

Q1. Thế nào là “Người có tiếp xúc gần với ca nhiễm”?

A1. Người đã tiếp xúc với các đối tượng dương tính với xét nghiệm PCR trong thời gian ủ bệnh (từ trước 2 ngày khi phát hiện biểu hiện bệnh đến lúc nhập viện), cụ thể là những trường hợp sau đây.

- Người chung sống hoặc tiếp xúc lâu với người bệnh (bao gồm cả trường hợp trong xe ô tô hoặc máy bay..v.v..)
- Người KHÔNG thực hiện các biện pháp phòng dịch (như đeo khẩu trang..v.v..) khi khám hoặc chăm sóc cho người bệnh
- Người trực tiếp chạm vào chất dịch cơ quan hô hấp (nước bọt, đờm...) hoặc các chất thải của người bệnh
- Ngoài ra : Người tiếp xúc với người bệnh trên 15 phút, trong khoảng cách có thể chạm vào nhau (1m) và không có các biện pháp bảo vệ an toàn.

(Tham khảo) Trung tâm nghiên cứu dịch tễ học bệnh truyền nhiễm Quốc gia "Hướng dẫn tiến hành điều tra tích cực dịch tễ học cho các bệnh nhân nhiễm Coronavirus"

Dựa trên định nghĩa này áp dụng vào trong thực tế, các trung tâm y tế công cộng phòng vấn bệnh nhân, các thành viên trong gia đình, công ty, v.v., và từ đó đưa ra quyết định.

Q2. Ở lớp học hoặc nơi làm việc đã xuất hiện ca nhiễm. Nghĩa là bản thân tôi cũng là người có tiếp xúc gần ?

A2. Để xác định được xem bản thân có phải là người có tiếp xúc gần không cần phải qua khảo sát của cơ sở y tế, người bệnh, cũng như gia đình và môi trường xung quanh.

Tiếp theo đó sẽ dựa vào định nghĩa trong “Các mục khảo sát dịch tễ học đối với bệnh nhân covid-19”, xác nhận khi tiếp xúc có đeo khẩu trang không, thời gian và khoảng cách tiếp xúc, độ kín của không gian tiếp xúc, biểu hiện của bệnh nhân...v.v...rồi mới đưa ra kết quả cuối cùng.

Do đó, trong lớp học hoặc nơi làm việc có phát sinh ca nhiễm cũng chưa thể chắc chắn mình là người có tiếp xúc gần

Q3. Một nhân viên của công ty khác thường xuyên tới công ty tôi bị xác nhận là “người tiếp xúc gần với ca nhiễm”. Trong trường hợp này tôi có phải là người tiếp xúc gần với ca nhiễm không?

A3. “Người có tiếp xúc gần ca nhiễm” là người tiếp xúc trực tiếp với người bệnh (tham khảo Q1). Do đó người chỉ tiếp xúc với “người tiếp xúc gần với ca nhiễm” KHÔNG PHẢI là “người tiếp xúc gần với ca nhiễm”. Nếu người đó dương tính với xét nghiệm PCR thì sẽ

tiến hành khảo sát lần nữa về việc tiếp xúc với ca nhiễm.

- Q4. Tôi bị xác nhận là người tiếp xúc gần với ca nhiễm. Tôi có cần phải chú ý gì không?
- A4. Trong trường hợp này, bạn phải nhận thức được mình cũng có khả năng đã nhiễm bệnh, nên cần quan sát sức khỏe của mình trong vòng 14 ngày, hạn chế tối đa việc ra ngoài cũng như tuân thủ hướng dẫn của các cơ quan y tế.
- Q5. Người sống chung với tôi đã nhiễm bệnh và nhập viện. Tôi cần phải sinh hoạt như thế nào?
- A5. Trong trường hợp này, thông thường những người cùng chung sống sẽ thành “người có tiếp xúc thân mật với ca nhiễm”. Mọi người phải nhận thức được rằng mình cũng có khả năng đã nhiễm bệnh, nên cần quan sát sức khỏe của mình trong vòng 14 ngày, hạn chế tối đa việc ra ngoài cũng như tuân thủ hướng dẫn của các cơ quan y tế.
- Q6. Người cùng sống với tôi đã nhiễm bệnh và tự điều trị tại nhà. Tôi cần phải chú ý những gì khi sinh hoạt hằng ngày?
- A6. Người tự điều trị tại nhà nếu tự ý ra ngoài lây cho người khác, vậy nên phải tuyệt đối ở nhà trong thời gian mà cơ quan y tế quy định. Thêm vào đó, cần phải thông báo định kì những chuyển biến của người bệnh với cơ quan y tế. Người sống cùng nhà cũng phải tự quan sát sức khỏe của mình (tham khảo Q5).
Ngoài ra cần phải chú ý 8 điểm sau đây:

① Chia phòng

Chuẩn bị một phòng riêng cho người bệnh, người sống chung nhà thì hạn chế tối đa việc ra khỏi phòng của mình.

