

Patient Education

Ngăn ngừa sự lây lan của Bệnh Truyền nhiễm

You must carefully read the "Consumer Information Use and Disclaimer" below in order to understand and correctly use this information

Giới thiệu về chủ đề này

Xung quanh ta luôn luôn tồn tại các bệnh dễ dàng lây lan. Đôi khi những bệnh này có thể lây từ người này sang người khác. Đôi khi bệnh lây lan từ động vật sang người. Nhiều khi bệnh lây lan qua vi trùng trong nước, đất, thức ăn hoặc không khí.

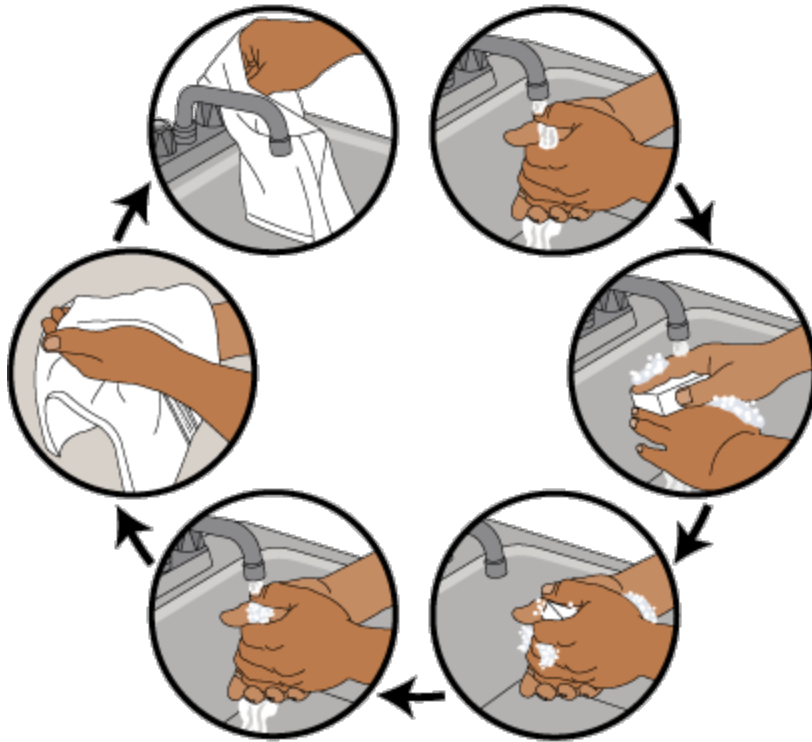
Một số bệnh có thể phòng ngừa hoặc kiểm soát bằng vắc-xin như bệnh sởi. Những bệnh khác có thể không có vắc xin hoặc thuốc điều trị. Vì vậy, điều quan trọng là phải ngăn ngừa sự lây lan của bệnh.

Thông tin chung

Chính phủ và bệnh viện có thể sử dụng một số biện pháp cách ly và hạn chế người dân đi lại. Mỗi biện pháp đều có vai trò khác nhau để giúp ngăn chặn hoặc hạn chế bệnh lây lan.

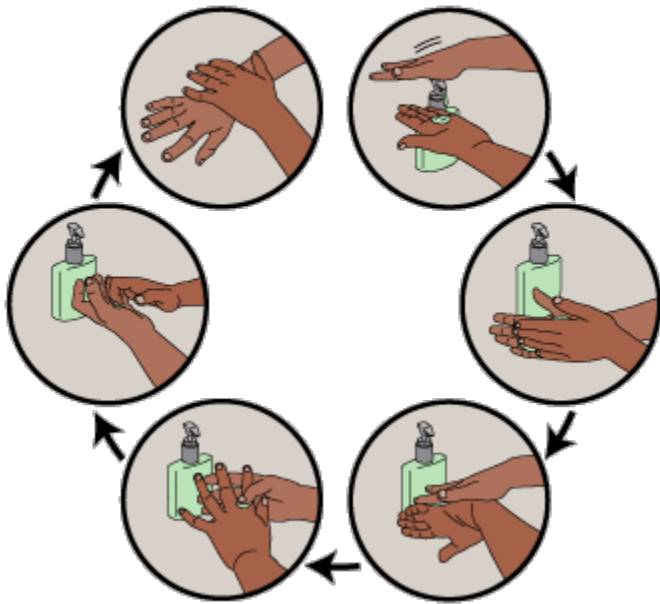
- Cách ly
 - Áp dụng đối với người đã bị bệnh
 - Có thể áp dụng tại nhà hoặc trong bệnh viện hoặc phòng khám
 - Người bị bệnh thường cách ly riêng biệt với người khác
- Cô lập
 - Áp dụng để giữ những người đã bị phơi nhiễm, nhưng chưa bị bệnh, tránh xa những người khỏe mạnh
 - Có thể áp dụng tại nhà hoặc ở một nơi được chọn
 - Viên chức y tế có thể yêu cầu quý vị phải kiểm tra nhiệt độ và báo cáo các dấu hiệu của quý vị cho họ
- Giảm cách xã hội
 - Hạn chế tiếp xúc gần giữa những người khỏe mạnh. Có nghĩa là giữ khoảng cách với những người khác tối thiểu là 6 feet (1,8 mét).
 - Trường học và nơi làm việc có thể đóng cửa hoặc tạo phương thức học hoặc làm việc tại nhà.
 - Các sự kiện xã hội có thể bị hủy bỏ. Một số cửa hàng, nhà hàng, phòng tập thể dục, nhà hát, v.v... có thể đóng cửa để bảo vệ công chúng.

