

# PHÒNG BỆNH COVID-19 TẠI CỘNG ĐỒNG Ở VIỆT NAM

Nguyễn Tuấn Khanh<sup>1</sup>.

Bệnh viêm đường hô hấp cấp (Covid-19) do SARS-COV-2 khởi phát từ Vũ Hán Trung quốc tháng 12/2019, đã lan truyền từ người sang người với tốc độ nhanh chóng. Cho tới nay, COVID-19 đã trở thành đại dịch với hàng trăm triệu người mắc, hàng triệu người tử vong. Thời gian ủ bệnh trong khoảng 14 ngày. Người mắc bệnh có triệu chứng viêm đường hô hấp cấp tính: sốt, ho, khó thở, có trường hợp viêm phổi nặng, có thể gây suy hô hấp cấp và nguy cơ tử vong, đặc biệt ở những người có bệnh lý mạn tính, bệnh nền. Một số người nhiễm vi rút SARS-COV-2 có thể có biểu hiện lâm sàng nhẹ không rõ triệu chứng nên gây khó khăn cho việc phát hiện. Tại Việt Nam đã ghi nhận các trường hợp mắc đến từ vùng dịch và ghi nhận các trường hợp lây truyền tại Việt Nam. Bệnh chưa có thuốc điều trị đặc hiệu, vắc xin phòng bệnh đang trong giai đoạn phát triển, một số nước đã phê duyệt và cho tiêm chủng trong cộng đồng. Tuy vậy, ở Việt Nam cũng như các nước trên thế giới, để có vắc xin tiêm chủng tạo miễn dịch cơ bản trong cộng đồng phải cần một thời gian dài hơn nữa. Chính vì vậy, các biện pháp dự phòng là hết sức quan trọng, các can thiệp dựa vào cộng đồng như đóng cửa trường học, hủy bỏ sự kiện, dẫn cách xã hội và tạo kế hoạch cho nhân viên làm việc từ xa có thể giúp làm chậm sự lây lan của COVID-19.

**Từ khóa:** COVID-19, dự phòng, kiểm dịch, cách ly xã hội, cộng đồng.

## ĐẶC ĐIỂM CHUNG

Bệnh viêm đường hô hấp cấp (Covid-19) do SARS-COV-2 gây ra là bệnh truyền nhiễm cấp tính thuộc nhóm A. Tổ chức Y tế thế giới đã tuyên bố tình trạng khẩn cấp về y tế công cộng gây quan ngại quốc tế đối với bệnh này. Các trường hợp xác định đầu tiên được ghi nhận tại thành phố Vũ Hán, Trung Quốc ngày 03 tháng 12 năm 2019. Tính đến nay thế giới ghi nhận hàng trăm triệu người mắc; và hàng triệu người tử vong. Bệnh lây truyền từ người sang người. Thời gian ủ bệnh trong khoảng 14 ngày. Người mắc bệnh có triệu chứng viêm đường hô hấp cấp tính: sốt, ho, khó thở, có trường hợp viêm phổi nặng, có thể gây suy hô hấp cấp và nguy cơ tử vong, đặc biệt ở những người có bệnh lý mạn tính, bệnh nền. Một số người nhiễm vi rút SARS-COV-2 có thể có biểu hiện lâm sàng nhẹ không rõ triệu chứng nên gây khó khăn cho việc phát

hiện. Tại Việt Nam cho đến nay, đã ghi nhận các trường hợp mắc đến từ vùng dịch và ghi nhận các trường hợp lây truyền tại Việt Nam. Tính đến ngày 18/03/2021 đã xác định 2.567 ca mắc COVID-19 với 35 trường hợp tử vong. Nguy cơ dịch bệnh bùng phát vẫn luôn hiện hữu. Do đó, cần có giải pháp phù hợp chung sống an toàn, nhất là trong giai đoạn hiện nay chưa có thuốc điều trị đặc hiệu, chưa có vắc xin sử dụng rộng rãi trong cộng đồng. Đồng thời thực hiện nghiêm chỉ đạo của Thủ tướng Chính phủ về phòng, chống dịch trong trạng thái "bình thường mới" nhằm thực hiện mục tiêu kép, vừa chống dịch hiệu quả, vừa phát triển kinh tế - xã hội<sup>(4)</sup>. Chính vì vậy, các biện pháp dự phòng là hết sức quan trọng, tiêm chủng vắc xin, các can thiệp dựa vào cộng đồng như đóng cửa trường học, hủy bỏ sự kiện, dẫn cách xã hội và tạo kế hoạch cho nhân viên làm việc từ xa có thể giúp làm chậm sự lây lan và tiến tới dập tắt đại dịch COVID-19.

## CÁC BIỆN PHÁP PHÒNG BỆNH

### Biện pháp phòng bệnh chung cho cộng đồng<sup>[2,7]</sup>

Người dân chủ động thực hiện các biện pháp phòng bệnh sau:

- Không đến các vùng có dịch bệnh. Hạn chế đến các

<sup>(1)</sup>Bệnh viện Bệnh Nhiệt đới Trung ương.

Ngày nhận bài: 16/3/2021.