② Tốt nhất nên chỉ định 1 người cụ thể chăm sóc người bệnh.

③ Cả người bệnh và người sống chung đều phải đeo khẩu trang.

Không mang khẩu trang đã dùng vào những phòng khác. Không sờ vào mặt khẩu trang, khi tháo khẩu trang ra cần rửa tay sạch bằng xà phòng.

④ Rửa tay thường xuyên

Hãy rửa tay thường xuyên với xà phòng và khử trùng bằng cồn.

⑤ Làm thoáng khí

Thực hiện làm thoáng khí trong phòng thường xuyên

⑥ Khử trùng những đồ vật dùng chung

Lau những đồ vật mọi người cùng cầm nắm (tay nắm cửa, đồ đựng thức ăn chó mèo...) bằng thuốc tẩy nhẹ (0.05%) sau đó lau đi bằng nước. (người nào không biết mua thuốc tẩy thì tham khảo link dưới)

Sau khi người bệnh đi vệ sinh, xả bồn cầu bằng nước rửa chuyên dụng, thường xuyên

khử trùng bằng dung dịch sát khuẩn. Ngoài ra, không dùng chung những đồ vật chưa được vệ sinh sạch sẽ.

Link tham khảo:

<https://www.meti.go.jp/press/2020/06/20200626013/20200626013-2.pdf>

⑦ Giặt sạch những đồ vải, quần áo bẩn

Những đồ người bệnh dùng cần được giặt riêng với đồ những thành viên còn lại và đeo găng tay khi giặt.

⑧ Buộc thật chặt rác trước khi vứt

Những giấy ăn dùng khi hỉ mũi phải được cho vào túi ni lông riêng, trước khi đem vứt phải buộc thật chặt.

Q7. Người thân (sống riêng) đã bị nhiễm bệnh. Tôi bị xác nhận là người tiếp xúc gần Tôi cần phải làm gì?

A7. Khi bị xác nhận là người có tiếp xúc gần với ca nhiễm, hãy tuân thủ nghiêm ngặt hướng dẫn của cơ sở y tế (tham khảo Q4). Bạn phải nhận thức được mình cũng có khả năng đã nhiễm bệnh, nên cần quan sát sức khỏe của mình trong vòng 14 ngày và hạn chế tối đa việc ra ngoài trừ khi có việc quá gấp.

Q8. Người thân (sống riêng) của tôi đã nhiễm bệnh và đang điều trị tại nhà. Tôi được phân công đi mua đồ ăn thức uống cho người thân. Tôi cần phải chú ý điều gì?

A8. Ngoài việc thực hiện các biện pháp phòng dịch như đeo khẩu trang và rửa tay, khi mang đồ ăn đến chỗ người bệnh hãy để đồ ở trước cửa, tránh gặp trực tiếp người bệnh.

Q9. Khi trường học hoặc nơi làm việc có ca nhiễm, tôi cần phải khử trùng những đâu và như thế nào?

A9. Cách hiệu quả nhất là dùng thuốc sát khuẩn (pha loãng từ thuốc tẩy dùng trong gia đình) cồn sát khuẩn để khử trùng. Nếu bạn không biết cách pha loãng thuốc tẩy hãy tham khảo link phía dưới (hoặc tham khảo Q6). Hãy dùng những dung dịch này để lau những đồ vật mà người bệnh chạm vào. Ngoài ra, khi được chỉ định cụ thể những nơi cần phải khử trùng từ cơ quan y tế, hãy chấp hành theo chỉ định đó.

(Tham khảo)

Áp phích phòng chống dịch covid-19 “Hãy làm sạch môi trường xung quanh”

<https://www.meti.go.jp/press/2020/06/20200626013/20200626013-2.pdf>