SỞ Y TẾ NINH BÌNH **TRUNG TÂM Y TẾ NHO QUAN**	**CỘNG HOÀ XÃ HỘI CHỦ NGHĨA VIỆT NAM** **Độc lập - Tự do - Hạnh phúc**
Số: 44 /BTT-TTYT	*Nho Quan, ngày 09 tháng 4 năm 2020*

BÀI TUYÊN TRUYỀN
Những điều cần làm trong thời gian cách ly xã hội để phòng, chống dịch bệnh Covid-19

Bệnh COVID-19 đã bùng phát trên phạm vi toàn cầu với 210 quốc gia, vùng lãnh thổ trên thế giới chưa có dấu hiệu dừng lại, số ca mắc bệnh vẫn tiếp tục gia tăng và dịch diễn biến rất phức tạp. Theo thông tin từ Bộ Y tế tính đến 7h, ngày09/4/2020:

- Trên thế giới: Đã ghi nhận 1.441.589 ca mắc, trong đó có: 304.837ca đã được điều trị khỏi; 82.933 ca tử vong.

- Tại Việt Nam: 251 ca mắc tại 27 tỉnh, thành phố trong đó: 126 ca đã được điều trị khỏi; không có ca nào tử vong.

- Tại Ninh Bình: 13 ca mắc *(chủ yếu là trong khu vực cách ly tập trung sau khi nhập cảnh)* trong đó: 01 ca đã được điều trị khỏi tại Bệnh viện Đa khoa tỉnh Ninh Bình; không có ca nào tử vong.

Cách ly xã hội mang ý nghĩa là giữ khoảng cách trong xã hội để đối phó với tình huống nguy hiểm, bùng phát dịch bệnh, giữ khoảng cách người với người, cộng đồng với cộng đồng, không phải là ngăn cấm giao thông, chưa phải phong toả xã hội mà chỉ hạn chế giao thông. Tính đến hôm nay (9/4), chúng ta đã trải qua 9 ngày cách ly xã hội. Ở thời điểm hiện tại, dịch bệnh Covid-19 tại Việt Nam đã bước sang giải đoạn 3, trong 24 giờ qua Việt Nam không ghi nhận ca dương tính mới nào vì vậy việc cách ly cá nhân tại nhà có ý nghĩa rất quan trọng đối với công tác phòng dịch.

Để giúp người dân có thêm kiến thức trong việc phòng, chống dịch Covid-19, Bộ Y tế và Tổ chức Y tế thế giới WHO đã đưa ra khuyến cáo về 3 môi trường **cần tránh** để giảm nguy cơ mắc bệnh đó là:

1. Không gian kín, thông gió kém: Hãy vệ sinh nhà cửa sạch sẽ, mở cửa thông thoáng cho không khí vào nhà…

2. Nơi tụ tập đông người: Hãy ở nhà, hạn chế ra ngoài, chỉ ra ngoài khi thật cần thiết.

Cần: Đeo khẩu trang; Giữ khoảng cách 2m với người có biểu hiện ho, hắt hơi…; Rửa tay thường xuyên bằng xà phòng hoặc dung dịch sát khuẩn nhanh.

Tránh: Đến những nơi đông người như chợ, lễ hội, đám cưới… và đi lại bằng phương tiện công cộng như: máy bay, tàu thủy, xe buýt…

3. Nơi mọi người trò chuyện hoặc lớn tiếng gần bạn: Giữ khoảng cách an toàn tránh tiếp xúc gần hay dùng chung vật dụng ăn/uống với người có biểu hiện sốt, ho, hắt hơi, sổ mũi… hoặc người từ vùng dịch về.

4. Tích cực vận động thân thể tại nhà trong mùa dịch: Hãy tích cực vận động thân thể hàng ngày nhiều nhất có thể. Bộ Y tế và WHO khuyến cáo nên vận động thân thể 30 phút mỗi ngày đối với người lớn và 1 giờ mỗi ngày đối với trẻ nhỏ. Bạn có thể tham gia các lớp tập thể dục trực tuyến; tự nhún nhảy theo nhạc tại nhà; thực hành các trò chơi vận động qua video trên mạng; nhảy dây trong nhà; tập các bài luyện cơ bắp và thăng bằng. Một số vận động có thể thực hiện khi ở nhà mùa dịch Covid-19 đó là: leo cầu thang, tập các bài tập co duỗi chân tay, …giữ cho bản thân tích cực vận động mỗi ngày giúp bạn khỏe mạnh cả về thể chất, trĩ não và tinh thần.

5. Đảm bảo dinh dưỡng đầy đủ, hợp lý cho cá nhân và gia đình nâng cao sức đề kháng cơ thể, ăn chín, uống sôi đúng cách để giúp phòng tránh bệnh, tật../.

(Phát thanh 02 lần/ngày)

Nơi nhận:
- Trung tâm Văn hóa – TT và Truyền thanh huyện;
- Phòng Dân số;
- Khoa KSBT-HIV/AIDS;
- Trạm y tế xã, thị trấn.

GIÁM ĐỐC

Trung tâm Y tế huyện Nho Quan
ttytnq.syt@ninhbinh.gov.vn
Tỉnh Ninh Bình
09/04/2020 09:39:49

TRUNG TÂM Y TẾ H.NHO QUAN

Ths. Hoàng Anh Tuấn