

# Patient Education

---

## Ngăn ngừa sự lây lan của Bệnh Truyền nhiễm

You must carefully read the "Consumer Information Use and Disclaimer" below in order to understand and correctly use this information

### Giới thiệu về chủ đề này

Xung quanh ta luôn luôn tồn tại các bệnh dễ dàng lây lan. Đôi khi những bệnh này có thể lây từ người này sang người khác. Đôi khi bệnh lây lan từ động vật sang người. Nhiều khi bệnh lây lan qua vi trùng trong nước, đất, thức ăn hoặc không khí.

Một số bệnh có thể phòng ngừa hoặc kiểm soát bằng vắc-xin như bệnh sởi. Những bệnh khác có thể không có vắc xin hoặc thuốc điều trị. Vì vậy, điều quan trọng là phải ngăn ngừa sự lây lan của bệnh.

### Thông tin chung

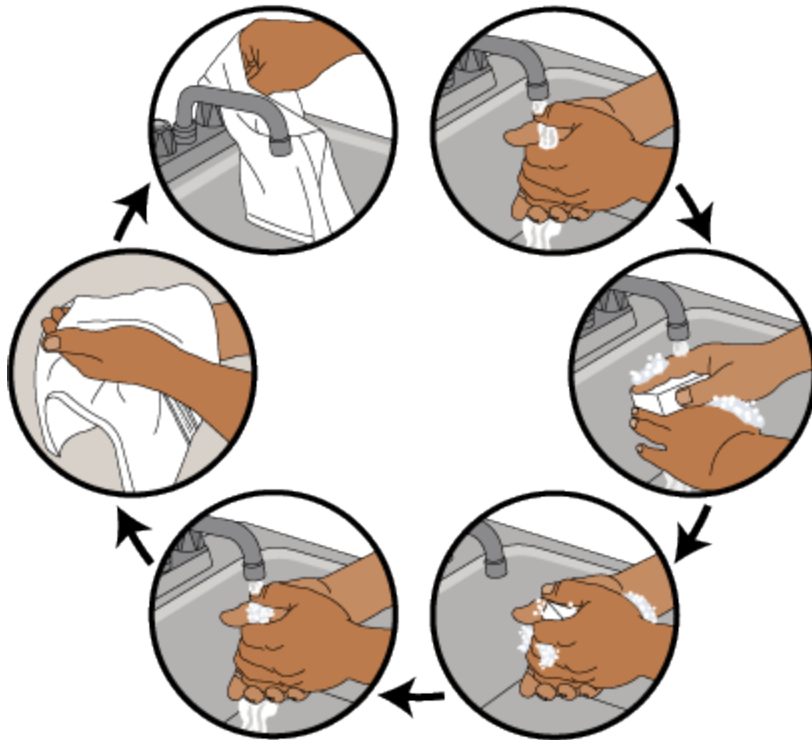
Các cơ quan chính phủ và bệnh viện có thể sử dụng một số phương pháp để cách ly và hạn chế việc di chuyển của người dân. Mỗi phương pháp có một vai trò khác nhau nhằm ngăn chặn hoặc hạn chế sự lây lan của dịch bệnh.

- Cô lập
  - Áp dụng với người đang bị bệnh.
  - Có thể áp dụng tại nhà hoặc tại bệnh viện, phòng khám.
  - Người bệnh thường bị cách ly khỏi những người khác.
  - Những người khác có thể đeo găng tay, khẩu trang, kính mắt và áo choàng khi chăm sóc cho quý vị.
  - Một số phòng trong bệnh viện có luồng lưu thông khí đặc biệt để tránh lây lan vi-rút.
  - Một số loại thiết bị có thể cần thải bỏ ngay sau khi sử dụng.
- Cách ly
  - Áp dụng để giữ những người đã tiếp xúc, nhưng chưa bị bệnh, tránh xa người khỏe mạnh.
  - Có thể thực hiện tại nhà hoặc ở một nơi đã chọn.
  - Các nhân viên y tế có thể yêu cầu quý vị đo nhiệt độ và báo cáo các dấu hiệu cho họ.
- Giãn cách xã hội

- Hạn chế tiếp xúc gần giữa những người khỏe mạnh. Điều này có nghĩa là mỗi người cần duy trì khoảng cách tối thiểu là 1,8 mét (6 foot) với những người khác.
- Trường học và nơi làm việc có thể phải đóng cửa hoặc cung cấp các hình thức học hoặc làm việc tại nhà.
- Các sự kiện xã hội có thể bị hủy. Một số cửa hàng, nhà hàng, phòng tập thể dục, rạp hát, v.v. có thể phải đóng cửa để bảo vệ cộng đồng.
- Sử dụng tấm chắn giữa quý vị và những người lao động khác.

