

# PHÒNG TRÁNH COVID 19 – NHỮNG ĐIỀU CẦN BIẾT

**hướng dẫn phòng ngừa COVID-19 cho bạn và  
những người xung quanh**





# Nội dung

- 1. Nguyên tắc chung**
- 2. Chế độ dinh dưỡng**
- 3. Hoạt động thể lực**
- 4. Chăm sóc sức khỏe tinh thần**
- 5. Chăm sóc con cái**



# Nguyên tắc chung

## Đeo khẩu trang

- Nên đeo khẩu trang ở những nơi công cộng, cho dù bạn đã tiêm vaccine ngừa Covid

## Giữ khoảng cách 2m với người khác

- Hãy nhớ rằng một số người không có triệu chứng có thể lây lan virus.
- Giữ khoảng cách đặc biệt quan trọng đối với những người có nguy cơ mắc bệnh rất cao.

## Tiêm vắc-xin

- Nên chủng ngừa COVID-19 khi có sẵn.
- Một khi bạn đã được tiêm phòng đầy đủ, bạn có cơ hội bắt đầu làm một số điều mà bạn đã ngừng làm vì đại dịch.

## Tránh đám đông và không gian thông gió kém

- Ở trong đám đông như trong các nhà hàng, quán bar, trung tâm thể dục hoặc rạp chiếu phim khiến bạn có nguy cơ mắc COVID-19 cao hơn.
- Nếu ở nhà, hãy tăng cường không khí trong lành bằng cách mở cửa sổ và cửa ra vào khi có thể.

## Rửa tay thường xuyên

- Rửa tay thường xuyên bằng xà phòng và nước trong ít nhất 20 giây, đặc biệt là sau khi bạn ở nơi công cộng, hoặc sau khi xì mũi, ho hoặc hắt hơi.
- Nếu không có sẵn xà phòng và nước, hãy sử dụng dung dịch sát trùng tay có chứa ít nhất 60% cồn.
- Tránh chạm vào mắt, mũi và miệng bằng tay chưa rửa.
- Đặc biệt quan trọng cần rửa:
  1. Trước khi ăn hoặc chuẩn bị thức ăn
  2. Trước khi chạm vào mặt
  3. Sau khi sử dụng nhà vệ sinh
  4. Sau khi rời khỏi một nơi công cộng
  5. Sau khi xì mũi, ho hoặc hắt hơi
  6. Sau khi xử lý khẩu trang của bạn
  7. Sau khi thay tã
  8. Sau khi chăm sóc người bệnh
  9. Sau khi chạm vào động vật hoặc vật nuôi





# Nguyên tắc chung

## Che miệng và mũi khi ho và hắt hơi

- Nếu đang đeo khẩu trang: Bạn có thể ho hoặc hắt hơi vào khẩu trang. Đeo khẩu trang mới càng sớm càng tốt và rửa tay.
- Nếu bạn không đeo khẩu trang:
  - Luôn che miệng và mũi bằng khăn giấy khi ho hoặc hắt hơi, hoặc sử dụng bên trong khuỷu tay và không khạc nhổ.
  - Vứt khăn giấy đã sử dụng vào thùng rác.
  - Rửa tay ngay lập tức bằng xà phòng và nước trong ít nhất 20 giây. Nếu không có sẵn xà phòng và nước, hãy rửa tay bằng dung dịch sát trùng tay có chứa ít nhất 60% cồn.

## Làm sạch và khử trùng

- Làm sạch các bề mặt tiếp xúc nhiều hàng ngày, bao gồm tay nắm cửa, công tắc đèn, mặt bàn, tay cầm, bàn làm việc, điện thoại, bàn phím, nhà vệ sinh, vòi nước và bồn rửa.
- Nếu ai đó bị bệnh hoặc có kết quả xét nghiệm dương tính với COVID-19, hãy khử trùng các bề mặt thường xuyên.
- Nếu bề mặt bị bẩn, hãy làm sạch chúng bằng chất tẩy rửa hoặc xà phòng và nước trước khi khử trùng.

