



Hướng dẫn

PHÒNG NGỪA CÁC BỆNH LÂY QUA ĐƯỜNG HÔ HẤP

DÀNH CHO NGƯỜI KHUYẾT TẬT VÀ NGƯỜI CHĂM SÓC

Bản dễ đọc

Biên soạn:

Thạc sĩ Nguyễn Thị Phương Anh

Ban biên tập:

Nguyễn Thị Lan Anh

BSCKI. Nguyễn Thị Thanh Lịch

Vũ Thị Tuyết Mai

Lương Minh Tâm

Tài liệu này được sản xuất với sự hỗ trợ của tổ chức CBM Việt Nam. Các ý kiến, phân tích và khuyến nghị trong tài liệu này do Trung tâm Hành động vì sự phát triển cộng đồng (ACDC) chịu trách nhiệm, không nhất thiết phản ánh quan điểm chính thức của tổ chức CBM Việt Nam

Phần 1

Thế nào là lây qua
đường hô hấp?



- **Bệnh lây qua đường hô hấp:** là bệnh do vi khuẩn, vi rút, nấm... gây ra
- Vi rút có thể từ người bị bệnh, động vật bị bệnh, rác thải, hang động...
- **Đường lây truyền**



- » Lây truyền qua không khí: Vi sinh vật bay trong không khí và lây bệnh cho người



- » Lây bệnh qua giọt bắn từ người bệnh sang bạn khi người bệnh ho, hắt hơi, nói chuyện...



- » Lây bệnh khi tiếp xúc trực tiếp như ôm, hôn người bị bệnh, chạm vào đồ dùng của người bị bệnh

- **Biểu hiện mắc bệnh**

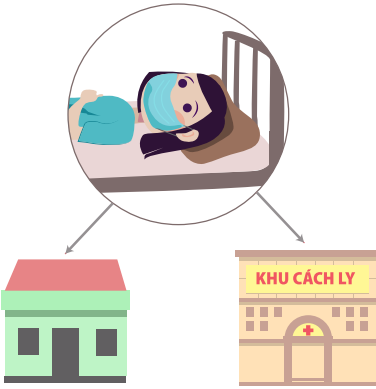


- » Ho đau họng, chảy nước mũi, hắt hơi, khó thở



» Đau đầu, sốt ($> 38^{\circ}\text{C}$), đau mỏi cơ, nôn

- **Các biện pháp phòng bệnh chung**



» Cách ly người bệnh tại nhà, tại bệnh viện



» Đeo khẩu trang và che kín miệng khi ho, hắt hơi



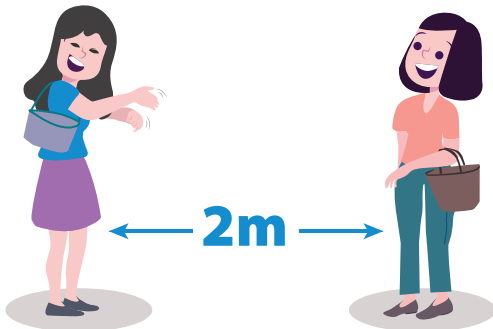
» Không nhổ nước bọt ra vỉa hè, thùng rác, đất



» Lau dọn nơi ở sạch sẽ



» Tiêm hoặc uống vắc xin, thuốc điều trị



» Giữ khoảng cách từ 1-2m



» Không đưa tay lên mắt mũi miệng khi chưa rửa tay

Phần 2

Tên gọi các bệnh lây qua đường hô hấp



- 
- Bệnh cúm
 - Viêm đường hô hấp cấp do Virus Corona
 - Viêm đường hô hấp cấp do nhiễm virus
 - Lao phổi
 - Viêm phổi từ cộng đồng
 - Bệnh Bạch hầu
 - Bệnh Sởi
 - Bệnh Quai bị
 - Bệnh Thủy đậu
 - Bệnh Ho gà
 - Viêm màng não do mô cầu

