

## Bệnh COVID-19: Hiểu đúng và đừng hoảng loạn

Trước khi đại dịch SARS-Cov2 hay COVID-19, đa số chúng ta không lo lắng nhiều về việc bị bệnh, thậm chí nhiều người không quan tâm đến việc chăm sóc và bảo vệ sức khỏe. Thế rồi mọi thứ bỗng dưng thay đổi. Cả nước và phần lớn trên thế giới lo sợ về đại dịch Covid-19. Sự chú ý bùng nổ trên truyền thông về một loại virus lây lan khắp toàn cầu. Chúng ta thấy hình ảnh các bệnh viện bị tràn ngập bệnh nhân nằm ngổn ngang, hình ảnh thiếu hụt máy trợ thở cho những bệnh nhân nặng, nhân viên y tế thiếu thốn các trang bị bảo hộ, con số người nhiễm bệnh và người chết gia tăng mỗi ngày. Chúng ta còn nghe các bác sĩ nói về chuyện virus lây lan nhanh chóng từ những người nhiễm không có triệu chứng và những mô hình khoa học phỏng đoán con số tử vong hàng triệu người. Và để an toàn và làm phẳng đường cong, tức giảm con số bệnh gia tăng, hầu như mọi hoạt động bị yêu cầu ngừng lại một cách nhanh chóng. Nhiều biện pháp chưa từng có trong lịch sử đang được thực hiện: đóng cửa trường học, ngưng các hoạt động thể dục thể thao, hủy bỏ các kỳ nghỉ hay các cuộc tụ họp gia đình.

Nhưng còn nguy cơ mắc COVID-19 thì sao? Lo lắng về virus có tương xứng với nguy cơ không? Thống kê của CDC Mỹ về tỷ lệ tử vong do nhiễm Covid-19 ở các nhóm tuổi khác nhau như sau:

1. Tỷ lệ tử vong là 0,003% ở nhóm bệnh nhân có độ tuổi từ 0–19 tuổi
2. Tỷ lệ tử vong là 0,02% ở nhóm bệnh nhân có độ tuổi từ 20–49 tuổi
3. Tỷ lệ tử vong là 0,5% ở nhóm bệnh nhân có độ tuổi từ 50–69 tuổi
4. Tỷ lệ tử vong là 5,4% ở nhóm bệnh nhân > 70 tuổi
5. Tỷ lệ tử vong là 80% ca tử vong xảy ra trong nhóm > 65 tuổi.

### So với tỷ lệ tử vong do bệnh cúm mùa thì sao?

Tỷ lệ tử vong do mắc cúm mùa theo thống kê của WHO là **0.1%**.

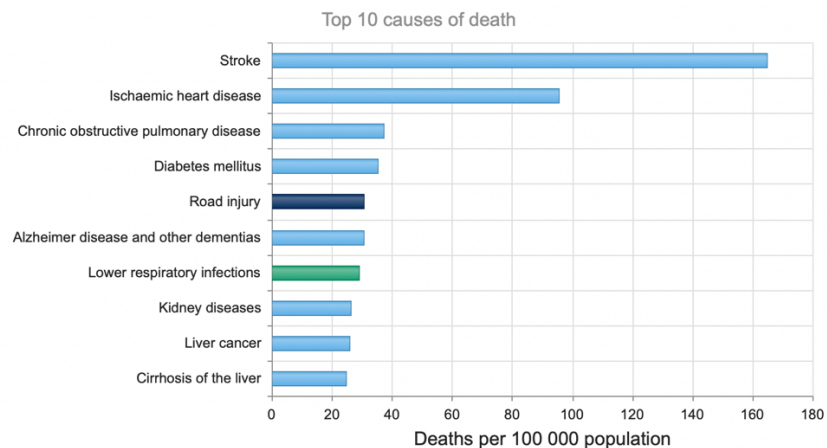
Hơn nữa, con số thống kê tỷ lệ này chỉ là ước tính trong khi con số thống kê bệnh Covid dựa trên số ca thực. Nếu tính theo cách tính tỷ lệ tử vong của Covid hiện nay, theo số liệu của Tổ chức Y tế Thế giới, **tỷ lệ tử vong trong đại dịch cúm A H1N1 vào năm 2019 là 3,75% với độ tuổi trung bình của bệnh nhân tử vong là 37,4 tuổi.**

