật rất quan trọng, không chỉ để bảo vệ HSSV và cộng đồng trước dịch bệnh mà còn góp phần ngăn chặn sự lan tràn của dịch, từng bước tiến tới khống chế và thanh toán dịch bệnh.

Biện pháp này đã được Trung Quốc, Singapore và gần đây nhất là Nhật Bản, Hàn Quốc áp dụng để phòng chống dịch Covid-19.

## **BIỆN PHÁP PHÒNG CHỐNG**

### **31. Tại sao lại tiến hành giám sát thân nhiệt để kiểm soát dịch bệnh?**

Giám sát thân nhiệt chỉ là một biện pháp kiểm soát dịch bước đầu để phát hiện người có sốt khi nhập cảnh, khám bệnh... Hầu hết các ca bệnh Covid-19 đều có sốt nên đây là bước sơ bộ để kiểm soát dịch vì đơn giản và dễ thực hiện. Tuy nhiên, biện pháp quan trọng vẫn là phát hiện sớm, cách ly và phòng ngừa trong lây nhiễm bệnh Covid-19.

### **32. Ngoài giám sát thân nhiệt còn có biện pháp nào để kiểm soát dịch bệnh nữa không?**

Ngoài giám sát thân nhiệt còn phải kê khai các yếu tố dịch tễ như đến từ vùng dịch và theo dõi các triệu chứng hô hấp; quản lý và cách ly những người đến từ vùng dịch, tiếp xúc người bệnh và nghi ngờ mắc bệnh. Thực hiện vệ sinh rửa tay thường xuyên với xà phòng, vệ sinh hô hấp, vệ sinh nhà cửa và hạn chế tiếp xúc đông người để giảm nguy cơ lây nhiễm.

### **33. Tại sao đeo khẩu trang có thể ngăn ngừa được bệnh lây nhiễm qua đường hô hấp?**

Khẩu trang khi sử dụng đúng loại và đúng cách có tác dụng ngăn ngừa được các tác nhân gây bệnh từ đường hô hấp của người mang mầm bệnh phát tán ra không khí và từ không khí vào đường hô hấp của người chưa bị nhiễm bệnh. Hiệu quả phòng ngừa sẽ cao hơn khi cả người mang mầm bệnh và người không mang mầm bệnh cùng sử dụng khẩu trang.

### **34. Đeo khẩu trang là để bảo vệ người chưa bị nhiễm hay bảo vệ người đã bị nhiễm virus gây bệnh Covid-19?**

Đeo khẩu trang có tác dụng kép vừa để bảo vệ người chưa bị nhiễm và người đã bị nhiễm. Cả hai mục đích này đều quan trọng. Hiệu quả phòng ngừa sẽ cao hơn khi cả người mang mầm bệnh và người không mang mầm bệnh cùng sử dụng khẩu trang, đặc biệt là trong thời kỳ có dịch bệnh đường hô hấp như dịch Covid-19.

### **35. Khi nào cần đeo khẩu trang?**

Người dân cần đeo khẩu trang y tế trong các trường hợp: Khi có các triệu chứng hô hấp như ho, khó thở; khi tiếp xúc, chăm sóc người nhiễm/nghi ngờ nhiễm virus gây bệnh Covid-19; khi chăm sóc hoặc tiếp xúc gần với người có triệu chứng ho, hắt hơi, chảy nước mũi, khó thở hoặc được chỉ định tự theo dõi, cách ly tại nhà hoặc khi đi khám tại cơ sở y tế.

**GIẢM NGUY CƠ MẮC CHỨNG VIRUS CORONA MỚI (2019-NCOV)**



## **Cần đeo khẩu trang khi nào?**

-   **Có các triệu chứng hô hấp** (ho, khó thở)
-   **Nơi đông người** (lễ hội, trên các phương tiện giao thông...)
-   **Phải chăm sóc người có triệu chứng hô hấp**
-   **Nhân viên y tế** chăm sóc, điều trị bệnh nhân có bệnh đường hô hấp
-   **Nếu không có hoặc không tiếp xúc** với người có triệu chứng hô hấp (ho, khó thở) thì không nhất thiết phải đeo

Nguồn: WHO; BỘ Y TẾ  
<https://infographics.vn>



### **36. Virus gây bệnh Covid-19 là virus gây bệnh đường hô hấp, tại sao rửa tay lại hạn chế được lây nhiễm mầm bệnh?**

Rửa tay làm hạn chế, thậm chí loại bỏ các tác nhân trên tay bị ô nhiễm nên hạn chế được nguy cơ lây nhiễm mầm bệnh nói chung và Covid-19 nói riêng.

Tay người là bộ phận tiếp xúc với các vật dụng xung quanh nhiều nhất (cầm, nắm, sờ...), do đó cũng có nguy cơ cao bị nhiễm tác nhân (có thể là vi khuẩn, virus...) từ các vật dụng. Khi cầm vật dụng để ăn uống, hay lau mặt, hay các động tác tương tự đưa lên mặt dễ làm tăng nguy cơ nhiễm virus gây bệnh Covid-19 (qua niêm mạc đường hô hấp, niêm mạc mắt...).

### **37. Khi nào phải rửa tay để hạn chế lây nhiễm virus gây bệnh Covid-19?**

Sau khi lấy tay che mũi, miệng khi ho, hắt hơi; sau khi sờ, cầm, nắm vào các vật dụng xung quanh. Ở các vùng nghi ngờ có người mắc hay phải tiếp xúc với người nghi ngờ có triệu chứng như ho, hắt hơi, sốt... thì càng phải thực hiện biện pháp rửa tay thường xuyên hơn. Ngoài ra, nên rửa tay trước và sau khi ăn, sau khi đi vệ sinh, sau khi chế biến thực phẩm, khi thấy tay bẩn... Cần tập thói quen rửa tay thường xuyên, kể cả không phải khi đang có dịch Covid-19, để phòng, chống nhiều loại bệnh lây truyền khác do tay bị ô nhiễm.

### **38. Thế nào gọi là rửa tay khô?**

Rửa tay khô là biện pháp sát trùng bàn tay bằng dung dịch rửa tay chuyên dụng mà không cần rửa lại bằng nước. Các dung dịch rửa tay khô thường chứa cồn, sau khi sát trùng tay cồn bay hơi nên tay khô trở lại mà không cần lau hoặc sấy.