Phần 3

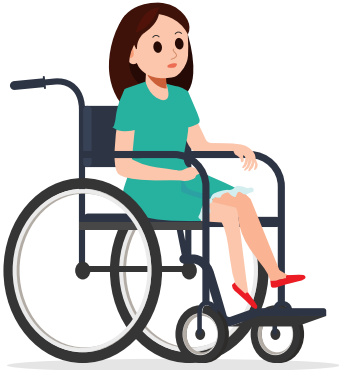
Người khuyết tật làm gì
để không mắc bệnh



- **Ai dễ mắc bệnh này**



» Người khuyết tật có sẵn các bệnh lâu năm khác



» Người khuyết tật cần có người chăm sóc giúp đỡ sinh hoạt cá nhân thường xuyên



» Người khuyết tật trí tuệ



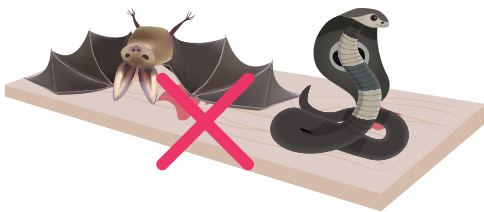
» Người khuyết tật có khó khăn khi kể lại các triệu chứng của bệnh thì dễ bị nặng hơn

LÀM GÌ ĐỂ KHÔNG MẮC BỆNH



- Tiêm vắc xin hoặc uống thuốc theo hướng dẫn của bác sĩ

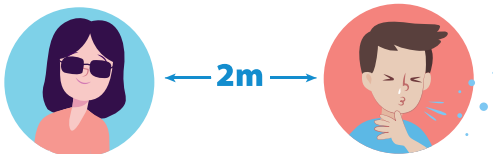
- Tránh các nguồn lây bệnh nguy hiểm



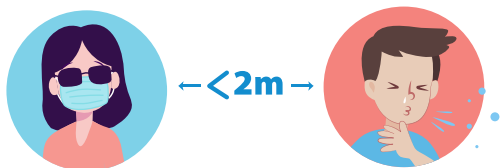
- » Không ăn thịt động vật hoang dã



- » Không ăn thịt gà, vịt, lợn bị chết do bệnh



- » Không đến gần người bị ốm (khoảng cách trên 2m)



» Đeo khẩu trang khi đến gần 2m với người bị ốm



» Rửa tay xà phòng trước và sau khi tiếp xúc với người ốm



» Khi bạn bị ốm cần gọi người thân đưa đi khám bệnh

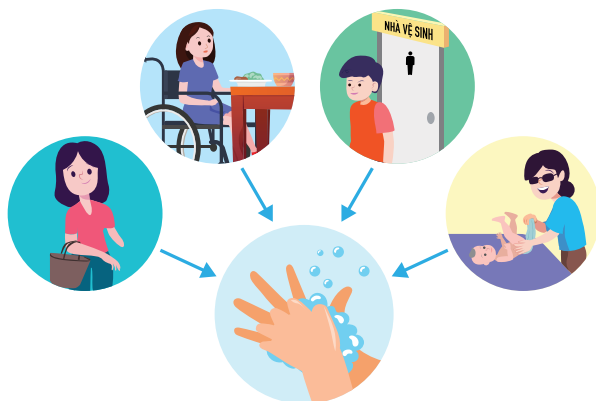


» Vệ sinh nhà ở sạch sẽ

- **Giữ vệ sinh và rửa tay thường xuyên**



» Không đưa tay lên mắt mũi miệng khi chưa rửa tay xà phòng



» Rửa tay bằng xà phòng thường xuyên

» Rửa tay 60 giây bằng xà phòng

Quy trình rửa tay thường quy



B1: Làm ướt tay bằng nước, lấy xà phòng và chà hai lòng bàn tay vào nhau



B2: Chà lòng bàn tay này lên mu bàn tay và kẽ ngoài các ngón tay của bàn tay kia và ngược lại



B3: Chà hai lòng bàn tay vào nhau, miết mạnh các kẽ trong ngón tay



B4: Chà mặt ngoài các ngón tay của bàn tay này vào lòng bàn tay kia



B5: Dùng bàn tay này xoay ngón cái của bàn tay kia và ngược lại



B6: Xoay các đầu ngón tay này vào lòng bàn tay kia và ngược lại. Rửa sạch tay dưới vòi nước đến cổ tay và làm khô tay.

