

Cần làm gì khi là F vừa cách ly, vừa làm việc, vừa sản xuất



- ➔ *Tiếp tục thực hiện 5K, hạn chế tiếp xúc mặt đối mặt và luôn giữ khoảng cách 2 m khi tiếp xúc.*
- ➔ *Không tụ tập ăn uống chung.*
- ➔ *Mang khẩu trang đúng trong lúc đi vệ sinh, rửa tay ngay sau khi đi vệ sinh.*
- ➔ *Không đưa tay lên vùng mũi, miệng.*
- ➔ *Điều độ trong sinh hoạt, uống đủ nước, ngủ đủ giấc để có sức khỏe tốt.*
- ➔ *Bình tĩnh, khi có triệu chứng sốt hay hô hấp thì báo ngay cho y tế cơ quan.*



**Đường dây nóng Sở Y tế Tây Ninh
0947.209.050**

Đường dây nóng Trạm Y tế xã:
.....

10 Lưu ý khi cách ly F1 tại nhà



- ① → Không ra khỏi phòng cách ly trong suốt thời gian cách ly, không tiếp xúc với người trong gia đình cũng như những người khác. Không tiếp xúc với động vật nuôi.
- ② → Luôn thực hiện thông điệp 5K và các biện pháp phòng, chống dịch theo quy định.
- ③ → Cài đặt, bật và khai báo y tế hàng ngày trên ứng dụng VHD (VietNam Health Declaration) – phần mềm quản lý, giám sát cách ly y tế tại nhà hoặc Bluezone trong suốt thời gian cách ly.
- ④ → Tự đo thân nhiệt, theo dõi sức khỏe và cập nhật hàng ngày trên ứng dụng VHD hoặc Bluezone. Trường hợp không có điện thoại thông minh thì phải thông báo cho cán bộ y tế hàng ngày qua số điện thoại được cung cấp.
- ⑤ → Khi có biểu hiện nghi ngờ như ho, sốt, đau rát họng, khó thở thì phải cập nhật ngay trên ứng dụng VHD hoặc Bluezone và báo ngay cho cán bộ y tế. Trường hợp không thể tự đo thân nhiệt thì cán bộ y tế hoặc người chăm sóc, hỗ trợ (nếu có) sẽ đo cho người cách ly.
- ⑥ → Không dùng chung các đồ dùng, vật dụng cá nhân như bát, đĩa, thìa, cốc, bàn chải đánh răng, khăn mặt với người khác.
- ⑦ → Tự thực hiện các biện pháp vệ sinh khử khuẩn nơi ở hàng ngày.
- ⑧ → Tự phân loại chất thải lây nhiễm và chất thải sinh hoạt.
- ⑨ → Sau khi hết thời gian cách ly, phải thực hiện tiếp việc tự theo dõi sức khỏe tại nhà 14 ngày theo quy định.
- ⑩ → Phải được lấy mẫu xét nghiệm Covid-19 ít nhất 3 lần vào ngày thứ nhất, ngày thứ 7 và ngày thứ 14 kể từ khi bắt đầu cách ly.

** Nếu trong gia đình có người là F0, thì cả nhà là F1 nhưng có thể chứa lây cho nhau nên cần thực hiện như F1 và chờ kết quả xét nghiệm bệnh phẩm.*

** Nếu trong cơ quan có người là F0, F1 thì phải nhớ lại lịch sử tiếp xúc để biết mình là F nào.*



Đường dây nóng Trạm Y tế xã:
.....