### **39. Ngoài việc rửa tay sạch, cần thực hiện thêm thói quen gì với đôi tay để hạn chế lây nhiễm virus gây bệnh Covid-19?**

Không cầm vào mặt trước cũng như mặt sau của khẩu trang đã sử dụng. Không đưa bàn tay lên mặt, nhất là dụi mắt, ngoáy mũi hay cắn móng tay. Hạn chế chạm tay vào các bề mặt có nguy cơ cao hoặc nghi ngờ ô nhiễm mầm bệnh.

### **40. Nên vệ sinh cá nhân như thế nào để đề phòng lây nhiễm virus gây bệnh Covid-19?**

Để phòng lây nhiễm virus gây bệnh Covid-19, cần vệ sinh cá nhân tốt. Vệ sinh cá nhân gồm:

- Vệ sinh bàn tay: Luôn giữ bàn tay sạch sẽ; rửa tay thường xuyên.

- Vệ sinh thân thể: Tắm rửa hàng ngày. Dù vào mùa đông, vẫn cần tắm rửa hàng ngày để loại bỏ các tác nhân gây bệnh có thể bám trên da.
- Vệ sinh quần áo: Quần áo là nơi tác nhân có thể bám vào (như nước bọt), vì vậy cần thay quần áo thường xuyên và giặt bằng xà phòng.
- Vệ sinh tóc: Tóc dài, tóc rối... là nơi có thể chứa mầm bệnh (qua nước bọt người bệnh). Vì vậy, nên cắt tóc ngắn, với nữ giới nên cuốn hoặc búi tóc gọn gàng, gội đầu hàng ngày để hạn chế tối đa mầm bệnh có thể bám trên tóc.
- Vệ sinh móng: Không để móng tay, móng chân dài. Móng tay, móng chân là nơi có thể chứa mầm bệnh Covid-19, do đó luôn cắt ngắn móng tay, chân và vệ sinh tay sạch sẽ để hạn chế mầm bệnh.

## **PHẦN 2: HỎI - ĐÁP CHO CHA MẸ HỌC SINH**

### **41. Với các bệnh như sởi, quai bị, thủy đậu chỉ có học sinh nào bị bệnh thì học sinh đó phải nghỉ học; tại sao với bệnh Covid-19 tất cả học sinh phải nghỉ học kể cả chưa có ai bị bệnh?**

Do các bệnh sởi, quai bị, thủy đậu không phải là bệnh đặc biệt nguy hiểm (có tỷ lệ tử vong thấp, đã có vắc xin phòng bệnh và đa số các con ở tuổi đi học đã được tiêm các vắc xin này; trong khi đó bệnh Covid-19 là bệnh đặc biệt nguy hiểm (là bệnh hoàn toàn mới, có tỷ lệ tử vong cao, chưa có thuốc điều trị đặc hiệu và cũng chưa có vắc xin phòng bệnh) nên cần áp dụng biện pháp dự phòng cao nhất là nghỉ cả trường.

### **42. Con tôi không đến trường đã chắc chắn tránh được dịch bệnh Covid-19 hay chưa?**

Nguy cơ lây nhiễm virus gây bệnh Covid-19 không phải chỉ có ở trường học, do vậy không đến trường không có nghĩa là con anh chị sẽ không bị lây nhiễm virus gây bệnh Covid-19. Trong thời gian có dịch, anh chị cần quan tâm phòng chống dịch bệnh cho con mọi lúc mọi nơi, nhất là những nơi tập trung đông người.

**43. Tôi cần làm gì để tránh cho con tôi không bị nhiễm virus gây bệnh Covid-19 trong những ngày nghỉ học?**

Cần kiểm soát tốt nguy cơ lây nhiễm virus gây bệnh Covid-19 cho con mình ở bất kỳ nơi nào con xuất hiện và bất kỳ ai con tiếp xúc - kể cả ở nhà và với người thân trong gia đình. Nên tổ chức cho gia đình và hướng dẫn con cùng thực hiện các biện pháp phòng chống lây nhiễm virus gây bệnh Covid-19 đã được Bộ Y tế khuyến cáo.

Anh, Chị có con nhỏ cần cho con ăn uống đủ chất, hợp vệ sinh, uống nước thường xuyên, giữ gìn vệ sinh thân thể, chăm sóc đường hô hấp. Nếu con đã biết tự phục vụ bản thân thì hướng dẫn cho con lau mũi bằng khăn giấy ướt, che miệng bằng khăn giấy mỗi khi ho và đem bỏ vào thùng rác sau khi sử dụng. Hướng dẫn con rửa tay bằng xà phòng với nước sạch trước khi ăn, sau khi chơi, đi vệ sinh và khi thấy tay bẩn. Yêu cầu các con không dùng tay dụi mắt.

Anh, Chị hạn chế cho con đi đến chỗ đông người. Nếu phải cho con ra ngoài thì phải mặc ấm, đeo khẩu trang và khăn quàng cổ cho con.

Trường hợp con bị ho, sốt phải cho con đến cơ sở y tế khám và tư vấn điều trị.

**44. Trong thời gian còn đang nghỉ chúng tôi cần chuẩn bị những gì cho các con để khi đi học trở lại con không bị lây nhiễm virus gây bệnh Covid-19?**



Hướng dẫn con thực hiện các biện pháp phòng chống lây nhiễm virus gây bệnh Covid-19 tại nhà cũng như khi đến nơi công cộng chính là cho con “luyện tập” để giảm nguy cơ lây nhiễm khi đi học trở lại. Anh, Chị có thể giải thích cho con hiểu về bệnh (tùy theo trình độ của con dùng những câu đơn giản dễ hiểu), hướng dẫn cách rửa tay đúng cách, cách sử dụng khăn giấy khi ho hoặc xì mũi, cách đeo khẩu trang, chăm sóc dinh dưỡng, nhắc con thường xuyên uống nước, giữ ấm cho con và hướng dẫn tập luyện thể dục tại nhà hàng ngày.

**45. Nếu đến ngày đi học trở lại con tôi bị sốt chưa rõ nguyên nhân tôi có được cho con đi học không?**

Không. Vì nhà trường sẽ kiểm tra thân nhiệt của học sinh trước khi vào lớp, em nào bị sốt sẽ không được vào lớp và phải cách ly tạm thời để nhân viên y tế kiểm tra tình trạng sức khỏe của con. Tùy theo tình hình bệnh, con anh chị sẽ được chuyển đi bệnh viện để theo dõi và điều trị tiếp hoặc nhà trường sẽ mời anh chị đến đón con về nhà theo dõi và chăm sóc tiếp cho con.