Mỗi bước chà 5 lần. Tổng thời gian tối thiểu 30 giây.

- **Vệ sinh đường hô hấp**



- » Đeo khẩu trang y tế hoặc khẩu trang vải khi đến chỗ đông người



- » Che kín miệng, mũi khi ho, hắt hơi



- » Không khạc đờm xuống vỉa hè, nền đất, sàn nhà

- **Vệ sinh nơi ở**



- » Mở cửa sổ, cửa chính thường xuyên



» Quét dọn nhà cửa thường xuyên



» Lau sạch bề mặt tay nắm cửa, mặt bàn làm việc, bồn cầu, các dụng cụ hỗ trợ người khuyết tật (như xe lăn, nệm, gậy nạng, máy trợ thính, một số thiết bị hỗ trợ điện tử khác...)

Cách đeo khẩu trang y tế đúng cách



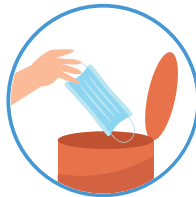
Khẩu trang y tế chỉ sử dụng 1 lần, không sử dụng lại khẩu trang y tế dùng một lần



Khi tháo khẩu trang chỉ cầm vào phần dây đeo quanh tai để tháo khẩu trang, tránh dùng tay cầm vào mặt trước của khẩu trang để tháo ra



Đeo mặt màu (xanh/xám) ra ngoài, mặt trắng vào trong, kẹp nhôm hướng lên trên. Kéo khẩu trang che kín cả mũi lẫn miệng, ấn kẹp nhôm ôm sát vào sống mũi



Sau khi tháo khẩu trang cho ngay vào thùng rác có nắp đậy



Trong quá trình đeo khẩu trang, tuyệt đối không dùng tay chạm vào mặt trước khẩu trang



Rửa tay bằng xà phòng và nước sạch hoặc chà tay bằng nước rửa tay có cồn sau khi tháo khẩu trang

Cách đeo khẩu trang vải đúng cách

Sử dụng khẩu trang cần thường xuyên kết hợp với các biện pháp vệ sinh cá nhân, vệ sinh vật dụng, dụng cụ và rửa tay bằng xà phòng



Kéo khẩu trang vải che kín cả mũi lẫn miệng



Khi tháo khẩu trang chỉ cầm vào phần dây đeo quanh tai để tháo khẩu trang, tránh dùng tay cầm vào mặt trước của khẩu trang để tháo ra



Trong quá trình đeo khẩu trang, tránh không dùng tay chạm vào mặt trước khẩu trang



Giặt sạch khẩu trang hàng ngày bằng xà phòng để dùng lại cho lần sau



Rửa tay bằng xà phòng và nước sạch hoặc chà tay bằng nước rửa tay có cồn sau khi tháo khẩu trang



- **Tập luyện** 3 - 5 buổi mỗi tuần như hít thở sâu, tập đi bộ, tập leo cầu thang, tập với tạ

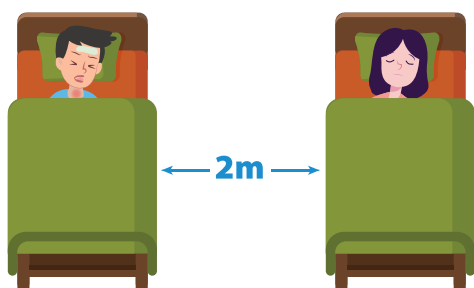


- **Ăn uống:** Thường xuyên ăn uống đầy đủ, ăn chín uống sôi, thay đổi nhiều loại thức ăn khác nhau như thịt, cá, trứng, sữa...