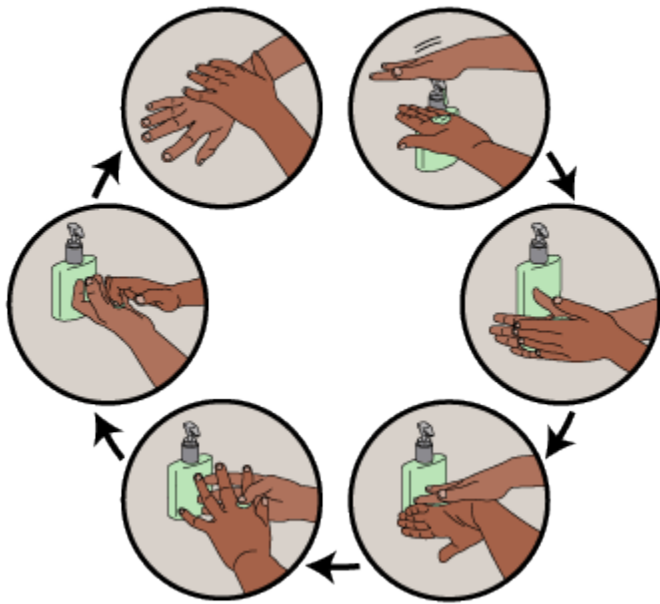
**Image Filename**

## Rửa tay



Cọ 20 giây

## Khử trùng tay



## Giữ gìn Sức khỏe



### Có thể làm gì để ngăn ngừa vấn đề sức khỏe này?

- Thường xuyên rửa tay bằng xà phòng và nước trong ít nhất 20 giây, đặc biệt là sau khi ho hoặc hắt hơi. Sử dụng chất khử trùng tay có chứa ít nhất 60 phần trăm cồn nếu không có xà phòng và nước. Xoa tay bằng chất khử trùng tay trong ít nhất 20 giây.
- Không chạm tay của quý vị vào mũi, mắt và miệng. Mầm bệnh thường xâm nhập vào cơ thể thông qua những bộ phận này.
- Tránh dùng chung khăn, khăn giấy, thức ăn hoặc đồ uống với bất kỳ người nào bị bệnh.
- Tránh đám đông. Cố gắng ở nhà nhiều nhất có thể. Nếu phải ở trong một nhóm với người khác, thì quý vị phải rửa tay thường xuyên. Cố gắng cách xa người khác tối thiểu là 6 feet (1,8 mét). Tránh bắt tay, ôm và đập tay.
- Tiêm phòng cúm mỗi năm.

### Để vi trùng không lây lan trong nhà hoặc ở những nơi khác:

- Hãy ở nhà nếu quý vị bị bệnh. Ở trong một phòng riêng, nếu có thể. Thường thì quý vị có thể phát tán mầm bệnh một vài ngày trước khi có dấu hiệu và trong khi quý vị vẫn còn có triệu chứng.
- Che miệng và mũi bằng khăn giấy khi quý vị ho hoặc hắt hơi. Quý vị cũng có thể dùng khuỷu tay che miệng khi ho. Bỏ khăn giấy vào thùng rác và rửa tay sau khi chạm vào khăn giấy đã sử dụng.
- Giữ sạch nhà của quý vị bằng cách lau sạch các kệ bếp, bồn rửa, vòi nước, tay nắm cửa, điện thoại, điều khiển từ xa và công tắc đèn bằng dụng cụ vệ sinh có thuốc tẩy hoặc chất khử trùng khác. Rửa bát đĩa bằng máy rửa bát hoặc nước xà phòng nóng. Nhiều loại mầm bệnh có thể sống trên các bề mặt rắn 24 giờ hoặc lâu hơn.

## Lời khuyên bổ ích

Việc cách ly có thể khiến quý vị bị căng thẳng. Dưới đây là một số lời khuyên có thể giúp quãng thời gian này dễ chịu hơn một chút.

- Hãy lên kế hoạch trước khi thiết lập vùng cách ly. Chuẩn bị cho ít nhất 2 tuần ở trong nhà cho tất cả các thành viên trong gia đình và vật nuôi.
- Chuẩn bị đủ thức ăn và nước uống cho mọi người.
- Đảm bảo quý vị có nhiệt kế còn hoạt động và thuốc hạ sốt như acetaminophen hoặc ibuprofen.
- Chuẩn bị sẵn nhiều khăn giấy, chất khử trùng tay và đồ dùng vệ sinh.
- Đảm bảo có đủ thuốc kê toa mà mỗi người có thể cần trong vài tuần. Hãy cân nhắc những thứ như công việc, trường học và chăm sóc con cái khi lập kế hoạch. Quý vị có thể cần thực hiện các hoạt động bình thường của mình, như công việc hoặc học tập, tại nhà.
- Lập kế hoạch về cách giữ liên lạc với gia đình và bạn bè trong thời gian này.
- Có nguồn thông tin đáng tin cậy về việc cách ly. Dùng các từ ngữ đơn giản để giải thích cho trẻ em.
- Hãy nghĩ về cách quý vị có thể chăm sóc cho một thành viên trong gia đình nếu họ bị bệnh. Quý vị có thể tách riêng họ với những người khác trong nhà không?
- Hãy nhờ gia đình và bạn bè giúp đỡ nếu quý vị thấy cần trong thời gian căng thẳng này.

Tuyên Bố Miễn Trách Nhiệm và Việc Sử Dụng Thông Tin Khách Hàng:

Thông tin này không phải là lời khuyên y tế cụ thể và không thay thế cho thông tin mà quý vị nhận được từ chuyên gia chăm sóc sức khỏe của mình. Đây chỉ là bản tóm tắt ngắn gọn các thông tin chung. Bản này KHÔNG bao gồm đầy đủ thông tin về các tình trạng, bệnh tật, tổn thương, xét nghiệm, thủ thuật, phương pháp điều trị, liệu pháp, hướng dẫn xuất viện hoặc lựa chọn về lối sống mà có thể áp dụng cho quý vị. Quý vị phải trao đổi với chuyên gia chăm sóc sức khỏe của quý vị để có thông tin đầy đủ về sức khỏe và các lựa chọn điều trị của mình. Không nên sử dụng thông tin này để quyết định có chấp nhận sự tư vấn, hướng dẫn hay khuyến nghị từ chuyên gia chăm sóc sức khỏe của quý vị hay không. Chỉ có chuyên gia chăm sóc sức khỏe của quý vị mới có đủ kiến thức và sự đào tạo để cho quý vị lời khuyên phù hợp. <https://www.wolterskluwer.com/en/know/clinical-effectiveness-terms>

Last Updated 4/13/22



Wolters Kluwer

© 2022 UpToDate, Inc. and its affiliates and/or licensors. All rights reserved.