Để tránh các phiền phức trên, anh chị nên báo tin cho nhà trường biết về tình hình sức khỏe của con; trong giai đoạn có dịch bệnh Covid-19 nên đưa con đi khám để tìm nguyên nhân và điều trị cho con.

**46. Đến ngày đi học trở lại con tôi bị sốt tôi có phải báo cho nhà trường biết không?**

Có. Báo tin cho nhà trường không chỉ là yêu cầu bắt buộc trong thời gian có nguy cơ dịch bệnh cao mà còn là hành động trách nhiệm với cộng đồng, giúp thực hiện việc giám sát dịch bệnh được tốt hơn.

**47. Con tôi bị sốt trong đợt nghỉ vừa rồi nhưng con đã đã hết sốt, vậy khi con đi học trở lại tôi có phải báo cho nhà trường biết**

**điều này không? nếu có thì cần chuẩn bị thông tin gì về bệnh của con để báo cho nhà trường biết?**

Có, mọi thông tin về diễn biến sức khỏe của HSSV trong thời gian nghỉ học phòng, tránh dịch Covid-19 vừa rồi đều quan trọng, phục vụ giám sát dịch bệnh. Các thông tin cơ bản về diễn biến bệnh của con từ khi bị sốt đến khi hết sốt. Nếu con sốt do viêm đường hô hấp thì cần chuẩn bị thêm thông tin về lịch sử đi lại, tiếp xúc của con trong thời gian 14 ngày trước khi bị sốt cũng như những ngày bị sốt.

**48. Trong thời gian có dịch Covid-19, hàng ngày tôi cần chuẩn bị gì cho con trước khi con ra khỏi nhà để đi học?**

Trước hết cần đảm bảo rằng con có đủ sức khỏe để đến trường; thông báo cho nhà trường biết lịch trình di chuyển nếu con có đi du lịch; cho con mặc đủ ấm và có thể cho con mang thêm khăn giấy, khẩu trang đồng thời nhắc nhở con phải tuân thủ các quy định của nhà trường trong phòng chống dịch.

**49. Trong thời gian có dịch Covid-19, tôi cần làm gì để tránh cho con tôi không bị nhiễm virus gây bệnh Covid-19 trên đường từ nhà tới trường?**

Hướng dẫn cho con hoặc dặn con thực hiện các biện pháp phòng tránh lây nhiễm chung ở nơi công cộng, trong đó đáng lưu ý nhất là hạn chế chạm tay vào các đồ vật có nhiều người thường chạm tay vào.

**50. Trong thời gian có dịch Covid-19, khi đưa con đến cổng trường tôi (hoặc người đưa con tôi đi học) có được tự do ra vào trường của con không?**

Không. Để giảm bớt nguy cơ cho các con, nhà trường sẽ hạn chế người ngoài vào trong trường vì không thể biết trong số những người đưa học sinh đến trường có ai là người có nguy cơ mang virus gây bệnh vào trường không. Trường hợp nhất thiết

phải vào thì phải tuân thủ quy trình do nhà trường triển khai như đeo khẩu trang, tầm soát thân nhiệt, sát trùng tay... đồng thời có thể phải khai báo lịch trình đi lại và tiếp xúc với những người bị bệnh viêm đường hô hấp trong thời gian 14 ngày gần đây.

**51. Trong thời gian có dịch Covid-19, tôi cần chuẩn bị và nên dặn dò con điều gì nếu con tự đi học?**

Con tự đi học được có nghĩa là con cũng đã có khả năng nhận thức nhất định để tự bảo vệ bản thân. Chuẩn bị cho con khẩu trang để đi đường, khăn giấy/khăn vải để chùi mũi khi cần, chai nước uống riêng. Dặn con nhớ thực hiện biện pháp phòng chống lây nhiễm virus gây bệnh Covid-19 nơi công cộng đã được hướng dẫn.

**52. Trong thời gian có dịch Covid-19, nhận được tin nhà trường báo con tôi bị ho, sốt có phải con tôi bị bệnh Covid-19 hay không?**

Không hoàn toàn. Ho, sốt là biểu hiện của nhiều bệnh lý cấp và mãn tính khác nhau liên quan đến đường hô hấp. Có nhiều nguyên nhân có thể gây viêm đường hô hấp cấp tính như các loại vi khuẩn gây bệnh; các loại virus như virus cúm mùa, virus á cúm, virus hô hấp hợp bào... Do đó, không phải cứ có ho, sốt là đã bị bệnh Covid-19.

**53. Trong thời gian có dịch Covid-19, nhận được tin nhà trường báo con tôi bị ho, sốt tôi cần phải làm gì?**

Trước hết anh chị không nên quá lo lắng về bệnh Covid-19. Tùy theo tình trạng của con, nhà trường sẽ mời anh chị đến đón con về nhà hoặc đưa đi khám bệnh để con được chẩn đoán và điều trị theo bệnh con mắc. Anh chị nên tìm hiểu và nhớ lại trước các thông tin về việc đi lại, tiếp xúc của con trong 14 ngày

gần đây, đặc biệt là việc tiếp xúc với người nghi bị nhiễm virus gây bệnh Covid-19.

**54. Trong thời gian có dịch Covid-19, dù nhà trường không thông báo nhưng trên mạng xã hội có thông tin ở trường có học sinh bị ho, sốt tôi cần phải làm gì?**

Nên liên hệ trực tiếp với nhà trường để kiểm chứng thông tin, không nên tin ngay vào mạng xã hội. Mặt khác cần liên hệ thường xuyên để có thông tin kịp thời nhất từ nhà trường.

**55. Trong thời gian có dịch Covid-19, khi đón con ở cổng trường hoặc khi con vừa về đến nhà tôi nên hỏi con và kiểm tra những gì?**

Hỏi xem ở lớp con có bạn nào bị ho, sốt không? Nếu có thì con có ngồi gần hoặc tiếp xúc trực tiếp với bạn ấy không? Kiểm tra xem con có bị sốt, ho, hắt hơi, sổ mũi không? Nếu con trả lời có thì nên liên hệ ngay với nhà trường để có thông tin đầy đủ và chi tiết hơn.