## Theo dõi sức khỏe hàng ngày

- Hãy lưu ý các triệu chứng: Theo dõi sốt, ho, hụt hơi hoặc các triệu chứng khác của COVID-19. Đặc biệt quan trọng nếu bạn phải đi lại, vào văn phòng hoặc nơi làm việc và trong các không gian khó giữ khoảng cách 2m.
- Đo nhiệt độ của bạn nếu xuất hiện các triệu chứng. Không đo nhiệt độ trong vòng 30 phút sau khi tập thể dục hoặc sau khi dùng thuốc có thể làm hạ nhiệt như acetaminophen để tránh hiểu sai kết quả
- Làm theo hướng dẫn y tế nếu xuất hiện các triệu chứng.







# Dinh dưỡng

Một số yếu tố như lối sống, tuổi tác, tình trạng sức khỏe, giới tính, bệnh tật mắc phải và thuốc men sử dụng có thể ảnh hưởng đến dinh dưỡng tình trạng của một cá nhân. Trong đại dịch COVID-19, tình trạng dinh dưỡng của các cá nhân đóng vai trò quan trọng trong phòng ngừa nhiễm bệnh và phục hồi sau khi mắc bệnh Covid. Chế độ dinh dưỡng tối ưu giúp duy trì sức khỏe hệ thống miễn dịch. Ngoài ra, các thành phần chế độ ăn uống khác nhau là yếu tố quyết định thành phần vi khuẩn đường ruột qua đó định hình các phản ứng miễn dịch trong cơ thể và tăng cường hệ thống miễn dịch. Chế độ ăn uống và bổ sung đầy đủ lượng kẽm, sắt và vitamin A, B 12, B6, C và E là điều cần thiết để duy trì chức năng miễn dịch. Các axit amin trong protein rất cần thiết cho chức năng tế bào T, là các tế bào bảo vệ cơ thể chống lại mầm bệnh.

- Thực phẩm giàu vitamin A bao gồm cà rốt, khoai lang, rau bina, bông cải xanh và ớt chuông đỏ.
- Trái cây họ cam quýt, dâu tây, ớt chuông đỏ và kiwi đều giàu vitamin C.
- Thực phẩm chứa đầy vitamin E bao gồm dầu thực vật, các loại hạt, hạt và bơ.
- Thực phẩm giàu kẽm bao gồm đậu, hạt, các loại hạt, thịt, gia cầm và hải sản.
- Thịt, gia cầm, hải sản, trứng, đậu, các loại hạt và đậu đều có rất nhiều protein.

Ngoài ra, nhiều thành phần thực phẩm và thuốc bổ sung còn giúp ngăn chặn nhiễm virus lây qua đường hô hấp.

# Dinh dưỡng

1. Nên ăn trái cây hàng ngày (ổi, táo, chuối, dâu tây, dưa, bưởi, dưa, đu đủ, cam, v.v.)
2. Ăn nhiều rau đậu tươi (ớt chuông xanh, tỏi, gừng, cải xoăn, chanh, rau mùi, bông cải xanh, ớt xanh), các loại đậu (đậu và đậu lăng).
3. Ăn ngũ cốc nguyên hạt và các loại hạt (ngô/bắp, yến mạch, lúa mì, kê, gạo lức, khoai lang, khoai tây, khoai môn hoặc sắn)
4. Tiêu thụ các loại hạt chứa nhiều chất béo chưa bão hòa như hạnh nhân, óc chó và quả hồ trăn.
5. Thức ăn chứa đạm: Ăn thịt đỏ 1-2 lần mỗi tuần và gia cầm 2-3 lần mỗi tuần. Ưu tiên nguồn đạm từ cá, trứng, sữa và đậu.
6. Đối với đồ ăn nhẹ (snack), chọn trái cây tươi và rau sống, tránh các thực phẩm có nhiều đường, muối hoặc chất béo. Khi sử dụng trái cây và rau quả khô hoặc đóng hộp, chọn loại không thêm đường hoặc muối.
7. Không nấu rau quá chín tránh mất các chất dinh dưỡng quan trọng như vitamin và khoáng chất.
8. Hạn chế ăn mặn
9. Ưu tiên tiêu thụ chất béo chưa bão hòa (cá, các loại hạt, đậu tương, dầu ô liu, cải dầu, dầu ngô và hướng dương) thay vì chất béo bão hòa (thịt mỡ, dầu dừa và cọ, phô mai).
10. Uống 6-8 ly nước mỗi ngày. Nó giúp vận chuyển chất dinh dưỡng trong máu, loại bỏ chất thải và điều chỉnh nhiệt độ cơ thể.
11. Hạn chế các loại nước ép có ga, cô đặc và các đồ uống có chứa đường.
12. Duy trì lối sống lành mạnh của tập thể dục, thiền định và giấc ngủ. Ngủ đủ giấc sẽ giúp hỗ trợ chức năng miễn dịch.
13. Nên ăn uống tại nhà để tránh tiếp xúc với người khác và giảm nguy cơ phơi nhiễm với COVID-19.
14. Rửa rau và trái cây trước khi ăn.
15. Rửa và khử trùng đồ vật và bề mặt mỗi lần trước và sau khi sử dụng.
16. Giữ thực phẩm nấu chín và sống riêng biệt giúp ngăn chặn các vi khuẩn có hại từ thực phẩm sống lây lan sang thực phẩm nấu chín.
17. Sử dụng các thớt và dụng cụ khác nhau cho thực phẩm nấu chín và sống để tránh lây nhiễm chéo.
18. Nhân viên dịch vụ thực phẩm phải sử dụng găng tay trong khi chuẩn bị bữa ăn.
19. Thường xuyên khử trùng các bề mặt tiếp xúc với khách hàng hoặc nhân viên như tay nắm cửa, quầy, xe đẩy hàng.







