

NHỮNG ĐIỀU CẦN BIẾT VỀ QUẢN LÝ Y TẾ TỰ CHỦ

ĐỂ NGĂN NGỪA DỊCH VIÊM PHỔI VĨ HÁN

Bản 2020/02/24

Để giảm bớt nguy cơ bùng phát dịch bệnh, đồng thời để bảo vệ sức khỏe bản thân và bạn bè người thân xung quanh bạn, trong vòng 14 ngày gần đây nếu bạn có đi du lịch đến các vùng dịch bệnh, đề nghị bạn nghiêm túc thực hiện quản lý y tế tự chủ 14 ngày:

1. Duy trì thói quen rửa tay sạch sẽ thường xuyên, về nguyên tắc có thể sử dụng Xà Bông và nước sạch hoặc Cồn rửa tay khô để rửa tay. Ngoài ra chú ý không được dùng tay tiếp xúc trực tiếp lên mắt, mũi và miệng. Khi tay tiếp xúc với dịch tiết đường hô hấp, phải sử dụng Xà Bông và nước sạch để rửa tay sạch sẽ.
2. Trong thời gian thực hiện quản lý y tế tự chủ, phải đo nhiệt độ cơ thể sáng/tối mỗi ngày, ghi chép chi tiết nhiệt độ cơ thể và sinh hoạt hàng ngày.
3. Nếu như không xuất hiện bất kỳ các triệu chứng nào, thì có thể sinh hoạt bình thường, nhưng tránh ra vào những nơi công cộng, khi cần thiết phải ra ngoài, đề nghị phải đeo khẩu trang y tế trong suốt quá trình.
4. Nếu như có triệu chứng bị sốt, đường hô hấp hoặc cơ thể không được khỏe, cần phải đeo khẩu trang, và lập tức đến bệnh viện khám bệnh, khi khám bệnh phải chủ động khai báo cho bác sỹ lịch sử tiếp xúc, du lịch, nơi cư trú, nghề nghiệp, và những người bên cạnh có triệu chứng như vậy hay không.
5. Trong thời gian bị bệnh nên ở nhà nghỉ ngơi, đồng thời cần đeo khẩu trang, tránh ra ngoài. Khi khẩu trang dính dịch tiết từ mũi, miệng lập tức thay khẩu trang mới đồng thời vứt vào thùng rác.
6. Trong thời gian bị bệnh, khi nói chuyện với người khác, ngoài đeo khẩu trang ra, thì cần duy trì giữ khoảng cách **trên** 1m.