**56. Trong thời gian có dịch Covid-19, nếu ở trường có học sinh bị ho, sốt tôi có nên cho con nghỉ học ở nhà hay không?**

Không nên, trừ khi nhà trường thông báo cho nghỉ.

**57. Trong thời gian có dịch Covid-19, phát hiện thấy con bị ho, sốt khi đang ở nhà tôi có phải báo cho nhà trường không?**

Có. Khi thông báo tình hình sức khỏe của con, anh chị nên hỏi nhà trường xem có học sinh nào bị giống con không để có thêm thông tin về tình hình dịch bệnh ở trường.

**58. Trong thời gian có dịch Covid-19, phát hiện thấy con bị sốt khi đang ở nhà, ngoài việc liên hệ với nhà trường (thông báo tin con bị ho, sốt; hỏi tình hình nhà trường có học sinh nào bị ho, sốt không...) tôi cần cho con đi khám bệnh ở đâu?**

Sốt là biểu hiện của rất nhiều bệnh có thể có hoặc không liên quan đến bệnh Covid-19. Tuy nhiên, trong giai đoạn có dịch, nếu không có chuyên môn, anh chị không nên tự ý theo dõi và điều trị cho con. Nên cho con đi khám ở cơ sở y tế gần nhất để tìm nguyên nhân gây sốt và điều trị cho con.

**59. Trong thời gian có dịch Covid-19, phát hiện thấy con bị sốt và ở trường/lớp cũng có học sinh khác bị sốt, có phải dịch Covid-19 đã xuất hiện ở trường của con hay không?**

Sốt là biểu hiện của rất nhiều bệnh có thể có hoặc không liên quan đến bệnh Covid-19, do vậy việc cùng lúc có một số học sinh bị sốt ở cùng một trường học chưa chắc có liên quan gì đến bệnh Covid-19.

**60. Khi nào mới chắc chắn là có dịch Covid-19 xuất hiện ở trường con tôi đang học?**

Bộ Y tế đã ban hành quy trình rất chặt chẽ và khoa học để xác định dịch Covid-19. Chỉ khi nào có thông báo chính thức từ cơ quan y tế có thẩm quyền thì mới coi là dịch Covid-19 xuất hiện ở trường học.

### **PHẦN 3: HỎI ĐÁP CHO HỌC SINH, SINH VIÊN**

#### **61. Bác sĩ ơi, Covid-19 là dịch bệnh gì ạ?**

Covid-19 là bệnh viêm phổi do con virus Corona mới gây ra cho người từ năm 2019 con ạ.

#### **62. Bác sĩ ơi, viêm phổi là bệnh như thế nào ạ?**

Viêm phổi là bệnh phổi bị viêm, làm cho người bệnh bị sốt, ho và có thể cả khó thở nữa.

#### **63. Bác sĩ ơi, con virus Corona mới nhìn như thế nào ạ?**

Virus rất nhỏ ta không thể nhìn thấy chúng bằng mắt thường được mà phải dùng kính hiển vi mới thấy. “Nhìn” bằng kính hiển vi điện tử con này trông giống như cái vương miện nên biết ngay nó là virus Corona (vì Corona trong tiếng Latin chính là cái vương miện, cứ virus nào trông giống cái vương miện thì đều là virus Corona). Tuy nhiên cái “vương miện” này không giống với những cái “vương miện” mà mọi người đã biết, nên nó mới được gọi là virus “Corona mới” tức là virus “vương miện mới” đấy con ạ.

#### **64. Bác sĩ ơi, bệnh Covid-19 nguy hiểm như thế nào ạ?**

Bệnh này nguy hiểm vì khi phổi bị viêm do con virus “vương miện mới” này sẽ làm cho người bệnh bị sốt, ho; nặng hơn thì không thở được và chết. Nguy hiểm hơn nữa là bệnh có thể lây từ người này sang người khác, làm nhiều người cùng bị bệnh một lúc, trở thành dịch bệnh Covid-19 con ạ.

#### **65. Bác sĩ ơi, con thấy trên TV còn bảo bệnh Covid-19 là bệnh đặc biệt nguy hiểm có phải không ạ?**

Đúng rồi, “đặc biệt nguy hiểm” vì bệnh do virus “vương miện mới” này là bệnh mới xuất hiện nên các bác sĩ chưa tìm ra thuốc chữa và cũng chưa nghiên cứu ra vắc xin để phòng bệnh

như các bệnh lây khác mà các con đã biết như bệnh sởi hay bệnh quai bị.

**66. Bác sĩ ơi, thế cứ bị bệnh Covid-19 là chết phải không ạ?**

Không phải, chỉ những ai bị bệnh rất nặng các bác sĩ không cứu được họ thì mới chết còn đa số thì vẫn khỏi bệnh, chỉ có điều bị ốm rất nặng phải nằm viện rất lâu con ạ.

**67. Bác sĩ ơi, bệnh Covid-19 lây từ người này sang người khác bằng cách nào ạ?**

Con virus “Corona vương miện mới” này không tự “đi” được từ người này sang người khác. Nó ở trong phổi của người nhiễm virus, khi người này ho hay hắt hơi virus bị “bắn” ra ngoài cùng nước bọt hay nước mũi của người ấy ra xung quanh. Người xung quanh hít phải các giọt nước bọt và nước mũi có virus nên bị bệnh. Vì thế khi ho hay hắt hơi các con nhớ phải lấy tay (nếu có cả khăn giấy thì càng tốt) che miệng che mũi lại để khỏi bắn nước bọt và nước mũi ra xung quanh nhé. Nếu con đang bị bệnh gì khác làm con hắt hơi, sổ mũi thì con phải đeo khẩu trang để khỏi bắn nước bọt và nước mũi có mầm bệnh ra xung quanh làm lây bệnh sang người khác nhé.

Ngoài ra những giọt nước bọt và nước mũi của người nhiễm virus “Corona vương miện mới” này rơi lên bề mặt các đồ vật xung quanh, sau đó người khác chạm tay vào virus đang “nằm” ở đấy, virus sẽ dính vào tay người ấy rồi theo tay lên miệng, mũi hoặc mắt do người này cho ngón tay vào miệng, vào mũi hoặc lấy tay dụi mắt. Khi virus “Corona vương miện mới” đã vào miệng, mũi hay mắt nó sẽ dùng chính cái gai của vương miện để chui vào các tế bào gây bệnh cho người đấy. Vì thế các con nhớ rửa tay thường xuyên cho sạch và tập thói quen không cho tay vào miệng, vào mũi hoặc dùng tay dụi mắt để không bị lây nhiễm bệnh Covid-19 nhé.

