**BÀI TUYÊN TRUYỀN PHÒNG CHỐNG DỊCH COVID**

**Thời gian tuyên truyền: 7/2/2021.**

**Cách thức tuyên tuyền: Tuyên truyền tới PHHS qua Zalo.**

Biện pháp phòng bệnh chính là mỗi người tự thực hiện các biện pháp phòng chống dịch sau đây để bảo vệ chính mình và toàn thể cộng đồng.

**Cách phòng ngừa COVID-19**

Mỗi cá nhân có thể tự bảo vệ mình thông qua các biện pháp dưới đây:

– Duy trì khoảng cách giao tiếp từ 1-2 mét, đặc biệt là những người đang ho, hắt hơi và bị sốt.

– Luôn đeo khẩu trang đúng cách khi đi ra khỏi nhà.

– Tránh đưa tay lên mắt, mũi và miệng. Che miệng và mũi khi ho hoặc hắt hơi bằng khăn giấy, khăn vải, khuỷu tay áo.

– Rửa tay thường xuyên bằng dung dịch rửa tay có cồn hoặc với xà phòng và nước.

– Tăng cường vận động, rèn luyện thể lực, bảo đảm chế độ ăn uống cân bằng, ngủ đủ giấc và thực hiện các biện pháp phòng ngừa bệnh cúm thông thường

– Vệ sinh thông thoáng nhà cửa, lau rửa các bề mặt hay tiếp xúc.

– Nếu có dấu hiệu sốt, ho, hắt hơi và khó thở, hãy tự cách ly tại nhà, đeo khẩu trang và gọi cho trạm y tế phường nơi mình sinh sống để được tư vấn khám và điều trị.

– Nếu bạn đi từ vùng có dịch bệnh trở về cần tự cách ly, theo dõi sức khỏe, khai báo y tế đầy đủ.

– Thực hiện khai báo y tế trực tuyến tại [http://tokhaiyte.vn](http://tokhaiyte.vn/) hoặc tải ứng dụng NCOVI từ địa chỉ [http://ncovi.vn](http://ncovi.vn/) và thường xuyên cập nhật tình trạng sức khỏe của bản thân.

– Cài đặt ứng dụng Bluezone để cảnh báo nguy cơ lây nhiễm COVID-19, giúp bảo vệ bản thân và gia đình tai địa chỉ [http://www.bluezone.gov.v](http://www.bluezone.gov.vn/)n

**Điều tránh làm trong phòng ngừa và điều trị COVID-19**

Những biện pháp sau đây **KHÔNG** được khuyến cáo trong việc điều trị COVID-19 bởi chúng không có hiệu quả và có thể gây nguy hiểm:

– Hút thuốc.

– Tự mua thuốc hạ sốt hoặc cảm cúm về uống.

– Tự uống thuốc, ví dụ như kháng sinh, thuốc kháng vi rút, thuốc điều trị sốt rét Hydrochloroquin.

– Đeo nhiều khẩu trang cùng lúc để tối ưu mức bảo vệ.

Kháng sinh không có tác dụng đối với vị rút mà chỉ hiệu quả với các loại nhiễm khuẩn do vi khuẩn gây ra. Vi rút corona chủng mới là một loại vi rút và vì thế, không thể dùng kháng sinh để ngăn ngừa và điều trị loại vi rút này.

Trong bất kì trường hợp nào, nếu bạn bị sốt, hắt hơi, ho kéo dài và cảm thấy khó thở, hãy đi khám để giảm thiểu nguy cơ bệnh trở nên nặng hơn và kể cho nhân viên y tế biết bạn đã đi những đầu trong thời gian gần đây.