DẤU HIỆU NHẬN BIẾT

KHI NHIỄM COVID-19 VÀ HƯỚNG XỬ LÝ

1. Dấu hiệu nhận biết

Các triệu chứng của bệnh nhân mắc bệnh COVID-19 gây ra từ nhẹ đến nặng bao gồm: *sốt cao, ho khan, đau họng, khó thở, đau hoặc tức ngực, mệt mỏi, đau đầu, mất vị giác hoặc khứu giác,...* Các triệu chứng này có thể xuất hiện từ 02 đến 14 ngày sau khi tiếp xúc nguồn bệnh. Tới khi khởi phát, bệnh viêm đường hô hấp cấp do virus Corona có thể diễn biến đến viêm phổi nặng, suy hô hấp tiến triển và tử vong, đặc biệt ở những người có bệnh mạn tính, suy giảm miễn dịch. Người dân ở mọi lứa tuổi đều có thể bị mắc COVID-19. Tuy nhiên, người cao tuổi, người có bệnh mạn tính (như hen phế quản, tiểu đường, bệnh tim mạch,...) sẽ dễ bị mắc và bệnh thường nặng hơn.

2. Hướng xử lý

Khi có các triệu chứng trên, **không được tự di chuyển đến cơ sở y tế**, mà gọi vào các số điện thoại đường dây nóng của cơ quan y tế địa phương, Sở Y tế Tây Ninh (**0947209050**) hoặc đường dây nóng Bộ Y tế (**1900.9095**) để được tư vấn, hướng dẫn, giúp đỡ.

Tuy nhiên, hiện nay, có 80% bệnh nhân Covid-19 mới không có triệu chứng lâm sàng, cho nên, mỗi cá nhân cần thực hiện nghiêm các nguyên tắc bảo hộ cá nhân, nhất là tuân thủ, thực hiện nghiêm nguyên tắc “5K” để bảo vệ bản thân, gia đình và xã hội.

**ĐƯỜNG DÂY NÓNG ĐỂ TRAO ĐỔI THÔNG TIN VỀ TÌNH HÌNH
GIÁ CẢ THỊ TRƯỜNG CÁC MẶT HÀNG THIẾT YẾU ỨNG PHÓ
DỊCH BỆNH COVID-19 TRÊN ĐỊA BÀN TỈNH**

1. SỐ ĐIỆN THOẠI SỞ CÔNG THƯƠNG TÂY NINH

- Số điện thoại **0913884797**: Ông Lê Văn Tường - Phó Giám đốc Sở Công thương
- Số điện thoại **0913956135**: Ông Nguyễn Đức Hoài - Trưởng Phòng Quản lý thương mại, Sở Công thương.
- Số điện thoại **0838671471**: Bà Lê Thị Mỹ Dung - Chuyên viên Phòng Quản lý thương mại, Sở Công thương.

2. SỐ ĐIỆN THOẠI CỤC QUẢN LÝ THỊ TRƯỜNG TỈNH TÂY NINH

- Số điện thoại **0888506792**: Ông Hồng Văn Hoàng - Phó Cục trưởng Cục Quản lý thị trường tỉnh Tây Ninh.
- Số điện thoại **0903129181**: Ông Đỗ Văn Sua - Trưởng phòng Nghiệp vụ Tổng hợp Cục Quản lý thị trường Tây Ninh.
- Số điện thoại **0918283822**: Ông Trương Văn Quy - Đội trưởng Đội Quản lý thị trường số 1 (quản lý thị xã Trảng Bàng, các huyện Bến Cầu, Gò Dầu).
- Số điện thoại **0888288857**: Ông Đặng Văn Giới - Đội trưởng Đội Quản lý thị trường số 2 (quản lý thành phố Tây Ninh, Châu Thành).
- Số điện thoại **0903338214**: Ông Phan Công Dương - Đội trưởng Đội Quản lý thị trường số 3 (quản lý thị xã Hoà Thành, huyện Dương Minh Châu).
- Số điện thoại **0913956039**: Ông Trương Quang Ty - Đội trưởng Đội Quản lý thị trường số 5 (quản lý các huyện Tân Biên, Tân Châu).