**68. Bác sĩ ơi, cứ bị nhiễm mầm bệnh cơ thể sẽ “đánh nhau” với virus. Nếu mình “thắng” thì mình không bị bệnh, nếu virus “thắng” thì sẽ phát bệnh. Vì thế con cần phải có sức đề kháng thật tốt để “chiến đấu” chống virus.**

Không phải. Khi bị nhiễm mầm bệnh cơ thể sẽ “đánh nhau” với virus. Nếu mình “thắng” thì mình không bị bệnh, nếu virus “thắng” thì sẽ phát bệnh. Vì thế con cần phải có sức đề kháng thật tốt để “chiến đấu” chống virus.

**69. Con cần làm gì để có sức đề kháng chống bệnh Covid-19?**

Thực hiện chế độ ăn uống, ngủ nghỉ, học tập, sinh hoạt, tập luyện thể dục thể thao một cách khoa học sẽ giúp tăng sức khỏe nói chung và cũng chính là giúp tăng sức đề kháng của cơ thể.

Nếu con có sức đề kháng tốt nguy cơ mắc bệnh Covid-19 sẽ thấp hơn; nếu không may mắc bệnh thì bệnh cũng nhẹ hơn và nhanh khỏi hơn. Điều này còn đúng với tất cả các dịch bệnh khác.

**70. Đang trong đợt nhà trường cho nghỉ học để phòng tránh dịch Covid-19, con không đến trường là con sẽ không bị nhiễm virus gây bệnh Covid-19 phải không?**

Không hoàn toàn, nguy cơ lây nhiễm virus gây bệnh Covid-19 không phải chỉ có ở trường học, do vậy không đến trường không có nghĩa là con sẽ không bị nhiễm virus gây bệnh Covid-19.

Con cần biết cách nhận biết nguy cơ lây nhiễm virus gây bệnh Covid-19 ở bất kỳ nơi nào con đến và bất kỳ ai con tiếp xúc kể cả ở nhà và với người thân trong gia đình, để từ đó áp dụng các biện pháp phòng chống phù hợp.

**71. Trong những ngày ở nhà, con cần làm gì để không bị lây bệnh Covid-19?**



Con cần tập thực hiện các biện pháp phòng chống dịch Covid-19 mà cha mẹ, thầy cô dạy con như học cách đeo khẩu trang cho đúng; học cách rửa tay và tập thói quen rửa tay thường xuyên; tập thói quen lấy tay che miệng, mũi bằng khăn giấy khi hắt hơi và rửa tay ngay sau khi ho, hắt hơi; tập thói quen không cho tay lên sờ vào vùng mặt; thường xuyên giữ gìn vệ sinh nhà cửa, vệ sinh cá nhân; ăn uống đủ chất, tập thể dục thể thao đều đặn. Hạn chế không đến những nơi đông người trong môi trường đóng kín như lễ hội, rạp chiếu phim, phòng hát karaoke...

Thực hiện các biện pháp phòng chống dịch Covid-19 ngay trong thời gian nghỉ ở nhà là cho con “làm bài tập ở nhà” để khi đi học trở lại con làm tốt “bài thi” phòng chống dịch Covid-19.

Con làm tốt các biện pháp phòng chống dịch Covid-19 không chỉ sẽ giúp phòng tránh cho bản thân con mà còn cho cả gia đình con và cộng đồng; không chỉ trước dịch bệnh Covid-19 hiện nay mà còn cả các dịch bệnh khác có thể xảy ra trong tương lai.

## **72. Thực hiện các biện pháp phòng chống dịch Covid-19 có giúp con tránh được các bệnh khác không?**

Có, vì trên thực tế trong môi trường sống hiện tại vẫn tồn tại một số bệnh có thể lây lan tương tự như bệnh Covid-19, ví dụ như cúm, sởi, quai bị... Nếu mình “chiến thắng” được bệnh Covid-19 sẽ đồng thời chiến thắng cả một số bệnh khác cùng một lúc.

## **73. Khi ở nhà, chỉ mình con phải thực hiện các biện pháp phòng chống bệnh Covid-19 hay mọi người trong nhà cùng phải làm như con?**

Dịch là “bệnh của cộng đồng” vì có nhiều người bị cùng 1 bệnh mới gọi là dịch. Muốn phòng chống dịch Covid-19 cho “cộng đồng nhà mình” thì cả nhà cùng phải thực hiện.

Bây giờ “cộng đồng cả trường” mình, “cộng đồng cả nước” mình và cả “cộng đồng thế giới” đang cùng nhau phòng chống dịch Covid-19. Hãy nhắc cả nhà mình cùng phòng chống dịch Covid-19 con nhé.

**74. Tại sao con phải rửa tay trước khi ăn để phòng chống dịch Covid-19?**

Con dùng tay để làm rất nhiều việc nên tay con thường xuyên chạm vào các đồ vật có thể có mầm bệnh như tay nắm cửa, nút bấm thang máy... kể cả sách vở và đồ chơi. Trước khi ăn nếu không rửa tay mầm bệnh sẽ từ tay con chui vào miệng, vào mũi hoặc vào thức ăn nước uống rồi vào người con và gây bệnh.

Rửa tay trước khi ăn giúp con tránh được nhiều bệnh, trong đó có cả dịch bệnh Covid-19. Hãy nhớ rửa tay trước khi ăn nhé!

**75. Tại sao con phải rửa tay sau khi đi vệ sinh để phòng chống dịch Covid-19?**

Khi đi vệ sinh tay con có thể nhiễm nhiều loại mầm bệnh trong phân, nước tiểu và từ đồ vật trong nhà vệ sinh, nhà vệ sinh công cộng. Nếu đi vệ sinh xong không rửa tay mầm bệnh sẽ từ tay con chui vào miệng, vào mũi, mắt... gây bệnh.

Virus gây bệnh Covid-19 có cả trong phân và nước tiểu của người bệnh nên con càng phải rửa tay sau khi đi vệ sinh (nhất là sau khi đi vệ sinh ở nhà vệ sinh công cộng) để phòng chống lây nhiễm bệnh Covid-19.