# Hoạt động thể lực

Lợi ích của hoạt động thể lực thường xuyên:

1. Giảm căng thẳng và lo lắng
2. Hỗ trợ miễn dịch
3. Quản lý cân nặng
4. Giảm các biến cố và ngăn ngừa bệnh tật
5. Xương, cơ bắp, cân bằng và linh hoạt, giảm nguy cơ té ngã ở người lớn tuổi, hỗ trợ tăng trưởng và phát triển đối với trẻ em.

Cường độ hoạt động thể lực nên duy trì tối thiểu 150 phút mỗi tuần cho các hoạt động yêu cầu mức hoạt động thể lực nhẹ và trung bình hoặc 75 phút mỗi tuần với cường độ hoạt động cao.

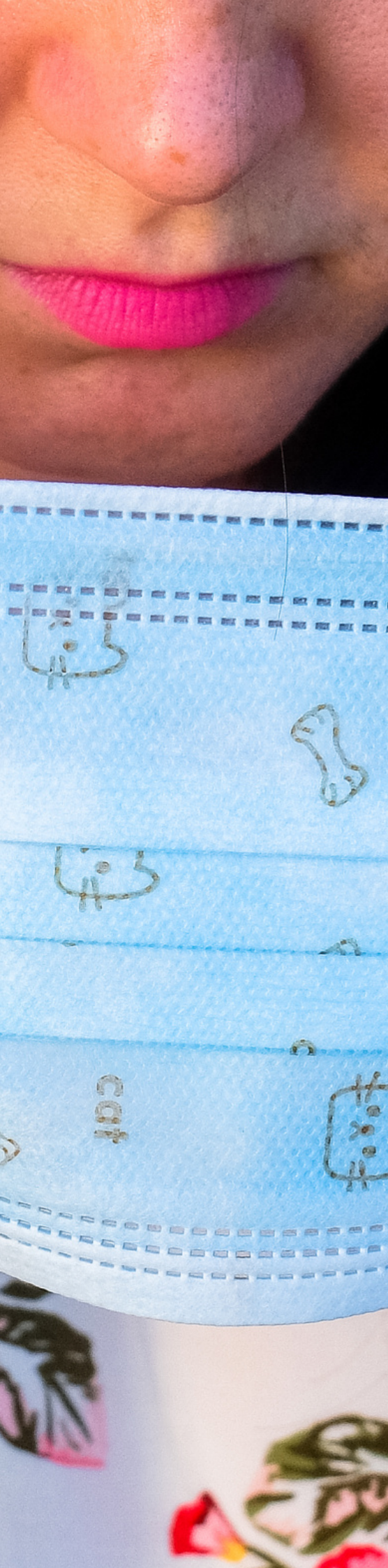


# Sức khỏe tinh thần

Những rối loạn tâm lý gia tăng trong đại dịch. Việc cảm thấy căng thẳng, lo lắng, đau buồn và lo lắng trong đại dịch COVID-19 là điều tự nhiên khó tránh khỏi.

