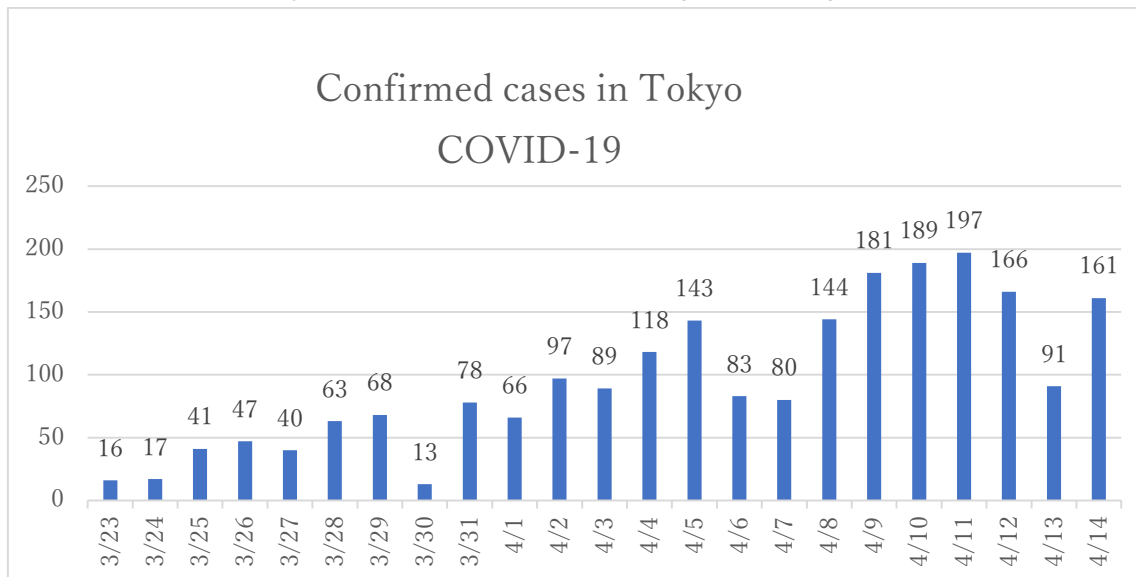


Thông tin COVID-19 từ SHARE Số 2, (Tiếng Việt). Ngày 23 tháng 4 năm 2020

## 1. Tình hình lây nhiễm Corona chủng mới tại Tokyo

- Số bệnh nhân dương tính mới phát hiện tại Tokyo ngày 14 tháng 4



(Biểu đồ được tạo ra vào ngày 14 tháng 4 dựa trên các chi tiết thông tin phát biểu về số bệnh nhân dương tính Virus Corona chủng mới của t.p Tokyo)

## 2. Tính lây nhiễm của Corona chủng mới (Giọt bắn bay bao xa, tính lây nhiễm thế nào)

- Người ta cho rằng cách 2m thì sẽ không bị lây nhiễm do giọt bắn. Tại không gian mở, có thể đạt tới 2m.

Các loại hạt lơ lửng nêu trên (Hạt lơ lửng, các hạt li ti có thể lơ lửng trong không khí) to nhỏ khác nhau khô. Kể cả các hạt to từ 60-100 $\mu$ m, khô và trở thành một thể cứng, nhiều virút bao gồm virút cảm cúm, khi virút bị khô sẽ mất tính lây nhiễm. Vì vậy virút Corona cũng thế, cách xa 2m là khoảng cách để các hạt lơ lửng khô, thì sẽ không lây.

- Trong phòng kín có không khí ẩm, virút tại các hạt lơ lửng trôi nổi trong không khí ẩm, và sẽ duy trì tính lây nhiễm không phải vài giây hay một phút mà từ vài phút đến khoảng 30 phút.
- Tăng ẩm trong phòng tốt cho khí quản, nhưng cản trở việc làm khô virút trong các hạt lơ lửng phát sinh từ hơi thở, từ ho, từ hắt xì hơi, dễ dàng duy trì tính lây nhiễm, do đó cần lưu ý không tăng độ ẩm quá nhiều.
- Virút Corona trong cơ quan hô hấp của người có virút Corona chủng mới, làm phát sinh cảm ở mũi như nhiều nước mũi, lau xịt tón cả núi giấy. Kiểu lây nhiễm này là, không phải do hắt xì hơi, mà là do khi xò vào mũi để lau mũi bằng giấy thì tay bị nhiễm virút, sau đó tay đó xò vào các đồ vật như tay nắm cửa..., virút dính sẽ bám vào ở đó thông qua các

đồ vật này sẽ truyền sang tay của người khác, sau khi tay đã bị bám virút ấy đưa lên mặt thì sự lây nhiễm sẽ được diễn ra.