FO KHÔNG HOANG MANG

- 1 Bình tĩnh không hoảng sợ. Sự hoảng sợ có thể làm bạn khó thở do yếu tố tâm lý.
- 2 Nếu bạn là đối tượng nguy cơ: Béo phì, trên 60 tuổi, có bệnh nền đang điều trị.
(liên hệ ngay với y tế địa phương để chuẩn bị cách ly)
- 3 Nếu bạn không là đối tượng nguy cơ: Đa số sẽ tự khỏi trong 10 ngày.
- 4 Bạn có thể KHÔNG có triệu chứng cho đến khi hết bệnh.
- 5 Hoặc CÓ triệu chứng như bị cảm, viêm họng, sẽ hết dần và khỏi bệnh.

6 Bạn nên thực hiện các việc sau:

- + Không ra khỏi nhà cho tới khi ngành y tế cho phép.
- + Nếu chỉ ở một mình, không cần thiết mang khẩu trang thường xuyên.
- + Giữ khoảng cách hơn 2 m khi tiếp xúc người nhà, mang khẩu trang và tấm che giọt bắn khi được tiếp tế.

7 Để bảo đảm tăng sức đề kháng cần:

- + Uống đủ nước - Ngủ đủ giấc - Ăn đủ chất - Tập thể dục điều độ.
- + Ăn sạch uống sạch, nhà vệ sinh phải sạch, mang khẩu trang và rửa tay khi đi vệ sinh.
- + Ăn thành nhiều bữa vì khi có triệu chứng giảm vị giác và khứu giác bạn sẽ rất khó ăn uống.
- + Mở cửa thông gió, hạn chế tối đa dùng máy lạnh, thường xuyên vệ sinh bề mặt xung quanh nơi làm việc.

8 Theo dõi và xử lý các triệu chứng thông thường:

- + Như những lần bị cảm cúm, viêm họng trước kia: Uống thuốc hạ sốt, giảm đau, giảm ho theo hướng dẫn, tư vấn của nhân viên y tế.
- + Không có triệu chứng, không nên uống thuốc ngừa.
- + Theo dõi thân nhiệt mỗi ngày.

9 Theo dõi và xử lý các triệu chứng nguy cơ trở nặng:

**Khi có một trong những triệu chứng sau:
Bảo ngay cho cơ quan y tế**

- + Khó thở:
Nằm ngửa thấy ngực thở phải ngồi dậy.
Ngồi ngửa thấy khó thở phải ngồi thẳng lưng.
- + Nhịp thở nhanh trên 20 lần /phút.
- + Nồng độ Oxy máu đo ở đầu ngón tay (nếu có) dưới 95%.
- + Đau hoặc tức ngực thường xuyên.
- + Không tỉnh táo.
- + Da, móng tay, môi nhợt nhạt hay tím tái.

Trong lúc chờ được đưa đi điều trị nên:

Cố gắng hít vào sâu, thở ra mạnh: hít vào bằng mũi sâu tới mức phình bụng, thở ra từ từ bằng miệng đến khi bụng xẹp.

10 Bình tĩnh chờ thông báo từ nhân viên y tế để làm xét nghiệm lại



HƯỚNG DẪN TẠM THỜI CÁC LOẠI HÌNH SẢN XUẤT, KINH DOANH, DỊCH VỤ VÀ HÀNG HOÁ THIẾT YẾU

1. Đối với các siêu thị, chợ dân sinh, các cửa hàng tiện lợi, tiện ích

Chỉ kinh doanh các mặt hàng thiết yếu gồm:

- Hàng thực phẩm tươi sống: thịt (các sản phẩm từ thịt); thủy sản (các sản phẩm từ thủy sản); rau, củ, quả (các sản phẩm từ rau, củ, quả); trái cây; trứng (các sản phẩm từ trứng);
- Hàng công nghệ phẩm: bánh, kẹo; muối; bột nêm; gia vị; nước mắm; đường; dầu thực vật; sữa các loại; mỳ gói các loại và một số mặt hàng lương thực, thực phẩm khác phục vụ nhu cầu tiêu dùng thiết yếu hàng ngày của người dân; Nước uống, nước ngọt đóng chai, lon, thùng;
- Lương thực: gạo tẻ, gạo nếp, vừng, đậu, ngô, khoai, sắn; bột, tinh bột (các sản phẩm từ bột, tinh bột);
- Các nhu yếu phẩm cần thiết: khẩu trang, sản phẩm dùng để tẩy rửa, diệt côn trùng, vệ sinh cá nhân; nước kháng khuẩn, giấy vệ sinh.
- Các mặt hàng kim khí, điện máy phục vụ các hoạt động của gia đình, nhà máy, cơ sở sản xuất kinh doanh (vật tư ngành điện dân dụng, công nghiệp, nông nghiệp, điện tử, vật tư ngành nước, vật tư nguyên liệu xây dựng, ...);