Phần 4

Cần làm gì khi gia đình
có người mắc bệnh





- Để người bệnh ở phòng riêng hoặc giường cách xa 2m với người khác

- **Giữ vệ sinh sạch sẽ**



- » Người bệnh cần đeo khẩu trang thường xuyên



- » Người khác trong gia đình nên đeo khẩu trang và rửa tay thường xuyên với xà phòng

- **Vệ sinh nơi ở**



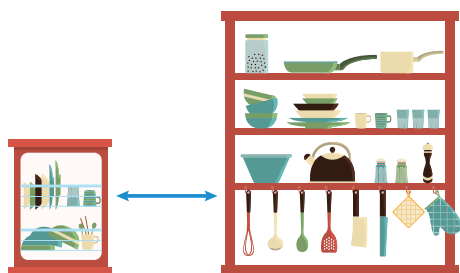
- » Thường xuyên mở cửa chính, cửa sổ để thông thoáng



- » Thường xuyên quét dọn, lau sạch nhà cửa bằng chất tẩy rửa



- » Rửa chén bát sạch bằng xà phòng, chất tẩy rửa



- » Để riêng đồ của người bệnh cách xa đồ của gia đình



- » Giặt đồ, phơi đồ của người bệnh riêng, không giặt chung, phơi chung với đồ của gia đình



- » Khi giặt đồ của người bệnh bằng tay, cần đeo găng tay bảo hộ



- **Xử lý chất thải:** Chất bẩn, chất thải cần xử lý an toàn như cho vào túi kín

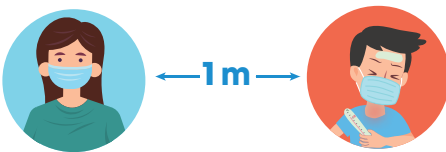
- **Đưa người bệnh đi khám:**



- » Không sử dụng phương tiện công cộng



- » Nên gọi xe cứu thương hoặc phương tiện cá nhân



- » Luôn giữ khoảng cách với người bệnh 1m



- » Luôn đeo khẩu trang hoặc khăn quàng để che kín mũi, miệng

Phần 5

Dịch bệnh là gì

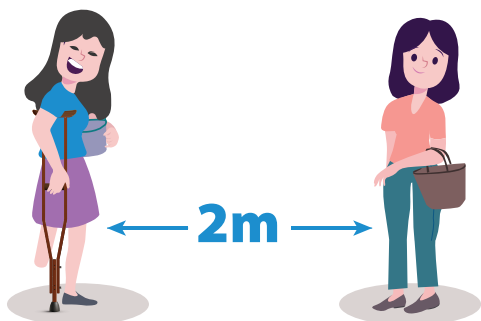




- **Dịch bệnh:** Là khi có nhiều người cùng mắc bệnh một lúc



- **Đại dịch:** Là dịch bệnh xảy ra trên toàn thế giới hoặc trên một khu vực rộng lớn bao gồm nhiều nước, và ảnh hưởng tới số lượng rất lớn người dân trong các khu vực đó



- **Giãn cách xã hội:** Khi đi ra ngoài đường hoặc nơi công cộng phải giữ khoảng cách với người khác, có khi mọi người phải ở trong nhà và không được ra ngoài đường để tránh mắc bệnh



- **Phong tỏa:** Để tránh lây bệnh, người ở trong khu vực phong tỏa sẽ không được đi ra ngoài, người ở ngoài không được vào trong khu vực bị phong tỏa

- **Làm gì khi nơi bạn ở có dịch bệnh**



- » Giữ số điện thoại của người nhà, bác sĩ, trạm y tế nơi bạn ở



- » Chuẩn bị sẵn đồ dùng cá nhân, đồ dùng cần thiết nhất trong trường hợp bị phong tỏa hoặc giãn cách xã hội



- » Nếu đang uống thuốc hoặc luyện tập trị liệu thì vẫn tiếp tục thực hiện như lời dặn của bác sĩ



» Giữ vệ sinh sạch sẽ để tránh lây bệnh

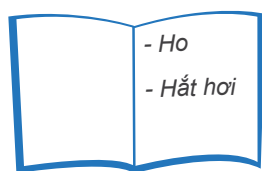
- Hướng dẫn phòng bệnh cho người khuyết tật dạng rối loạn phát triển và hành vi