**76. Tại sao con phải rửa tay sau khi chơi với đồ chơi để phòng chống dịch Covid-19?**

Con cũng phải rửa tay vì đồ chơi cũng có mầm bệnh, nhất là đồ chơi đông người chơi. Khi chơi đồ chơi tay con bị nhiễm mầm bệnh nên con phải rửa tay sau khi chơi đồ chơi để phòng nhiễm bệnh từ đồ chơi.

Mầm bệnh Covid-19 có thể có ở đồ chơi nên để dự phòng dịch Covid-19 con càng phải rửa tay sau khi chơi đồ chơi.

**77. Trong những ngày có dịch Covid-19, ngoài sách vở, con phải chuẩn bị thêm những gì trước khi ra khỏi nhà để đi học?**

Nếu ở vùng lạnh con nhớ mặc đủ ấm. Cần chuẩn bị khẩu trang để đi đường, khăn giấy/khăn vải để che mũi và chùi mũi khi hắt hơi. Tốt nhất là chuẩn bị chai nước uống riêng để không dùng chung cốc uống nước ở trường.

**78. Trong những ngày có dịch Covid-19, con phải làm gì khi ở trường học để không bị bệnh Covid-19 ạ?**

Con phải thực hiện tất cả các biện pháp phòng chống dịch Covid-19 mà nhà trường, các thầy cô giáo triển khai. Nhớ là phải làm “tất cả” thì mới an toàn cho bản thân con và cho cả cộng đồng con nhé.

**79. Trong những ngày có dịch Covid-19, khi về nhà con phải làm gì để phòng bệnh Covid-19 ạ?**

Con cũng phải thực hiện tất cả các biện pháp phòng chống dịch Covid-19 mà cha mẹ và các thầy cô đã dạy con và cũng đã được bác nhắc ở những câu hỏi – đáp trên.

**80. Thế nếu con hoặc bạn con vẫn bị nhiễm virus gây bệnh Covid-19 thì sao?**

Thật tệ nhưng cũng đừng quá lo sợ. “Thua keo này ta bày keo khác”.

- Nếu con bị sốt, ho thì phải báo ngay cho thầy cô (khi đang ở trường) hoặc cha mẹ (khi đang ở nhà) biết để đưa con đi khám bệnh xem con bị sốt, ho vì bệnh gì; chưa chắc đã phải bệnh Covid-19 vì có nhiều bệnh khác cũng gây ra ho, sốt. Khi đó được điều trị con sẽ khỏi bệnh.

- Kể cả ho, sốt do bệnh Covid-19 cũng không phải là sẽ chết vì đa số sẽ khỏi bệnh, chỉ có số ít người (khoảng 2 trong số 100 người bị bệnh) mới không chữa được.

Trước bệnh tật mình luôn phải có ý thức dự phòng để không bị bệnh; nếu không may bị bệnh thì cũng không nên tuyệt vọng; dù chưa bị bệnh hay đang bị bệnh cũng phải có ý thức phòng chống dịch bệnh vì cộng đồng. Mỗi người đều ý thức được *“Mình vì mọi người, mọi người vì mình”* thì cộng đồng sẽ chiến thắng được dịch bệnh, kể cả dịch bệnh *“đặc biệt nguy hiểm”* như dịch bệnh Covid-19 do virus *“vương miện mới”* này gây ra.

## **PHẦN 4: HỎI ĐÁP CHO GIÁO VIÊN VÀ CÁN BỘ**

### **81. Tại sao cần thiết lập và duy trì tốt các kênh thông tin về tình trạng sức khỏe của học sinh, sinh viên giữa nhà trường và cha mẹ học sinh?**

Thông tin luôn là yếu tố quan trọng trong xử lý tình huống giúp đưa ra quyết định kịp thời, chính xác. Đặc biệt trong phòng chống dịch bệnh nói chung, dịch Covid-19 nói riêng, các thông tin về tình trạng sức khỏe của HSSV và thông tin về yếu tố nguy cơ dịch tễ học của những HSSV có dấu hiệu bị bệnh cùng những người mà HSSV có dấu hiệu bị bệnh đã tiếp xúc trong thời gian 14 ngày có ý nghĩa hết sức quan trọng trong kiểm soát dịch bệnh; mặt khác mọi diễn biến dịch bệnh xảy ra ở nhà trường nếu được cung cấp một cách phù hợp cho CMHS cũng góp phần quan trọng vào công tác phòng, chống dịch bệnh. Vì thế cần thiết phải thiết lập và duy trì tốt các kênh thông tin 2 chiều giữa nhà trường và CMHS.

### **82. Tại sao phải vệ sinh môi trường trong trường học để hạn chế lây nhiễm virus gây bệnh Covid-19?**

Môi trường được xem như là “ngôi nhà” của các tác nhân gây bệnh. Vệ sinh môi trường sạch sẽ làm cho các tác nhân gây bệnh nói chung, virus gây bệnh Covid-19 nói riêng không có “nhà” ở, do đó hạn chế được lây nhiễm.

Trường học là nơi có mật độ người đông, với nhiều hoạt động diễn ra trong một thời gian dài, nên nguy cơ lây nhiễm mầm bệnh từ môi trường rất cao, đòi hỏi càng phải chú ý đến vệ sinh môi trường.

### **83. Cần vệ sinh môi trường như thế nào để hạn chế lây nhiễm virus gây bệnh Covid-19?**

Môi trường cần sạch sẽ thông thoáng. Nếu có ánh nắng mặt trời chiếu vào sẽ có tác dụng tiêu diệt virus rất hiệu quả. Khi cần thiết, ngoài vệ sinh chung cần phun thuốc khử trùng để tiêu diệt virus gây bệnh Covid-19.

**84. Cần vệ sinh nhà cửa như thế nào để hạn chế lây nhiễm virus gây bệnh Covid-19?**

Nhà cửa (phòng học, văn phòng, phòng tập...) là môi trường nơi con người sinh sống và làm việc cũng có nguy cơ ô nhiễm virus gây bệnh Covid-19. Do virus gây bệnh Covid-19 có trong không khí và đặc biệt là các bề mặt nên cần vệ sinh nhà cửa để giảm bớt nguy cơ ô nhiễm không khí và ô nhiễm bề mặt. Nên để thoáng khí; hạn chế hoặc không sử dụng điều hòa vì làm không khí tù đọng trong nhà; nếu có điều kiện nên mở cửa để cho không khí lưu thông. Quét dọn, lau chùi nhà cửa thường xuyên. Đặc biệt, khi có ánh nắng mặt trời nên mở cửa để thông khí và cho ánh nắng mặt trời chiếu vào có tác dụng tiêu diệt virus.