2. Các cơ sở kinh doanh hàng hóa, dịch vụ được phép hoạt động gồm:

- Siêu thị; chợ dân sinh; cửa hàng tiện lợi, tiện ích; cửa hàng tạp hóa; cửa hàng kinh doanh trái cây; chuỗi cửa hàng kinh doanh nông sản, thực phẩm (chỉ kinh doanh các mặt hàng thiết yếu);
- Các cơ sở dịch vụ khám chữa bệnh (thực hiện theo hướng dẫn của Bộ Y tế và Sở Y tế); các cửa hàng kinh doanh thiết bị y tế, thuốc chữa bệnh;
- Cửa hàng kinh doanh xăng dầu, gas khí đốt; thức ăn chăn nuôi, thuốc bảo vệ thực vật, thuốc thú y; vật tư sản xuất nông nghiệp (phân bón, hạt giống); nguyên nhiên vật liệu phục vụ sản xuất công nghiệp;
- Dịch vụ bưu chính, viễn thông, truyền hình;
- Các cơ sở kinh doanh dịch vụ trực tiếp liên quan trực tiếp đến hoạt động ngân hàng, thanh toán điện tử; xuất, nhập khẩu hàng hóa;
- Dịch vụ hỗ trợ doanh nghiệp như: công chứng, luật sư, đăng kiểm, đăng ký giao dịch bảo đảm, tư vấn hỗ trợ doanh nghiệp; hỗ trợ vận chuyển; bảo vệ;
- Dịch vụ tang lễ, nghĩa trang; dịch vụ thu gom, vận chuyển rác thải và xử lý môi trường.
- Các dịch vụ: sửa chữa phương tiện vận tải, sản xuất, điện nước, sửa chữa nhà cửa, kho hàng hóa, xưởng sản xuất;

Khi thực hiện giao dịch các loại hình kinh doanh dịch vụ nêu trên cần hạn chế di chuyển, đảm bảo thực hiện nghiêm các biện pháp phòng chống dịch theo yêu cầu và hướng dẫn của ngành y tế (riêng các chợ dân sinh, siêu thị cần thực hiện nghiêm việc phân luồng ra vào hợp lý; hướng dẫn, kiểm soát việc mua sắm, thanh toán đảm bảo khoảng cách theo quy định).

KINH NGHIỆM QUÝ BÁU CỦA BẮC GIANG TRONG VIỆC HỖ TRỢ CHỐNG LÂY NHIỄM CHÉO



MỖI NGƯỜI ĐỀU CÓ THỂ TỰ THỰC HIỆN:

➔ Đối với người dân có thể dùng nước muối pha nhạt súc miệng ngày 7 lần, chia thành thời gian khác nhau, mỗi lần khoảng 5 - 7 ngụm.

(Lưu ý khi súc, cần để dung dịch nước muối xuống sâu nhất vùng cổ họng chứ không chỉ ở phần khoang miệng trên. Việc này phải được làm mỗi ngày đối với tất cả bệnh nhân và những người có nguy cơ lây nhiễm. Có thể dùng dung dịch muối 1,5% để nhỏ mũi hay rửa mũi đồng thời với súc họng.)

➔ Với những người có điều kiện thì có thể dùng nước đổ đen với cách làm như sau: Dùng 3 kg đổ đen trộn đều với một lượng muối tinh, xong để ủ 24h, sau đó mỗi ngày lấy một lượng ninh với 6 bát nước, sau ninh để lại hai bát để uống, mỗi lần uống 1 bát, thường uống vào lúc 8 giờ sáng và 8 giờ tối thì hiệu quả sẽ tốt nhất.

