

HÃY CHUNG TAY ĐẨY LÙI COVID-19!

Các bạn học sinh thân mến!

Đại dịch Covid-19 còn được gọi là dịch viêm phổi cấp - đại dịch truyền nhiễm gây ra bởi virus SARS-CoV-2. Ngày 11 tháng 3 năm 2020, Tổ chức Y tế Thế giới chính thức tuyên bố dịch Covid-19 là đại dịch toàn cầu.

Covid-19 lây truyền từ người sang người qua tiếp xúc và qua các giọt bắn khi người bệnh ho hoặc hắt hơi, các giao tiếp thông thường khi tiếp xúc gần. Nó có thời gian ủ bệnh từ 2 đến 14 ngày, làm cho người bệnh có triệu chứng: sốt, ho và khó thở và sẽ gây tử vong trong trường hợp nghiêm trọng.

Việt Nam cũng là một trong những quốc gia đang phải hứng chịu nặng nề bởi đại dịch covid 19 khi hàng ngày số ca nhiễm lên tới trên 10 nghìn ca, trong đó số ca ngoài cộng đồng là rất cao (5 đến 6 nghìn ca/ngày), số ca tử vong mỗi ngày gần 500 người. Địa phương đang phải gánh chịu hậu quả nặng nề nhất do covid để lại là TP HCM và Bình Dương. Việt Nam chúng ta đã và đang áp dụng tiêm vắc xin trong toàn dân để ngăn ngừa, đẩy lùi covid.

Quảng Ninh là một trong những địa phương sạch dịch và an toàn trong mức cho phép nhờ công tác phòng chống dịch quyết liệt. Vì vậy chúng ta mới may mắn được tổ chức khai giảng trong ngày 5/9. Tuy nhiên mỗi chúng ta luôn phải đề cao cảnh giác, nghiêm chỉnh tuân theo quy định phòng chống dịch bệnh.

Để đẩy lùi COVID -19, bảo vệ chính mình và cộng đồng, mỗi chúng hãy:

1. Duy trì khoảng cách giao tiếp từ 1-2 mét.
2. Luôn đeo khẩu trang đúng cách, ưu tiên khẩu trang vải.
3. Tránh đưa tay lên mắt, mũi và miệng. Che miệng và mũi khi ho hoặc hắt hơi bằng khăn giấy, khăn vải, khuỷu tay áo.
4. Rửa tay thường xuyên bằng dung dịch rửa tay có cồn hoặc với xà phòng, nước sát khuẩn.
5. Tăng cường vận động, rèn luyện thể lực, bảo đảm chế độ ăn uống cân bằng, ngủ đủ giấc và thực hiện các biện pháp phòng ngừa bệnh cúm thông thường.
6. Vệ sinh thông thoáng nhà cửa, lau rửa các bề mặt hay tiếp xúc.
7. Nếu có dấu hiệu sốt, ho, hắt hơi và khó thở, hãy tự cách ly tại nhà, đeo khẩu trang và gọi cho trạm y tế phường để được tư vấn khám và điều trị.
8. Nếu bạn đi từ vùng có dịch bệnh trở về cần tự cách ly, theo dõi sức khỏe, khai báo y tế đầy đủ.

9. Thực hiện khai báo y tế trực tuyến tại <http://tokhaiyte.vn> hoặc tải ứng dụng NCOVI từ địa chỉ <http://ncovi.vn> và thường xuyên cập nhật tình trạng sức khỏe của bản thân.

10. Cài đặt ứng dụng Bluezone để cảnh báo nguy cơ lây nhiễm COVID-19, giúp bảo vệ bản thân và gia đình tại địa chỉ <http://www.bluezone.gov.vn>

Trong bất kì trường hợp nào, nếu bạn bị sốt, hắt hơi, ho kéo dài và cảm thấy khó thở, hãy đến khám tại cơ sở y tế gần nhất và kể cho nhân viên y tế biết bạn đã đi những đâu trong thời gian gần đây.

Đừng hoảng sợ! Hãy bình tĩnh chung tay đẩy lùi COVID -19 các bạn nhé!