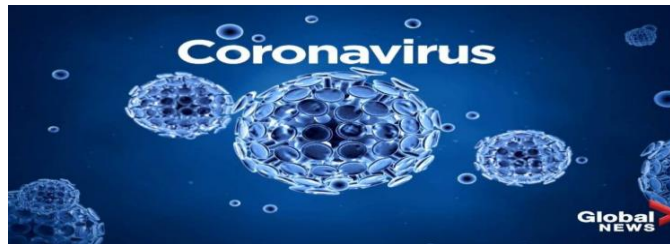


Phòng chống Covid 19 khi thực hiện các hoạt động dự án và Khuyến cáo của Bộ y tế

Covid 19 là một đại dịch truyền nhiễm gây viêm đường hô hấp cấp ở người và có khả năng lây lan từ người sang người, bắt đầu bùng phát từ tháng 12 năm 2019 tại thành phố Vũ Hán thuộc tỉnh Hồ Bắc, miền Trung, Trung Quốc, khi một nhóm người bị viêm phổi không rõ nguyên nhân được phát hiện đều có liên quan tới chợ bán buôn hải sản, động vật hoang dã Hoa Nam thuộc tỉnh Hồ Bắc, Trung Quốc.



Các triệu chứng của COVID 19: sốt, ho và khó thở. Các triệu chứng này có thể xuất hiện từ 2 đến 14 ngày sau khi tiếp xúc với nguồn bệnh. Trường hợp nặng, gây viêm phổi và nhiều cơ quan khác trong cơ thể khiến bệnh nhân **tử vong**.

Hướng dẫn phòng chống Covid 19 đối với các hoạt động dự án

1. Cán bộ dự án của DWC không được phép đến các vùng dự án trực tiếp nên sẽ hướng dẫn các thành viên Nhóm nòng cốt tự tổ chức các hoạt động dự án **một cách an toàn**.
2. Người dân nghiêm chỉnh chấp hành các khuyến cáo và quy định phòng chống Covid 19 tại địa phương.
3. Không tổ chức các cuộc hội họp quá 20 người, chia cuộc họp đông người thành nhiều cuộc họp nhỏ.
4. Nên tổ chức các hoạt động ngoài trời, tránh các không gian hẹp để phòng lây nhiễm bệnh.
5. Giữ cự ly người nọ cách người kia 2 m trở lên.
6. Đeo khẩu trang khi hội họp.
7. Chấp hành các khuyến cáo của Bộ y tế liên quan được nêu dưới đây khi tổ chức thực hiện các hoạt động dự án tại thôn/xóm.

Các biện pháp phòng chống COVID 19 của Bộ y tế đối với người dân

1. Hạn chế tiếp xúc trực tiếp với người bị bệnh (sốt, ho, khó thở). Khi phải chăm sóc người bệnh phải đeo khẩu trang và giữ khoảng cách trên 02 mét khi tiếp xúc.
2. Người có các triệu chứng sốt, ho, khó thở không đi du lịch hoặc đến nơi tập trung đông người, thông báo ngay cho cơ quan y tế.
3. Rửa tay thường xuyên với xà phòng và nước sạch trong ít nhất **30 giây**. Trong trường hợp không có xà phòng và nước sạch thì dùng các sản phẩm vệ sinh tay có chứa cồn (ít nhất 60% cồn).
4. Súc miệng, súc họng bằng nước muối hoặc nước súc miệng, tránh đưa tay lên mắt, mũi, miệng để phòng lây nhiễm bệnh.
5. Che miệng và mũi khi ho hoặc hắt hơi bằng khăn vải hoặc khăn tay, hoặc ống tay áo để làm giảm phát tán các dịch tiết đường hô hấp.
6. Không khạc nhổ bừa bãi nơi công cộng.
7. Chỉ sử dụng các thực phẩm đã được nấu chín.
8. Không đi du lịch đến các vùng có dịch bệnh.
9. Hạn chế đi đến các nơi tập trung đông người. Trong trường hợp phải đi đến các nơi tập trung đông người cần thực hiện các biện pháp bảo vệ cá nhân như sử dụng khẩu trang, rửa tay với xà phòng...
10. Tránh mua bán, tiếp xúc với các loại động vật nuôi hoặc hoang dã.
11. Giữ ấm cơ thể, **tăng cường sức khỏe** bằng ăn uống, nghỉ ngơi, sinh hoạt hợp lý, luyện tập thể thao.
12. Tăng cường **thông khí** khu vực nhà ở: mở các cửa ra vào và cửa sổ, hạn chế sử dụng điều hòa, thường xuyên lau nền nhà, tay nắm cửa và bề mặt các đồ vật trong nhà bằng các chất tẩy rửa thông thường như xà phòng và các dung dịch khử khuẩn khác.
13. Nếu có dấu hiệu sốt, ho, khó thở phải đeo khẩu trang bảo vệ, thông báo ngay cho cơ sở y tế gần nhất để được tư vấn, khám, điều trị kịp thời. Gọi điện cho cơ sở y tế trước khi đến để thông tin về các triệu chứng và lịch trình đã di chuyển trong thời gian gần đây để có biện pháp hỗ trợ đúng.

Điện thoại liên hệ:

- Liên hệ trực tiếp qua các đường dây nóng của các cơ sở y tế tại địa phương.
- Người dân cũng có thể liên hệ 2 số điện thoại đường dây nóng của Bộ Y tế để cung cấp thông tin về bệnh liên quan đến Covid 19 là: **19003228** và **1900 9095**.
- Các đường dây nóng của các Bệnh viện có cơ sở theo dõi và điều trị cách ly các bệnh nhân nghi nhiễm và nhiễm Covid 19 tại **Hà Nội**:

- Bệnh viện Bạch Mai: 0969.851.616
- Bệnh viện Nhiệt đới Trung ương: 0969.241.616
- Bệnh viện E: 0912.168.887

- Bệnh viện Nhi trung ương: 0372.884.712
- Bệnh viện Phổi trung ương: 0967.941.616
- Bệnh viện Xanh Pôn Hà Nội: 0904.138.502