* Bệnh viện đa khoa tỉnh Bắc Giang cũng đã áp dụng nhiều biện pháp y học truyền thống để tăng hiệu quả phòng chống dịch như: Để vệ sinh môi trường thì dùng vôi bột rắc ở các nơi đường đi, sân bệnh viện; hay dùng nước phèn chua có vắt nước chanh để phun rửa sàn nhà, hành lang hoặc lau tay nắm cửa, mặt bàn nơi nhiều người tiếp xúc.

* Trong bối cảnh đợt dịch bùng phát ở nước ta từ cuối tháng 4 năm 2021 đến nay, những kinh nghiệm quý trong việc kết hợp giữa y học hiện đại và y học truyền thống của Bắc Giang đã giúp ngành y tế nâng cao hiệu quả công tác phòng chống dịch, góp phần cùng cả nước sớm khống chế, đẩy lùi dịch bệnh.



BIẾN THỂ SARS-COV-2 LÂY QUA KHÔNG KHÍ - LÀM GÌ ĐỂ PHÒNG CHỐNG ?



TÂY NINH CHUNG TAY ĐÁNH BAY COVID-19

CƠ CHẾ LÂY NHIỄM SARS-COV-2

Giọt bắn từ người ho, hắt hơi, sổ mũi vào đường hô hấp

Tiếp xúc gần với người bệnh mà không có đồ bảo hộ

Bề mặt đã nhiễm virus chưa được khử khuẩn

Trong môi trường kín, điều hòa... virus lây nhiễm qua đường không khí

CHŨNG BIẾN THỂ MỚI NGUY HIỂM HƠN RẤT NHIỀU

Biến thể của Ấn Độ có khả năng lây lan mạnh hơn biến thể Anh rất nhiều

36 tiếng sau khi tiếp xúc với mầm bệnh có thể có xét nghiệm dương tính - có thể lây cho người khác sau 2 ngày phơi nhiễm

Thời gian ủ bệnh lâu hơn: 3-5 ngày là nhanh nhất, thông thường là 7 ngày, thậm chí 21 ngày mới dương tính

Số bệnh nhân có biến chứng nặng tăng cao

CẦN LÀM GÌ ĐỂ PHÒNG NGỪA BỆNH

Đeo khẩu trang khi đi ra ngoài, đeo khẩu trang đúng cách, khử khuẩn thường xuyên

Khai báo y tế

Giữ khoảng cách trên 2m

Tránh để phòng quá bí, nên mở cửa thông thoáng, hạn chế bật điều hòa

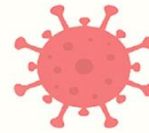
Không tụ tập đông người

HOT LINE

Đường dây nóng Sở Y tế Tây Ninh
0947.209.050

CẦN LÀM GÌ KHI BIẾT MÌNH LÀ

F1



F1: Là người tiếp xúc gần với FO, có khả năng lây bệnh từ FO

TRONG KHU CÁCH LY, RẤT CÓ THỂ BẠN CHƯA BỊ LÂY NHIỄM COVID-19. ĐỂ TRÁNH LÂY NHIỄM CHÉO

F1

Bạn cần:

- Thường xuyên đeo khẩu trang đúng, đeo tấm che giọt bắn.
- Hạn chế tối đa mặt đối mặt, không tiếp xúc gần dưới 2 m với người khác.
- Tự theo dõi nhiệt độ.
- Uống nhiều nước, súc miệng, rửa tay, giữ vệ sinh như F0 trong khu cách ly.
- Giữ thông thoáng phòng cách ly.