Ngày phân biện xong: 15/5/2021.

Ngày duyệt đăng: 10/6/2021.

Người chịu trách nhiệm nội dung khoa học: Nguyễn Tuấn Khanh. Viện

Đào tạo và Nghiên cứu Bệnh viện Bệnh Nhiệt đới Trung ương.

Điện thoại: 0912793785. E-mail: ntkhanhdp@gmail.com.

nơi tập trung đông người. Trong trường hợp 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...

- Hạn chế tiếp xúc trực tiếp với người bị bệnh đường hô hấp cấp tính (sốt, ho, khó thở); khi cần thiết tiếp xúc phải đeo khẩu trang y tế đúng cách và giữ khoảng cách ít nhất 2 mét khi tiếp xúc.

- Người 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; không nên đến nơi tập trung đông người. Học sinh, sinh viên khi có biểu hiện nhiễm bệnh hoặc nghi ngờ mắc bệnh không đến trường và thông báo cho cơ quan y tế.

- Vệ sinh cá nhân, rửa tay thường xuyên dưới vòi nước chảy bằng xà phòng hoặc dung dịch sát khuẩn thông thường ít nhất 20 giây; súc miệng, họng bằng nước súc miệng, tránh đưa tay lên mắt, mũi, miệng để phòng lây nhiễm bệnh.

- Che miệng và mũi khi ho hoặc hắt hơi, tốt nhất bằng khăn vải hoặc khăn tay, hoặc ống tay áo để làm giảm phát tán các dịch tiết đường hô hấp. Không khạc nhổ bừa bãi nơi công cộng.

- Đảm bảo an toàn thực phẩm, chỉ sử dụng các thực phẩm đã được nấu chín.

- Không mua bán, tiếp xúc với các loại động vật hoang dã.

- Giữ ấm cơ thể, tăng cường sức khỏe bằng ăn uống, nghỉ ngơi, sinh hoạt hợp lý, luyện tập thể thao.

- Tăng cường thông khí khu vực nhà ở bằng cách mở các cửa ra vào và cửa sổ, hạn chế sử dụng điều hòa.

- Thường xuyên vệ sinh nơi ở, cơ quan, trường học, xí nghiệp nhà máy... bằng cách lau nền nhà, tay nắm cửa và bề mặt các đồ vật trong nhà với xà phòng, chất tẩy rửa thông thường; hóa chất khử khuẩn khác theo hướng dẫn của ngành y tế.

### **Biện pháp phòng bệnh tại trường học, xí nghiệp, công sở, hộ gia đình bệnh nhân**<sup>[3,6]</sup>

- Thực hiện các biện pháp phòng bệnh như phòng bệnh chung.

- Thực hiện vệ sinh, thông khí và thông thoáng nhà ở, 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.

- Biện pháp đóng cửa trường học, công sở, nhà máy, xí nghiệp, công trường, quyết định dựa trên cơ sở tình hình dịch cụ thể của từng nơi có cân nhắc tính hiệu quả làm giảm lây truyền bệnh tại cộng đồng và các ảnh hưởng đến xã hội và kinh tế.

- Hạn chế tập trung đông người, nhất là tại các lễ hội; tùy theo tình hình diễn biến dịch tạm dừng các lễ hội chưa khai mạc, trường hợp đặc biệt phải có ý kiến của Thủ tướng Chính phủ; giảm quy mô các lễ hội đã tổ chức; thực hiện sử dụng khẩu trang theo khuyến cáo của Bộ Y tế, trong đó lưu ý khuyến cáo trường hợp người khỏe mạnh, không có các triệu chứng mắc bệnh đường hô hấp thì không cần thiết phải đeo khẩu trang hoặc có thể sử dụng khẩu trang vải để bảo vệ sức khỏe.

### **Biện pháp cách ly y tế**<sup>[5]</sup>

- Các trường hợp bệnh xác định hoặc trường hợp bệnh nghi ngờ lập tức cách ly nghiêm ngặt tại các cơ sở y tế.

- Những người nhập cảnh đến từ hoặc đi qua tỉnh Hồ Bắc, Trung Quốc phải tiến hành cách ly tập trung ngay tại các cơ sở do Ủy ban nhân dân tỉnh, thành phố trực thuộc Trung ương chỉ định theo hướng dẫn của Bộ Y tế.

- Những người nhập cảnh vào Việt Nam từ Trung Quốc hoặc từng qua Trung Quốc (trừ tỉnh Hồ Bắc) trong vòng 14 ngày kể từ ngày nhập cảnh, trường hợp có tiếp xúc gần phải được hướng dẫn thực hiện cách ly tại nhà hoặc nơi lưu trú theo hướng dẫn của Bộ Y tế.

- Phối hợp với các cơ quan chức năng để đảm bảo an ninh, trật tự tại khu cách ly.

### **Khử trùng và xử lý môi trường ổ dịch**<sup>[1,4]</sup>

- Nhà bệnh nhân và các hộ liên kề xung quanh phải được khử trùng bằng cách lau rửa hoặc phun nền nhà, tay nắm cửa và bề mặt các đồ vật trong nhà với dung dịch khử trùng có chứa 0,5% Clo hoạt tính. Phun vừa đủ ướt bề mặt cần xử lý. Số lần phun sẽ căn cứ vào tình trạng ô nhiễm thực tế tại ổ dịch để quyết định.