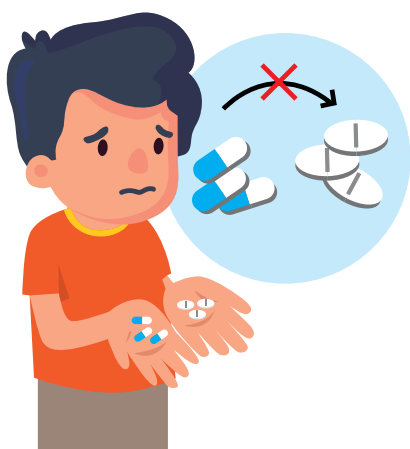
» Thực hiện các biện pháp phòng dịch như đeo khẩu trang, rửa tay, vệ sinh nhà cửa...



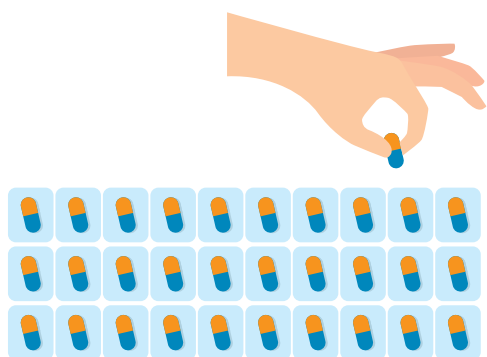
» Đo nhiệt độ cơ thể 2 lần/ngày



- » Theo dõi các triệu chứng ho, hắt hơi, chảy nước mũi, khó thở



- » Không tự thay đổi, dừng thuốc chữa bệnh



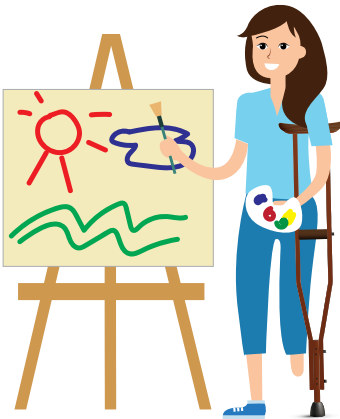
- » Mua sẵn và dự trữ thuốc trong 30 ngày



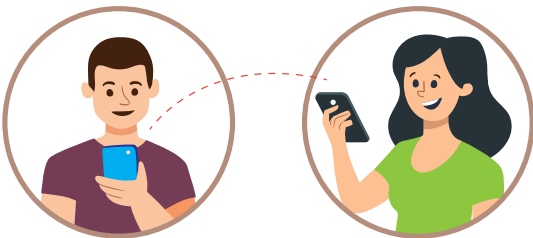
» Tiêm phòng vắc xin định kì



» Dừng việc đọc các câu chuyện về dịch bệnh nếu thấy căng thẳng, lo lắng



» Thường xuyên tập thể dục, làm các công việc yêu thích



» Trò chuyện với bạn bè, người thân qua internet, điện thoại...

Tài liệu tham khảo



1. Bộ Y tế (2020). Sổ tay hướng dẫn một số biện pháp phòng chống dịch COVID-19 đối với người khuyết tật tại cộng đồng, ban hành theo quyết định số 1773/QĐ-BYT, ngày 20-4-2020.
2. Fernstrom A, Goldblatt M. Aerobiology and its role in the transmission of infectious diseases. J Pathog. 2013; 2013:493960
3. Ather B, Mirza TM, Edemekong PF. Airborne Precautions. [Updated 2020 Jun 28]. In: StatPearls [Internet]. Treasure Island (FL): StatPearls Publishing; 2020 Jan-. Available from: <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/books/NBK531468/>.
4. World Health Organization (2009). Infection-control measures for health care of patients with acute respiratory diseases in community settings, Trainer's guide. available on the Internet at: https://www.who.int/csr/resources/publications/WHO_HSE_GAR_BDP_2009_1/en/.
5. Siegel JD, Rhinehart E, Jackson M, Chiarello L, and the Healthcare Infection Control Practices Advisory Committee, 2007 Guideline for Isolation Precautions: Preventing Transmission of Infectious Agents in Healthcare Settings. <https://www.cdc.gov/infectioncontrol/guidelines/isolation/index.html>
6. World Health Organization (2014). Infection prevention and control of epidemic- and pandemic-prone acute respiratory infections in health care WHO Guidelines. available on the Internet at: https://www.who.int/csr/bioriskreduction/infection_control/publication/en/.