**85. Những đồ vật nào cần phải vệ sinh thường xuyên để hạn chế lây nhiễm virus gây bệnh Covid-19?**

Những đồ vật cần vệ sinh thường xuyên để hạn chế lây nhiễm virus gây bệnh Covid-19 là những đồ vật có nguy cơ ô nhiễm cao gồm các đồ vật nhiều người cùng sử dụng: Tay nắm cửa, nút bấm thang máy, tay vịn cầu thang, nút bấm điện thoại dùng chung, mặt bàn học, sách vở, đồ dùng học tập, đồ chơi... thậm chí cả tiền mặt luân chuyển giữa người này với người khác; các đồ vật của cá nhân nhưng tần suất tiếp xúc cao với bàn tay hay vùng mặt như điện thoại di động, bàn phím máy tính, mặt bàn làm việc...

**86. Vệ sinh đồ vật và môi trường như thế nào là đúng cách?**

Các đồ vật cần thường xuyên được lau rửa bằng các dung dịch sát trùng như xà phòng, dung dịch chứa cồn hay cloramin.

Với môi trường ngoài, các biện pháp vệ sinh sạch sẽ, thoát nước tốt, phát quang bụi rậm...; nếu nghi ngờ ô nhiễm thì cần phun khử trùng bằng dung dịch cloramin 0,2% Clo hoạt tính. Nếu ở nơi đã có bệnh nhân nghi mắc bệnh Covid-19 thì phun dung dịch chứa 0,5% Clo hoạt tính.

**87. Chất tẩy rửa nào thường được sử dụng để vệ sinh đồ vật và môi trường dự phòng lây nhiễm virus gây bệnh Covid-19?**

Các chất tẩy rửa chứa chất oxy hóa hay cồn mới có tác dụng tiêu diệt mầm bệnh này. Chất oxy hóa hay được dùng nhất hiện nay là cloramin.

**88. Tại sao trong thời gian có dịch cần kiểm soát nghiêm ngặt và hạn chế tối đa không cho người ngoài vào trường học?**

Để giảm bớt nguy cơ, nhà trường cần hạn chế người ngoài vào trong trường vì không thể biết trong số những người đó có ai là người có nguy cơ lây bệnh cho học sinh không. Trường hợp nhất thiết phải vào thì nhà trường phải xây dựng sẵn quy trình kiểm soát chặt chẽ, tối thiểu người đó phải đeo khẩu trang, tầm soát thân nhiệt, sát trùng tay... đồng thời nên yêu cầu khai báo tiền sử tiếp xúc với những người bị bệnh viêm đường hô hấp trong thời gian 14 ngày gần đây.

**89. Những cách đo thân nhiệt nào thường được áp dụng trong phòng, chống dịch và độ tin cậy của các phương pháp ấy như thế nào?**

Đo thân nhiệt có thể dùng máy đo thân nhiệt từ xa, đo thân nhiệt qua da bằng nhiệt kế điện tử, nhiệt kế điện tử đo trán, tai. Tuy nhiên, các cách đo này chỉ để sàng lọc vì chúng có sai số nhất định. Các trường hợp nghi ngờ sốt cần được kiểm tra lại bằng nhiệt kế y tế để xác định.

**90. Nếu nhà trường không có nhiệt kế điện tử thì nên dùng nhiệt kế gì để giám sát thân nhiệt cho nhiều người và phải lưu ý vấn đề gì khi sử dụng loại nhiệt kế đó?**

Nếu không có nhiệt kế điện tử thì có thể dùng nhiệt kế thủy ngân đo ở nách. Tuy nhiên đo cách này mất nhiều thời gian hơn và có nguy cơ lây nhiễm do tiếp xúc. Vì vậy, đảm bảo an toàn là cần sát khuẩn cùn sau mỗi lần đo trên một người; không đo nhiệt độ ở miệng vì tăng nguy cơ lây nhiễm.

**91. Vì sao nói khẩu trang y tế 3 lớp đã có thể ngăn cản hiệu quả lây nhiễm virus gây bệnh Covid-19?**

Khẩu trang y tế 3 lớp có cấu tạo: Lớp ngoài cùng chống thấm, lớp giữa là màng lọc, lớp trong là lớp thấm nước. Khi sử dụng, không khí đi qua màng lọc và bị giữ lại các hạt nhỏ từ 90 - 95% các tác nhân gây bệnh. Nếu bị văng bắn giọt lớn vào mặt ngoài chúng sẽ bị rơi xuống đất nên nguy cơ hít vào mũi miệng người đeo là rất thấp, vì vậy đeo khẩu trang y tế 3 lớp dù không tuyệt đối nhưng đã có hiệu quả ngăn ngừa nhiễm virus gây bệnh Covid-19.

**92. Đeo khẩu trang y tế như thế nào là đúng cách?**

Khi đeo đảm bảo tay sạch, luôn đeo mặt chống thấm ra ngoài, chỉnh thanh kim loại cho ôm sát mũi và quai đeo chắc chắn. Khẩu trang phải trùm kín được mũi, miệng. Không sờ tay vào mặt ngoài trong suốt quá trình sử dụng.

Khi tháo phải vệ sinh tay, dùng tay tháo dây đeo và chỉ cầm dây đeo bỏ vào thùng rác, không sờ vào mặt ngoài khẩu trang. Thời gian đeo khẩu trang dùng một lần khoảng 6 - 8 giờ.

**93. Khi ở bên ngoài vùng có dịch có nhất thiết phải đeo khẩu trang không?**

Khi ở ngoài vùng có dịch không có nghĩa là không có nguy cơ nhiễm mầm bệnh vì virus có thể phát tán từ người mang mầm



bệnh không triệu chứng. Tuy nhiên, nguy cơ ấy khác nhau trong từng hoàn cảnh tiếp xúc, sinh hoạt khác nhau. Ví dụ: Người chỉ ở nhà không tiếp xúc với người bên ngoài có nguy cơ thấp hơn so với đến dự một sự kiện ở nơi công cộng có nhiều người không quen biết. Mọi người nên học cách đánh giá nguy cơ để đưa ra quyết định nên đeo khẩu trang hoặc chưa cần thiết phải đeo khẩu trang. Có như vậy sẽ tránh được tâm lý hoang mang, nhất là tâm lý đám đông, dẫn đến các tình trạng hoảng loạn, quá lo lắng vì đã “quên không đeo khẩu trang” hoặc đổ xô đi mua khẩu trang gây ra các hệ lụy không tốt cho xã hội về cung ứng khẩu trang y tế.