- Các phương tiện chuyên chở bệnh nhân phải được sát trùng, tẩy uế bằng dung dịch khử trùng có chứa 0,5% Clo hoạt tính.

- Việc khử trùng các khu vực có liên quan khác bằng biện pháp lau rửa hoặc phun bề mặt với dung dịch khử trùng có chứa 0,5% Clo hoạt tính sẽ do cán bộ dịch tễ

quyết định dựa trên cơ sở điều tra thực tế với nguyên tắc tất cả các khu vực ô nhiễm, nghi ngờ ô nhiễm và có nguy cơ lây lan dịch cho cộng đồng đều phải được xử lý.

#### **Phòng bệnh bằng tiêm chủng vắc xin<sup>[8]</sup>**

- Tiêm chủng vắc xin là biện pháp dự phòng chủ động, vắc xin bảo vệ con người khỏi bị nhiễm SARS-CoV-2 đang mở đầu cho một tương lai mới của khoa học vắc xin.

- Đã có 4 loại vắc xin COVID-19 đang được lưu hành tại châu Âu, Mỹ và 3 loại khác đã được chấp thuận ở Trung Quốc, Ấn Độ, Nga.

- Cơ hội tiếp cận với vắc xin Covid -19 của các nước khác nhau giữa những nước giàu sở hữu vắc xin và những nước không có vắc xin.

#### **KẾT LUẬN**

Các giải pháp quan trọng phòng bệnh Covid-19:

- Đeo khẩu trang che kín mũi và miệng để bảo vệ bản thân và những người khác.
- Giữ khoảng cách 2m với những người không sống cùng.
- Tránh đám đông và những không gian trong nhà bị thông gió kém.
- Rửa tay thường xuyên bằng xà phòng và nước. Sử dụng dung dịch sát trùng tay nếu không có xà phòng và nước.
- Tiêm chủng vắc xin COVID-19.

---

#### **TÀI LIỆU THAM KHẢO**

1. Quyết định 343/QĐ-BYT Quyết định này "Hướng dẫn tạm thời giám sát và phòng, chống bệnh viêm đường hô hấp cấp do nCoV"

2. Quyết định 344/QĐ-BYT "Hướng dẫn cách ly y tế tại cơ sở cách ly tập trung để phòng chống dịch bệnh viêm đường hô hấp cấp do chủng mới của vi rút Corona (nCoV)"

3. Quyết định 345/QĐ-BYT "Hướng dẫn cách ly y tế tại nhà, nơi lưu trú để phòng chống bệnh viêm đường hô hấp cấp do chủng mới của vi rút Corona (nCoV)".

4. Quyết định 3888/QĐ-BYT, Sổ tay "Hướng dẫn phòng, chống dịch COVID-19 tại cộng đồng trong trạng thái bình thường mới"

5. Sổ tay Hướng dẫn tổ chức thực hiện cách ly y tế vùng có dịch COVID - 19. Quyết định 904/QĐ-BYT ngày 16 tháng 3 năm 2020.

6. WHO: Key Messages and Actions for COVID-19 Prevention and Control in Schools. [https://www.who.int/docs/default-source/coronaviruse/key-messages-and-actions-for-covid-19-prevention-and-control-in-schools-march-2020.pdf?sfvrsn=baf81d52\\_4](https://www.who.int/docs/default-source/coronaviruse/key-messages-and-actions-for-covid-19-prevention-and-control-in-schools-march-2020.pdf?sfvrsn=baf81d52_4)

7. COVID-19: Prevention and control measures in community. <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC7195988/>

8. <https://vietnamese.cdc.gov/coronavirus/2019-ncov/vaccines/different-vaccines/mRNA.html>

## PREVENTION OF COVID-19 PANDEMIC IN THE COMMUNITY OF VIET NAM

### Summary

Acute respiratory tract inflammatory disease (Covid-19) caused by SARS-COV-2, which started in the Chinese Wuhan since December 2019, has spread from person to person at a rapid rate. So far, COVID-19 has become a pandemic with hundreds of millions of people infected, millions of deaths. The incubation period is about 14 days. Patients with symptoms of acute respiratory infections: fever, cough, shortness of breath, severe pneumonia, can cause acute respiratory failure and risk of death, especially in people with chronic, background disease. Some people infected with the SARS-COV-2 virus may have mild clinical symptoms with unknown symptoms, making it difficult to detect. In Vietnam, cases of infection have been

recorded from epidemic zones and cases of transmission in Vietnam have been recorded. The disease does not yet have a specific treatment, vaccines are in the development stage, and some countries have approved and vaccinated in the community. However, in Vietnam as well as in other countries around the world, it will take a longer time to have a vaccination for immunization to create basic immunity in the community. Therefore, preventive measures are of utmost importance, and community - based interventions such as school closures, event cancellations, social stretching and teleworking can be planned. Helps slow the spread of COVID-19.

**Key words:** COVID-19, prevention, quarantine, social distancing, community.