7. Lê Huy Chính (2007). Vi sinh vật y học, Nhà xuất bản Y học, Hà Nội.
8. Bùi Đại và cộng sự (2005). Các bệnh truyền nhiễm lây qua đường hô hấp, Bệnh học truyền nhiễm, tái bản lần thứ 3, Nhà xuất bản Y học, Hà Nội. Trang 157-225.
9. Wenzel RP. Prevention and control of nosocomial infections. Philadelphia, Lippincott Williams & Wilkins, 2003.
10. Roy CJ, Milton DK. Airborne transmission of communicable infection – the elusive pathway. New England Journal of Medicine, 2004, 350(17):1710–1712.
11. Lê Đăng Hà (2011). Bệnh truyền nhiễm và nhiệt đới. Nhà xuất bản Khoa học và Kỹ thuật, Hà Nội.
12. Deverick J Anderson (2020). Infection prevention: Precautions for preventing transmission of infection, Uptodate, Mar 11, 2020.
13. Kenneth McIntosh (2020). Coronaviruses, Uptodate, Jun 11, 2020.
14. Kenneth McIntosh (2019). Severe acute respiratory syndrome (SARS), Uptodate, Jan 15, 2019.
15. Kenneth McIntosh (2019). Middle East respiratory syndrome coronavirus: Virology, pathogenesis, and epidemiology, Uptodate, Dec 08, 2019.
16. Kenneth McIntosh (2020). Coronavirus disease 2019 (COVID-19): Epidemiology, virology, and prevention, Uptodate, Aug 14, 2020.

17. Bộ Y tế (2020). Hướng dẫn chẩn đoán, điều trị và dự phòng bệnh lao. Ban hành theo quyết định số 1314/QĐ-BYT, ngày 24-3-2020.
18. Thomas M File (2020). Epidemiology, pathogenesis, and microbiology of community-acquired pneumonia in adults, Uptodate, Jul 02, 2020.
19. Julio A Ramirez (2020). Overview of community-acquired pneumonia in adults, Uptodate, Mar 13, 2020.
20. John G Bartlett (2019). Diagnostic approach to community-acquired pneumonia in adults, Uptodate, Dec 02, 2019.
21. Luis F Barroso, P Samuel Pegram (2019). Epidemiology and pathophysiology of diphtheria, Uptodate, Apr 17, 2019.
22. Kalapothaki V, Sapounas T, Xirouchaki E, et al. Prevalence of diphtheria carriers in a population with disappearing clinical diphtheria. Infection 1984; 12:387.
23. Hayley Gans, Yvonne A Maldonado (2020). Measles: Epidemiology and transmission, Uptodate, Jan 08, 2020.
24. Hayley Gans, Yvonne A Maldonado (2019). Measles: Clinical manifestations, diagnosis, treatment, and prevention, Uptodate, Dec 05, 2019.
25. Mary A Albrecht (2020). Mumps, Uptodate, Jul 29, 2020.
26. Mary A Albrecht (2019). Clinical features of varicella-zoster virus infection: Chickenpox, Uptodate, Sep 20, 2019.

27. Paul Cornia, Benjamin A Lipsky (2020). Pertussis infection: Epidemiology, microbiology, and pathogenesis, Uptodate, Jan 27, 2020.
28. Michael Apicella (2019). Epidemiology of Neisseria meningitidis infection, Uptodate, Nov 01, 2019.
29. Michael Apicella (2019). Clinical manifestations of meningococcal infection, Uptodate, Nov 21, 2019.
30. Michael Apicella (2020). Treatment and prevention of meningococcal infection, Uptodate, Mar 03, 2020.
31. United States Center for Disease Control and Prevention (2020). People with Disabilities, Coronavirus Disease 2019 (COVID-19). Available from: <https://www.cdc.gov/coronavirus/2019-ncov/need-extra-precautions/people-with-disabilities.html>. Updated Apr. 7, 2020.
32. United States Center for Disease Control and Prevention (2019). Disability and Health Related Conditions, Disability and Health Promotion, Available from: <https://www.cdc.gov/ncbddd/disabilityandhealth/relatedconditions.html>, September 9, 2019.
33. United States Center for Disease Control and Prevention (2020). Cleaning And Disinfecting Your Home, Coronavirus Disease 2019 (COVID-19), Available from: <https://www.cdc.gov/coronavirus/2019-ncov/prevent-getting-sick/disinfecting-your-home.html>. Updated May 27, 2020.