1. Cảm giác sợ hãi, tức giận, buồn bã, lo lắng, tê liệt hoặc thất vọng
2. Thay đổi về sự thèm ăn, giảm năng lượng, ham muốn và sở thích
3. Khó tập trung và khó khăn khi đưa ra quyết định
4. Khó ngủ hoặc gặp ác mộng
5. Phản ứng thể chất, chẳng hạn như đau đầu, đau nhức toàn thân, các vấn đề về dạ dày và nổi mẩn ngứa ở da
6. Các bệnh mãn tính trở nặng hơn và khó kiểm soát
7. Tình trạng sức khỏe tâm thần ngày càng tồi tệ
8. Sử dụng thuốc lá, bia rượu và các chất kích thích nhiều hơn





# Sức khỏe tinh thần

## Những cách đối phó với căng thẳng

- **Nghỉ ngơi để xem, đọc hoặc xem tin tức trên phương tiện truyền thông xã hội. Biết thông tin về đại dịch cũng tốt nhưng nghe nhiều và liên tục về đại dịch có thể gây ra những ảnh hưởng tiêu cực trên sức khỏe tinh thần. Nên cân nhắc giới hạn cập nhật tin tức chỉ vài lần một ngày. Có thể ngắt kết nối điện thoại, TV và máy tính trong một thời gian.**
- **Chăm sóc cơ thể của bạn.**
- **Hít thở sâu, thư giãn hoặc thiền**
- **Ăn chế độ ăn lành mạnh và cân bằng.**
- **Tập thể dục thường xuyên .**
- **Ngủ đủ giấc**
- **Tránh sử dụng quá nhiều bia rượu, thuốc lá và chất kích thích.**
- **Vẫn tiếp tục với các biện pháp phòng ngừa và chăm sóc bệnh thường xuyên (chẳng hạn như tiêm chủng, tầm soát ung thư, v.v.) theo khuyến cáo của bác sĩ.**
- **Nên tiêm ngừa vắc-xin COVID-19 ngay khi có thể.**
- **Dành thời gian để thư giãn. Cố gắng thực hiện một số hoạt động mà bạn thích.**
- **Duy trì kết nối với người thân và bạn bè**
- **Kết nối với các tổ chức cộng đồng hoặc đức tin thông qua kết nối trực tuyến, mạng truyền thông xã hội, điện thoại hoặc tin nhắn**
- **Giúp đỡ người khác đối phó với căng thẳng thông qua các cuộc gọi điện thoại hoặc trò chuyện video có thể giúp cảm thấy bớt cô đơn hoặc bị cô lập.**



# Chăm sóc con cái

Trẻ em cũng có phản ứng giống như người lớn xung quanh. Cha mẹ nên lưu ý để hỗ trợ kịp thời cho trẻ em. Những điều cha mẹ có thể làm để hỗ trợ :

1. Hãy dành thời gian để nói chuyện với con về đại dịch COVID-19. Trả lời các câu hỏi và chia sẻ sự thật về COVID-19 theo cách mà con bạn có thể hiểu.
2. Thuyết phục con bạn rằng chúng an toàn. Hãy cho con bạn biết rằng sẽ ổn nếu con bạn cảm thấy buồn bã. Chia sẻ cách bạn đối phó với căng thẳng của chính mình.
3. Hạn chế cho con bạn tiếp xúc với tin tức, bao gồm cả phương tiện truyền thông xã hội. Trẻ em có thể hiểu sai những gì chúng nghe được và có thể sợ điều gì đó chúng không hiểu.
4. Cố gắng duy trì thói quen sinh hoạt thường nhật. Lên lịch các hoạt động công việc và các hoạt động thư giãn hoặc vui chơi.
5. Hãy làm gương. Nghỉ ngơi, ngủ, tập thể dục và ăn uống lành mạnh. Kết nối với bạn bè và thành viên gia đình.
6. Giải thích cho con cách bảo vệ sức khỏe của chính mình và bảo vệ sức khỏe của mọi người xung quanh.



# COVID-19 HOME CARE



**Chương trình đánh giá  
sức khỏe miễn dịch  
phòng bệnh COVID-19**

trung tâm Qcare  
điện thoại: 0353538887 -  
0933885138 - 0908037246  
- 0348701358  
(zalo - whatapps - viber -  
messenger)  
email: [info@qcare.com.vn](mailto:info@qcare.com.vn)