

Một Bài Nói Chuyện Rất Hay của BS David Price về Cách Ngừa Covid 19.

BS Price hiện đang làm trong ICU của bệnh viện ở New York và đây là chia sẻ của ông sau khi chuyên điều trị toàn bệnh nhân covid 19 trong những tuần qua.

“Tôi là bác sĩ trong phòng ICU (khoa cấp cứu đặc biệt) ở bệnh viện ở New York. Bệnh viên chúng tôi có 1200 giường bệnh. Trước đây bệnh viện có điều trị và mổ nhiều căn bệnh khác nhau nhưng nay chỉ điều trị 100% là bệnh nhân nhiễm Covid. Hiện bệnh viện đang lãnh 20% của số bệnh nhân Covid tại New York.

Bốn phận của tôi là chăm sóc những ca bệnh nặng đã được đưa vào ICU. Tôi là người quyết định bệnh nhân nào được dùng máy thở và nằm với máy thở bao lâu. Vì vậy tôi nghĩ tôi có thẩm quyền để nói về những gì đang xảy ra. Trong ba tháng vừa rồi chúng tôi đã học hỏi thêm được rất nhiều về con virus này. Hiện giờ bạn nghe giọng tôi hơi nghẹn ngào không phải vì tôi sợ mà lần đầu tiên trong rất lâu, TÔI THẤY HẾT SỢ!! Tôi muốn chia sẻ với quý vị để làm quý vị bớt hoang mang và biết các bảo vệ bản thân và gia đình.

TRIỆU CHỨNG NHIỄM COVID

- Nóng
- Sốt
- Đau cổ

Virus vào người sẽ đi khắp nơi nhưng ảnh hưởng nhiều nhất là phổi. 80% bệnh nhân chỉ nói là họ “Không cảm thấy khỏe trong người... ho nhẹ... nhức đầu”. Bệnh thường kéo dài 5, 7 đến 14 ngày. Bị nhẹ thì bắt đầu ngày thứ 5 sẽ thấy khỏe lại.

Bệnh nặng hơn trong 3 tới 5 ngày sẽ thấy khó thở (bạn chỉ nên vào nhà thương khi thấy khó thở chứ nóng sốt thì không cần đến bệnh viện). Tới ngày thứ 7 sẽ bắt đầu thấy khỏe lại.

COVID NHIỄM CÁCH NÀO

1) Covid nhiễm qua “SUSTAINED CONTACT” (đụng chạm lâu) với một người bệnh hoặc với người sắp phát triệu chứng bệnh trong một, hai ngày sắp tới. “Sustained contact”- “đụng chạm lâu” có nghĩa là đứng gần (dưới 6 feet) và tiếp xúc từ 15 đến 30 phút ở một nơi kín, đóng kín, và không có đồ bảo vệ, chắn hạn như khi không đeo khẩu trang. Nên các bạn khỏi phải sợ là con virus còn nằm trong không khí rồi mình vô tình đi qua rồi bị lây.

Gần như **CÁCH DUY NHẤT** để lây bệnh là khi virus dính vào tay mình rồi mình đưa tay lên sờ mặt. Như vậy virus có thể vào mắt, mũi, hoặc miệng mình.

Xin tóm lại một cách đơn giản là phần đông những người bị nhiễm là do họ **chạm tay vào một người bệnh rồi đưa tay lên sờ vào mặt mình.** Khi hiểu được nguyên lý này thì mấy hôm nay tôi bắt đầu cười lại được vì tôi biết tôi sẽ không bị nhiễm.

Tôi muốn nhắc nhở các bạn những điều quan trọng sau đây:

1) Covid hiện đang ở trong cộng đồng của quý vị dù quý vị ở đâu.

2). **Rửa tay thường xuyên.** Để ý tay mình vừa chạm vào đâu, đụng vào cái gì và nhớ lúc nào cũng tẩy bằng hand sanitizer hoặc rửa tay cho sạch. Bản thân tôi đi đâu cũng cầm theo lọ Purell (nước tẩy tay). Ví dụ tôi đi từ nhà trọ ra thang máy tôi vẫn có thể bấm nút thang nhưng sau đó liền đổ một vài giọt Purell vào tay. Ra đến cửa cũng vậy có thể dùng tay mở cửa nhưng sau đó lại Purell. **NẾU GIỮ TAY SẠCH SẼ KHÔNG BI NHIỄM COVID.**

3). Đây không phải là căn bệnh mà một người bệnh chạm vào thứ gì rồi cả cộng đồng lây theo khi đụng vào thứ đó. Chúng ta chỉ lây khi gặp và đụng chạm nhau lâu “sustained contact”. **Muốn kỹ hơn thì rửa hoặc tẩy trùng tay sau khi chạm vào bất cứ vật gì.**

4). Bạn cần phải để ý và sửa cái tật ưa chạm vào mặt (dụi mắt, ngoáy mũi, cạy mụn... v.v). **TUYỆT ĐỐI KHÔNG CHẠM TAY VÀO MẶT.** Bạn đi ăn tiệc. **Bắt tay một người bệnh, rồi đưa tay lên sờ vào mặt mình. Đó là cách lây Covid. Đơn giản chỉ có vậy.**

5). Tôi khuyên mọi người **nên đeo mask khẩu trang không phải vì nó sẽ bảo vệ hay ngăn ngừa được Covid nhưng nó sẽ tập cho bạn thói quen tốt là không sờ vào mặt.**

CHỈ CẦN TAY SẠCH VÀ KHÔNG RỜ VÀO MẶT LÀ 99% CHÚNG TA SẼ KHÔNG BI NHIỄM.

6). Bạn không cần “medical mask” như loại N95. Ngay cả tôi trong nhà thương gặp toàn bệnh nhân Covid cũng chỉ đeo N95 trong những trường hợp đặc biệt.

7) Đứng xa mọi người giữ khoảng cách 6ft, rửa tay, thì các bạn không phải lo gì cả”

The best way to prevent CoV: Wash your hands

Experts say washing your hands is the best way to prevent the spread of infectious illnesses like coronavirus. That's because one of the most common ways infections spread is when people touch a contaminated surface and then touch their mouth or nose.

Wash your hands frequently and thoroughly. CBS News chief medical correspondent Dr. Jon LaPook points out that it's especially important to make sure that you scrub the soap into your fingertips because they are simultaneously the part of the hand most often neglected and the part of the hand most likely to touch your face and spread disease.

Soap and water are far more effective than hand sanitizer. If you're using an alcohol-based hand sanitizer, you should make sure that it contains at least 60% alcohol.

Beyond that, the CDC advises that, whenever possible, you should also avoid touching your eyes, nose, and mouth with unwashed hands, avoid contact with sick people, cover your mouth when you cough and sneeze, and disinfect objects and surfaces frequently.