34. United States Center for Disease Control and Prevention (2009). Respiratory Hygiene/Cough Etiquette in Healthcare Settings, Influenza (Flu), Available from: <https://www.cdc.gov/flu/professionals/infectioncontrol/resphygiene.htm>. August 1, 2009.
35. United States Center for Disease Control and Prevention (2020). Guidance for Group Homes for Individuals with Disabilities, Coronavirus Disease 2019 (COVID-19), Available from: <https://www.cdc.gov/coronavirus/2019-ncov/community/group-homes.html>. Updated May 30, 2020.
36. United States Center for Disease Control and Prevention (2020). People with Developmental and Behavioral Disorders, Coronavirus Disease 2019 (COVID-19), Available from: <https://www.cdc.gov/coronavirus/2019-ncov/need-extra-precautions/people-with-developmental-behavioral-disabilities.html>. Updated May 27, 2020.
37. United States Center for Disease Control and Prevention (2020). Guidance for Direct Service Providers, Coronavirus Disease 2019 (COVID-19), Available from: <https://www.cdc.gov/coronavirus/2019-ncov/hcp/direct-service-providers.html>. Updated June 28, 2020.
38. United States Center for Disease Control and Prevention (2020). How to Protect Yourself & Others, Coronavirus Disease 2019 (COVID-19), Available from: <https://www.cdc.gov/coronavirus/2019-ncov/prevent-getting-sick/prevention.html>. Updated July 31, 2020.

39. United States Center for Disease Control and Prevention (2020). Guidance for Direct Service Providers, Caregivers, Parents, and People with Developmental and Behavioral Disorders, Coronavirus Disease 2019 (COVID-19), Available from: <https://www.cdc.gov/coronavirus/2019-ncov/hcp/developmental-behavioral-disorders.html>. Updated May 27, 2020.
40. United States Center for Disease Control and Prevention (2020). Social Distancing, Coronavirus Disease 2019 (COVID-19), Available from: <https://www.cdc.gov/coronavirus/2019-ncov/prevent-getting-sick/social-distancing.html>. Updated July 15, 2020.
41. Matrajt L, Leung T. Evaluating the Effectiveness of Social Distancing Interventions to Delay or Flatten the Epidemic Curve of Coronavirus Disease. *Emerg Infect Dis.* 2020;26(8):1740-1748. doi:10.3201/eid2608.201093.
42. Qian, M., & Jiang, J. (2020). COVID-19 and social distancing. *Zeitschrift fur Gesundheitswissenschaften = Journal of public health*, 1–3. Advance online publication. <https://doi.org/10.1007/s10389-020-01321-z>.
43. Wu, J., Tang, B., Bragazzi, N. L., Nah, K., & McCarthy, Z. (2020). Quantifying the role of social distancing, personal protection and case detection in mitigating COVID-19 outbreak in Ontario, Canada. *Journal of mathematics in industry*, 10(1), 15. <https://doi.org/10.1186/s13362-020-00083-3>.

44. Lau H, Khosrawipour V, Kocbach P, et al. The positive impact of lockdown in Wuhan on containing the COVID-19 outbreak in China. *J Travel Med.* 2020;27(3):taaa037. doi:10.1093/jtm/taaa037.
45. Alfano, V., & Ercolano, S. (2020). The Efficacy of Lockdown Against COVID-19: A Cross-Country Panel Analysis. *Applied health economics and health policy*, 18(4), 509–517. <https://doi.org/10.1007/s40258-020-00596-3>.