Rửa tay



Cọ 20 giây

Khử trùng tay



Giữ gìn Sức khỏe



Có thể làm gì để ngăn ngừa vấn đề sức khỏe này?

- Thường xuyên rửa tay bằng xà phòng và nước trong ít nhất 20 giây, đặc biệt là sau khi ho hoặc hắt hơi. Sử dụng chất khử trùng tay có chứa ít nhất 60 phần trăm cồn nếu không có xà phòng và nước. Xoa tay bằng chất khử trùng tay trong ít nhất 20 giây.
- Không chạm tay của quý vị vào mũi, mắt và miệng. Mầm bệnh thường xâm nhập vào cơ thể thông qua những bộ phận này.
- Tránh dùng chung khăn, khăn giấy, thức ăn hoặc đồ uống với bất kỳ người nào bị bệnh.
- Tránh đám đông. Cố gắng ở nhà nhiều nhất có thể. Nếu phải ở trong một nhóm với người khác, thì quý vị phải rửa tay thường xuyên. Cố gắng cách xa người khác tối thiểu là 6 feet (1,8 mét). Tránh bắt tay, ôm và đập tay.
- Tiêm phòng cúm mỗi năm.

Để vi trùng không lây lan trong nhà hoặc ở những nơi khác:

- Hãy ở nhà nếu quý vị bị bệnh. Ở trong một phòng riêng, nếu có thể. Thường thì quý vị có thể phát tán mầm bệnh một vài ngày trước khi có dấu hiệu và trong khi quý vị vẫn còn có triệu chứng.
- Che miệng và mũi bằng khăn giấy khi quý vị ho hoặc hắt hơi. Quý vị cũng có thể dùng khuỷu tay che miệng khi ho. Bỏ khăn giấy vào thùng rác và rửa tay sau khi chạm vào khăn giấy đã sử dụng.
- Giữ sạch nhà của quý vị bằng cách lau sạch các kệ bếp, bồn rửa, vòi nước, tay nắm cửa, điện thoại, điều khiển từ xa và công tắc đèn bằng dụng cụ vệ sinh có thuốc tẩy hoặc chất khử trùng khác. Rửa bát đĩa bằng máy rửa bát hoặc nước xà phòng nóng. Nhiều loại mầm bệnh có thể sống trên các bề mặt rắn 24 giờ hoặc lâu hơn.

Lời khuyên bổ ích

Bị cách ly cô lập có thể gây căng thẳng. Dưới đây là một số lời khuyên có thể làm cho việc cách ly thoải mái hơn một chút.

- Trước khi phải cách ly cô lập, thì hãy lên một kế hoạch. Chuẩn bị cho tất cả các thành viên gia đình và vật nuôi ở trong nhà của mình với thời gian ít nhất 2 tuần.
- Chuẩn bị đủ thức ăn và nước uống cho mọi người.
- Đảm bảo quý vị có một nhiệt kế đang hoạt động và thuốc hạ sốt như acetaminophen.
- Chuẩn bị sẵn khăn giấy, chất khử trùng tay và tiếp liệu làm vệ sinh.
- Đảm bảo có đủ thuốc kê toa có thể cần cho mỗi người trong vài tuần. Xem xét những thứ như công việc, học hành và chăm sóc trẻ em khi quý vị thực hiện kế hoạch của mình. Quý vị có thể cần phải thực hiện các hoạt động bình thường của mình, như công việc hoặc học hành tại nhà.
- Lập kế hoạch các phương pháp giúp quý vị giữ liên lạc được với gia đình và bạn bè trong thời gian này.
- Có một nguồn thông tin đáng tin cậy về cách ly cô lập. Sử dụng từ ngữ đơn giản để giải thích cho con nhỏ của quý vị.
- Hãy suy nghĩ về cách quý vị có thể chăm sóc cho thành viên gia đình nếu họ bị bệnh. Quý vị sẽ có thể tách riêng họ khỏi những người khác trong nhà của mình không?

Tuyên Bố Miễn Trách Nhiệm và Việc Sử Dụng Thông Tin Khách Hàng:

Thông tin này không phải là lời khuyên y tế cụ thể và không thay thế cho thông tin mà quý vị nhận được từ chuyên gia chăm sóc sức khỏe của mình. Đây chỉ là bản tóm tắt ngắn gọn các thông tin chung. Bản này KHÔNG bao gồm đầy đủ thông tin về các tình trạng, bệnh tật, tổn thương, xét nghiệm, thủ thuật, phương pháp điều trị, liệu pháp, hướng dẫn xuất viện hoặc lựa chọn về lối sống có thể áp dụng cho quý vị. Quý vị phải trao đổi với chuyên gia chăm sóc sức khỏe của quý vị để có thông tin đầy đủ về sức khỏe và các lựa chọn điều trị của mình. Không nên sử dụng thông tin này để quyết định có chấp nhận sự tư vấn, hướng dẫn hay khuyến nghị của chuyên gia chăm sóc sức khỏe của quý vị hay không. Chỉ có chuyên gia chăm sóc sức khỏe của quý vị mới có đủ kiến thức và sự đào tạo để cho quý vị lời khuyên phù hợp.

