**10 điều cơ bản nhất để bảo vệ sức khoẻ của chính mình**

**và bảo vệ sức khoẻ cộng đồng trong khi COVID-19**

**đang bùng phát trên toàn cầu**

Với tiêu đề **WHO Director-General's opening remarks at the media briefing on COVID-19 - 28 February 2020**, bài phát biểu khai mạc cuộc họp báo ngày 28/02/2020 về COVID-19 của Bác sĩ Tedros Adhanom Ghebreyesus - Tổng giám đốc Tổ chức y tế thế giới đươc đăng trên trang tin điện tử của Tổ chức y tế thế giới. Bác sĩ Tedros Adhanom Ghebreyesus cho biết, hiện nay chưa có một bằng chứng nào cho thấy virus đang lây lan tự do trong cộng đồng. Mọi người vẫn có cơ hội ngăn chặn sự lây lan của virus này, nếu hành động phòng chống dịch được triển khai mạnh mẽ nhằm phát hiện sớm các trường hợp nghi nhiễm, cách ly và chăm sóc và theo dõi sát những người đã tiếp xúc trực tiếp với người mắc bệnh.

Bác sĩ Tedros Adhanom Ghebreyesuskêu gọi ***mỗi người hãy nghiêm túc thực hiện 10 điều cơ bản nhất để bảo vệ sức khoẻ của chính mình và bảo vệ sức khoẻ cộng đồng***.

**Đầu tiên,** ***hãy làm sạch bàn tay thường xuyên bằng các dung dịch chứa cồn hoặc rửa tay với xà phòng và nước***. Chạm tay vào mặt mình sau khi bạn đã chạm vào bề mặt bị ô nhiễm hoặc người bệnh, là một trong những cách mà virus có thể lây truyền. ***Làm sạch bàn tay, bạn có thể giảm thiểu rủi ro nguy cơ nhiễm bệnh.***

**Thứ hai,** ***làm sạch bề mặt*** (băng ghế, bàn làm việc, nhà bếp,…) thường xuyên bằng chất khử trùng

**Thứ ba,** ***tăng cường hiểu biết về COVID-19***. Nên tiếp cận thông tin từ các nguồn đáng tin cậy như cơ quan y tế công cộng của địa phương hoặc quốc gia, trang web của TCYTTG hoặc cơ quan y tế địa phương. ***Mọi người cần biết về các triệu chứng – hầu hết người mắc bệnh đều bắt đầu bằng sốt và ho khan, không sổ mũi***. Những người mắc bệnh nhẹ sẽ tự khỏi và không cần bất kỳ sự chăm sóc đặc biệt nào.

**Thứ tư,** ***tránh đi du lịch nếu bạn đang bị sốt hoặc ho***, và nếu bạn bị bệnh khi đang trên chuyến bay, hãy thông báo cho phi hành đoàn ngay lập tức. Khi bạn về nhà, hãy liên hệ với một chuyên gia y tế và nói với họ về nơi bạn đã đến.

**Thứ năm,** nếu bạn ho hoặc hắt hơi, hãy ho vào tay áo hoặc dùng khăn giấy. Vứt khăn giấy ngay lập tức vào thùng rác kín, sau đó lau sạch tay.

**Thứ sáu,** ***nếu bạn trên 60 tuổi, hoặc nếu bạn có bệnh tiềm ẩn như bệnh tim mạch, bệnh hô hấp hoặc tiểu đường***, bạn có nguy cơ mắc bệnh nghiêm trọng cao hơn, nên tránh các khu vực đông người hoặc tránh những nơi bạn có thể tương tác với những người bị bệnh.

**Thứ bảy,** đối với bất kỳ ai, nếu cảm thấy không khỏe, hãy ở nhà và gọi bác sĩ hoặc chuyên gia y tế địa phương. Bác sĩ sẽ hỏi một số câu hỏi về các triệu chứng của bạn, nơi bạn đã đến và người bạn đã tiếp xúc. Điều này sẽ giúp đảm bảo bạn nhận được lời khuyên đúng đắn, được chuyển đến đúng cơ sở y tế và sẽ ngăn ngừa nguy cơ bạn lây nhiễm bệnh cho người khác.

**Thứ tám,** ***nếu bạn bị bệnh, hãy ở nhà và ăn, ngủ riêng với mọi người trong gia đình,*** sử dụng các dụng cụ riêng để ăn.

**Thứ chín,** nếu bạn bị khó thở, hãy gọi bác sĩ và tìm kiếm sự chăm sóc ngay lập tức.

**Và thứ mười,** điều rất bình thường và dễ hiểu khi bạn cảm thấy lo lắng, đặc biệt nếu bạn sống ở một quốc gia hoặc một cộng đồng đang có dịch bệnh Covid-19. Hãy tìm hiểu những gì bạn có thể làm cho cộng đồng của bạn, thảo luận về cách giữ an toàn tại nơi làm việc, trường học hoặc nơi thờ cúng của bạn.***Kẻ thù lớn nhất của chúng ta bây giờ không phải là virus, mà chính là sự sợ hãi, tin đồn và kỳ thị.***

Ngoài ra, Tổng Giám đốc Tổ chức y tế thế giới - Bác sĩ Tedros Adhanom Ghebreyesus  cũng cho biết, hiện nay đã có hơn 20 loại vắc-xin đang được phát triển trên toàn cầu và một số phương pháp điều trị đang được thử nghiệm lâm sàng, TCYTTG đang mong đợi những kết quả đầu tiên trong một vài tuần tới.

**Minh Tâm (theo SỞ Y TẾ TP.HCM)**