NẾU CHƯA ĐƯỢC ĐI CÁCH LY

F1

Bạn cần:

- Thực hiện đúng các biện pháp cách ly tại nhà theo quy định và hướng dẫn của cơ quan y tế. Bạn có thể chuyển thành F0 nên hoàn toàn có thể lây cho các thành viên khác trong gia đình.
- Đeo khẩu trang đúng, đeo tấm che giọt bắn và giữ khoảng cách trên 2 m khi tiếp xúc.



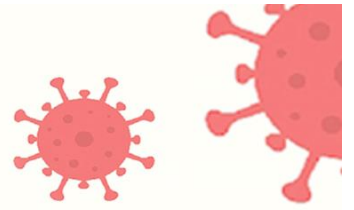
**Đường dây nóng Sở Y tế Tây Ninh
0947.209.050**

Đường dây nóng Trạm Y tế xã:
.....



BAN TUYÊN GIÁO TỈNH ỦY TÂY NINH

CẦN LÀM GÌ KHI BIẾT MÌNH LÀ **F2**



F2 là người tiếp xúc gần với F1 kể từ ngày F1 tiếp xúc với FO cho đến khi F1 được cách ly y tế.

F2

Khả năng nhiễm bệnh phụ thuộc rất lớn vào kết quả xét nghiệm của

F1

- Nếu F1 âm tính thì F2 sẽ được giải tỏa vì thời điểm F2 tiếp xúc gần với F1 thì F1 không có khả năng lây bệnh

- Nếu F1 dương tính thì F2 sẽ trở thành F1 và tiến hành các biện pháp phòng bệnh dành cho F1

* Cần bình tĩnh tự phòng bệnh cho bản thân, phòng bệnh cho người nhà và chờ kết quả xét nghiệm của F1. Trường hợp F2 chỉ gặp F1 vài lần và F0 cũng tình cờ gặp F1, thì yên tâm nếu F1 âm tính trước khi vào khu cách ly hay cách ly tại nhà.

* Trường hợp ở khu phố, hàng xóm có F0, F1: Bạn cần bình tĩnh, vì vi rút Covid-19 không bao giờ tự nhiên đi vào nhà và tấn công cơ thể mình. Chỉ có tiếp xúc trực tiếp dưới 2m và không có phòng hộ khuôn mặt mới có nguy cơ bị lây bệnh.



Đường dây nóng Sở Y tế Tây Ninh
0947.209.050

Đường dây nóng Trạm Y tế xã:

.....



BAN TUYÊN GIÁO TỈNH ỦY TÂY NINH

THÔNG ĐIỆP 5K



TÂY NINH CHUNG TAY ĐÁNH BAY COVID-19

+ Đeo khẩu trang vải thường xuyên tại nơi công cộng, nơi tập trung đông người.
+ Đeo khẩu trang y tế tại các cơ sở y tế, khu cách ly.

KHẨU TRANG

KỬ KHUẨN

+ Rửa tay thường xuyên bằng xà phòng hoặc dung dịch sát khuẩn tay.
+ Vệ sinh các bề mặt, vật dụng thường xuyên tiếp xúc (tay nắm cửa, điện thoại, máy tính bảng, mặt bàn, ghế...).
+ Giữ vệ sinh, lau rửa và để nhà cửa thông thoáng.

**THÔNG ĐIỆP
5K**

KHOẢNG CÁCH

**KHÔNG
TỤ TẬP**

Giữ khoảng cách khi tiếp xúc với người khác. Trong điều kiện thực hiện giãn cách xã hội, khoảng cách này là trên 2 m.

Đông người.

**KHAI BÁO
Y TẾ**

+ Thực hiện khai báo y tế trên App NCOVI.
+ Cài đặt ứng dụng BlueZone tại địa chỉ <https://www.bluezone.gov.vn> để được cảnh báo nguy cơ lây nhiễm COVID-19.

Khi có các dấu hiệu sốt, ho khan, đau tức ngực, khó thở, mất vị giác, khứu giác..., hãy gọi điện cho đường dây nóng của cơ quan y tế địa phương để được tư vấn, hướng dẫn.



**Đường dây nóng Số Y tế Tây Ninh
0947.209.050**