

HỌC VIỆN QUÂN Y

**HỎI - ĐÁP VỀ PHÒNG, CHỐNG DỊCH BỆNH
COVID-19
CHO CHA MẸ HỌC SINH VÀ HỌC SINH SINH VIÊN**

**Bản thảo phiên bản 1.0
(Cập nhật ngày 25/02/2020)**

Hà Nội, Tháng 02 năm 2020

LỜI NÓI ĐẦU

Dịch Covid-19 bắt đầu 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 cho học sinh cả nước nghỉ học để phòng 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 học sinh và nhà trường, các biện pháp phòng chống dịch Covid-19 cần phải được thực hiện ngay cả trong giai đoạn học sinh nghỉ học và đặc biệt là giai đoạn các em quay trở lại trường sau đợt nghỉ tránh dịch bệnh. Để làm tốt các biện pháp này đòi hỏi cha mẹ học sinh, các em học sinh 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 học sinh, 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 biên soạn tài liệu này nhằm cung cấp cho cha mẹ học sinh, các em HSSV 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.

GIÁM ĐỐC HỌC VIỆN QUÂN Y

Trung tướng GS.TS Đỗ Quyết

BAN CHỈ ĐẠO BIÊN SOẠN

- | | |
|--|------------|
| 1. Trung tướng GS.TS.BS Đỗ Quyết | Trưởng ban |
| 2. Thiếu tướng PGS.TS.BS Nguyễn Viết Lượng | Phó ban |
| 3. Thiếu tướng PGS.TS.BS Nguyễn Trường Giang | Ủy viên |
| 4. Thiếu tướng GS.TS.BS Trần Việt Tiến | Ủy viên |

TỔ BIÊN SOẠN

- | | |
|---------------------------------------|-----------|
| 1. Đại tá PGS.TS.BS Lê Văn Đông | Tổ trưởng |
| 2. Đại tá PGS.TS.BS Hoàng Vũ Hùng | Tổ phó |
| 3. Đại tá PGS.TS.BS Đinh Hồng Dương | Ủy viên |
| 4. Đại tá PGS.TS.BS Kiều Chí Thành | Ủy viên |
| 5. Đại tá PGS.TS.BS Trần Văn Tuấn | Ủy viên |
| 6. Trung tá TS.BS Lê Văn Nam | Ủy viên |
| 7. Trung tá PGS.TS.DS Trịnh Nam Trung | Ủy viên |
| 8. Đại tá TS.BS Trần Quang Tuyền | Ủy viên |

TỔ THƯ KÝ BIÊN TẬP

- | | |
|--------------------------------------|-----------|
| 1. Trung tá PGS.TS.BS Phạm Ngọc Hùng | Tổ trưởng |
| 2. Trung tá TS.BS Ngô Đắc Sáng | Ủy viên |
| 3. Thiếu tá BS Nguyễn Văn Thắng | Ủy viên |
| 4. Thiếu tá Trần Thị Mai | Ủy viên |
| 5. Đại úy Nguyễn Văn Hợp | Ủy viên |

HỎI - ĐÁP CHO CHA MẸ HỌC SINH

- 1. 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 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 hiểm 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 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.

- 2. 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.

- 3. 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. 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.

4. 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 thể dục hoặc tập thể lực tại nhà hàng ngày.

5. 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.

6. 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.

7. Con tôi bị sốt trong đợt nghỉ vừa rồi nhưng con 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 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.

8. 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 vệ sinh tay và sử dụng khẩu trang theo quy định của nhà trường trong phòng chống dịch.

9. 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?

Thực hiện 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 đeo khẩu trang đúng cách và hạn chế chạm tay vào các đồ vật có nhiều người thường chạm tay vào.

10. 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.

11. 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.

12. 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 mạn 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.

13. 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.

14. 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.

15. 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.

16. 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.

17. 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.

18. 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 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.

19. 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 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 Covid-19.

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

Bộ Y tế đã ban hành qui 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

21. 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.

22. 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.

23. 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.

24. 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 cùng bị bệnh một lúc, trở thành dịch bệnh Covid-19 con ạ.

25. Bác sĩ ơi, con thấy trên TV còn bảo 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.

26. 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.

27. 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.

28. Bác sĩ ơi, cứ bị nhiễm con virus “vương miện mới” này là bị bệnh Covid-19 phải không?

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.

29. Con cần làm gì để có sức đề kháng chống Covid-19?

Thực hiện chế độ ăn uống, ngủ nghỉ, học tập, sinh hoạt, 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.

30. 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.

31. 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 giữa 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, trên suốt chặng đường hàng ngày từ nhà đến trường, thời gian ở trường và từ trường về nhà.

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.

32. 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 Covid-19, ví dụ như cúm, sởi, quai bị... Nếu mình “chiến thắng” được Covid-19 sẽ đồng thời chiến thắng cả một số bệnh khác cùng một lúc.

33. Khi ở nhà, chỉ mình con phải thực hiện các biện pháp phòng chống 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.**

34. 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 Covid-19. Hãy nhớ rửa tay trước khi ăn nhé!

35. 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.

36. 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 đồng 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.

37. 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.

38. 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.

39. 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.

40. 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 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 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.

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.

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

THÔNG TIN PHẢN HỒI XIN LIÊN HỆ:

Trung tướng GS.TS.BS Đỗ Quyết

Trưởng ban Chỉ đạo biên soạn - Email: quyetdb@vmmu.edu.vn

Đại tá PGS.TS.BS Lê Văn Đông

Tổ trưởng Tổ Biên soạn - Email: levandong@vmmu.edu.vn