**10 nguyên nhân gây tỷ lệ tử vong hàng đầu tại Việt Nam (tính trên 100,000 người)(\*):**

1. Đột quỵ	164.9
2. Bệnh tim thiếu máu cục bộ	95.3
3. Bệnh phổi tắc nghẽn mạn	37.2
4. Tiểu đường	35.1
5. Tai nạn giao thông	30.6
6. Bệnh Alzheimer và sa sút trí tuệ	30.4
7. Nhiễm trùng đường hô hấp dưới	28.9
8. Bệnh thận	26.2
9. Ung thư gan	25.9
10. Xơ gan	24.8

### Vậy tỷ lệ tử vong do Covid-19 thì sao?

Tỷ lệ tử vong do nhiễm Covid tại Việt Nam 0.00055



(\* ) Số liệu của WHO 2019

**Bạn không thể bớt lo nếu bạn không ngừng các hành vi lo lắng trước. Giữ nguyên các hành vi lo lắng đồng nghĩa bạn tiếp tục duy trì sự lo lắng của mình.**

Nhiều người đeo khẩu trang khi lái xe ô tô một mình, liệu có cần thiết? KHÔNG

Nó tương đương với việc đội mũ bảo hiểm đi dạo quanh xóm nhà bạn. Nhiều người lập luận rằng làm như vậy vẫn AN TOÀN hơn, lỡ có người chạy xe ẩu trong xóm. Tiếc thay, nó hoàn toàn không cần thiết từ quan điểm thống kê. Một khi bạn chọn phương châm sống như vậy, nỗi sợ hãi sẽ thường xuyên bên bạn.

Do vậy, để giảm đi những lo lắng không đáng có, hãy bắt đầu thực hiện điều chỉnh các hành vi gây lo lắng như không cần mang khẩu trang khi lái xe ô tô một mình. Ban đầu bạn có thể cảm thấy lo lắng nhưng khi thực hiện thường xuyên, hàng ngày, những điều chỉnh hành động thích hợp đó sẽ làm giảm nỗi sợ hãi và giúp bạn cảm thấy tốt hơn.

## Làm sao để bảo vệ bản thân không bị nhiễm virus và khỏi lo lắng

1. **Hiểu đúng sự thật.** Nên cập nhật các nguồn thông tin đáng tin cậy, thực hiện các hành động hàng ngày để bảo vệ bản thân và những người bạn yêu thương và chia sẻ thông tin chính xác với hàng xóm, bạn bè và đồng nghiệp, đặc biệt là những người có thể gặp khó khăn trong việc tiếp nhận hoặc hiểu thông tin.
2. **Tránh xa phương tiện truyền thông xã hội và cập nhật tin tức.** Khi bạn bị đọc quá nhiều tin tức, nỗi lo sợ sẽ xâm chiếm bạn. Càng tập trung vào những câu chuyện kinh khủng, nỗi lo lắng và sợ hãi của bạn càng bị thúc đẩy.
3. **Chủ động nhắc nhở bản thân về những lý do không nên lo lắng.** Hãy tự hỏi bạn nên và đã làm gì để đảm bảo an toàn. Nếu bạn đã thực hiện đầy đủ các khuyến cáo y tế, vậy tại sao bạn sợ?
4. **Tạo thói quen mới.** Chẳng hạn đi dạo hoặc đạp xe trong những khu vực được phép.
5. **Giữ cho bạn bận rộn với những sở thích thư giãn.** Chơi đàn, đọc sách, vẽ, chơi cờ, hoặc thiền sẽ giúp tinh thần của bạn nhẹ nhàng hơn. Hạn chế sử dụng điện thoại hoặc máy tính.
6. **Nói chuyện với bạn hoặc người thân.** May mắn là thời đại công nghệ cho phép chúng ta kết nối với bạn bè và người thân dễ dàng bằng điện thoại hay tin nhắn. Điều này giúp bạn làm giảm trầm cảm và cảm giác lo lắng. Cố gắng tránh nói về chủ đề coronavirus!
7. **Nếu bạn có lo lắng nghiêm trọng, hãy tìm kiếm sự giúp đỡ từ một chuyên gia.** Nếu bạn có tiền sử bị lo âu, rối loạn tâm lý hoặc những thắc mắc cần giải tỏa, hãy tìm sự trợ giúp từ các chuyên gia .

Sợ hãi là điều bình thường. Sợ hãi là tự nhiên. Tất cả chúng ta đều có nỗi sợ riêng mình. Tuy vậy, đừng để nỗi sợ hãi dịch bệnh kiểm soát bạn. Bạn hoàn toàn có thể sống cùng với đại dịch Covid 19 một cách an toàn.

**“Nothing in life is to be feared, it is only to be understood. Now is the time to understand more, so that we may fear less.”**

- Marie Curie -