**94. Khẩu trang vải có tác dụng dự phòng lây nhiễm virus gây bệnh Covid-19 không?**

Có. Tuy nhiên hiệu quả bảo vệ thấp hơn khẩu trang y tế và có thể khác nhau tùy theo cấu tạo và cách sử dụng (đặc biệt là vấn đề tái sử dụng) của khẩu trang vải.

**95. Phải rửa tay như thế nào mới đúng để có thể hạn chế được sự lây nhiễm của Covid-19?**

Rửa tay theo quy trình 6 bước của Bộ Y tế.



### 96. Vì sao phải rửa tay bằng xà phòng?

Rửa tay bằng nước sạch mới làm giảm tác nhân như vi khuẩn, virus... Xà phòng là một hợp chất chứa acid béo este hóa và hydroxit natri hoặc hydroxit kali có tính năng tẩy rửa. Nhờ chất tẩy rửa có trong thành phần cấu tạo mà xà phòng có tính năng làm sạch. Những chất tẩy rửa này có sức căng bề mặt lớn, có tác dụng loại bỏ chất bẩn, chất hữu cơ có trên bàn tay. Vì vậy, rửa tay bằng xà phòng làm giảm hơn nữa nguy cơ nhiễm virus gây bệnh Covid-19.

Tuy nhiên lưu ý cần sử dụng loại xà phòng sát trùng mới có hiệu quả tiêu diệt virus gây bệnh Covid-19.

### 97. Vì sao khi rửa tay với xà phòng cần phải rửa tối thiểu trong 30 giây?

Vì đây là thời gian tối thiểu để thực hiện đủ 6 bước rửa tay thường quy. Mặt khác, muốn tăng hiệu quả sát trùng của xà phòng thì cần thời gian để hóa chất trong xà phòng tiêu diệt tác nhân gây bệnh trên tay.

**98. Dung dịch rửa tay khô phải bảo đảm điều kiện gì mới có thể sử dụng để rửa tay khô phòng lây nhiễm virus gây bệnh Covid-19?**

Tác nhân sát trùng chính trong dịch sát trùng tay (hay còn gọi là dung dịch rửa tay khô) là cồn. Vì vậy, theo tiêu chuẩn của Bộ Y tế, dung dịch sát trùng tay phải có nồng độ cồn đạt từ 60% trở lên. Ngoài ra, cồn là dung dịch dễ bay hơi; để làm tăng thời gian tiếp xúc giữa cồn với các vi trùng có trên tay cần làm chậm quá trình bay hơi của cồn nên trong các dung dịch này thường được bổ sung các chất làm chậm bay hơi cồn như glycerin chứ không chỉ pha loãng cồn với nước.

**99. Nên duy trì chế độ ăn như thế nào để tăng sức đề kháng phòng chống dịch bệnh Covid-19?**

Không có chế độ ăn đặc hiệu để tăng sức đề kháng riêng với bệnh Covid-19.

Nên duy trì chế độ ăn hợp lý, đủ chất dinh dưỡng, có thể bổ sung vitamin để tăng sức đề kháng chung. Do chưa loại trừ khả năng lây qua thức ăn nên thực hiện “ăn chín” “uống chín”. Tuyệt đối không ăn đồ ăn sống như tiết canh, thịt sống, đặc biệt là tiết canh, thịt sống của động vật hoang dã.

**100. Nên chuẩn bị tâm lý như thế nào để vượt qua đại dịch Covid-19?**

Công tác tâm lý cần được chuẩn bị cả cho người đã bị nhiễm virus gây bệnh Covid-19 cũng như người chưa nhiễm; tâm lý cả cho cá nhân và cho cộng đồng; cho HSSV, CMHS cũng như đội ngũ giáo viên và cán bộ giáo dục.

Thực tế diễn biến dịch tại Trung Quốc cho thấy tỷ lệ tử vong Covid-19 thấp hơn so với SARS và MERS; các trường hợp bị bệnh bên ngoài Trung Quốc cũng ít trường hợp tử vong hơn; những người tử vong đa số là người bị nhiễm ngay từ Trung Quốc trước khi đi ra nước ngoài. Vì vậy, bệnh Covid-19 không nguy hiểm bằng bệnh SARS và bệnh MERS. Một trong các nguyên nhân khiến tỷ lệ tử vong ở Trung Quốc cao là do công tác tâm lý. Hiện nay, Trung Quốc đã thực hiện các biện pháp tâm lý cho cả cộng đồng người bệnh trong các cơ sở điều trị, cơ sở cách ly và đã đem lại hiệu quả rất tích cực. Vì vậy, mỗi cá nhân không nên chủ quan nhưng cũng không nên quá lo lắng về dịch bệnh Covid-19.

Trên thực tế, các biện pháp phòng chống dịch Covid-19 của nước ta rất hiệu quả và đã được WHO ghi nhận. Với tinh thần “Chống dịch như chống giặc”, các biện pháp phòng chống dịch đã và đang được triển khai quyết liệt và đồng bộ từ trung ương đến các bộ ngành, địa phương trong cả nước. Chắc chắn chúng ta sớm kiểm soát được dịch Covid-19 và có thể Việt Nam - lần thứ hai sau dịch SARS - sẽ lại được thế giới biết đến chiến thắng trước dịch bệnh đặc biệt nguy hiểm. Trên tinh thần đó, cộng đồng chúng ta tự tin, không hoang mang để tránh xảy ra các khủng hoảng xã hội vì dịch bệnh.

Hy vọng tài liệu này là một cẩm nang kiến thức thường thức để giúp CMHS, HSSV và mỗi cán bộ, giáo viên trong ngành Giáo dục có thêm kiến thức, tự rèn luyện thêm kỹ năng và nâng cao ý thức để bảo vệ mình, bảo vệ HSSV và cả cộng đồng, cùng nhau chúng ta vượt qua đại dịch Covid-19.

Cập nhật ngày 24 tháng 02 năm 2020

***Ban Biên soạn trân trọng mọi ý kiến đóng góp của bạn đọc!***