Tham khảo :

・ Bài gửi khẩn cấp (1) Đặc trưng virút học và khảo sát cơ chế lây nhiễm của bệnh truyền nhiễm virút Corona chủng mới (Shiraki Kimiyasu) , Tân báo xã y tế Nhật Bản, Đại học y Hamamatsu

<https://www.jmedj.co.jp/journal/paper/detail.php?id=14278>

・ On the origin and continuing evolution of SARS-CoV-2

<https://academic.oup.com/nsr/advance-article/doi/10.1093/nsr/nwaa036/5775463>

### 3. Phòng ngừa lây nhiễm Corona chủng mới, những điều cần làm ở nhà

Trong khi đang gia tăng số người lây nhiễm tại các thành phố, đối với những người làm việc ở nhà, những người nghỉ ngơi ở nhà, hoạt động phòng ngừa ở nhà là cần thiết.

#### < Thời điểm rửa tay ở trong nhà >

- ・ Đi ra ngoài sau khi về nhà
- ・ Khi đã xò vào những chỗ mà được cho rằng nhiều người đã xò.
- ・ Sau khi lau mũi, ho, hắt xì hơi
- ・ Sau khi điều trị, chăm sóc người có triệu chứng
- ・ Trước khi nấu ăn
- ・ Trước khi ăn cơm
- ・ Sau khi xử lý chất bài tiết của người nhà và động vật
- ・ Sau khi sử dụng nhà vệ sinh

#### < Làm thế nào để nhà mình được sạch sẽ >

- ・ Khi làm vệ sinh nhà sử dụng găng tay dùng một lần
- ・ Khử trùng những chỗ người nhà hay chạm vào (Tay nắm cửa, công tắc điện, thanh điều khiển từ xa, bồn rửa mặt, nắp bồn cầu...)
- ・ Ghế sofa, đệm... cũng khử trùng
- ・ Thông gió phòng đầy đủ (Ban ngày cứ 1-2 tiếng mở cửa và cửa sổ 5-10 phút.)

#### < Khi người nhà có triệu chứng >

- ・ Tách riêng phòng tới mức có thể, chăm chỉ thông gió.
- ・ Bản thân người nhà có triệu chứng và những người sống chung rửa tay kỹ bằng xà phòng và nước chảy từ vòi.
- ・ Khi tiếp xúc gần 1-2 mét trong cùng một phòng thì đeo khẩu trang.
- ・ Nếu có thể, giới hạn một người là người chăm sóc người bệnh. Khi chăm sóc đeo găng tay và khẩu trang, găng tay và khẩu trang đã dùng bỏ vào túi ni lông, buộc lại rồi bỏ đi. Mỗi lần chăm sóc đều chăm chỉ rửa tay.

- ・ Khi ăn cơm cùng với người có khả năng lây nhiễm, tránh không dùng chung bát đĩa. Bát đĩa đã dùng, rửa kỹ bằng xà phòng rửa bát đĩa, rồi ngâm trên 10 phút trong nước nóng hoặc dung dịch tiệt trùng, sau đó rửa thông thường, thì có thể sử dụng cho người khác tiếp theo.
- ・ Vì quần áo, chăn và bao gối có dính dịch thể như tiêu chảy, nôn, nên nếu có thể, tiệt trùng bằng nước nóng 80°C trên 10 phút, sau đó giặt thông thường.

Tham khảo:

- ・ Cẩm nang dành cho người dân phòng ngừa bệnh truyền nhiễm virút Corona chủng mới.

Tái bản lần 2, Đại học Tohoku

[http://www.tohoku-icnet.ac/Control/activity/images/guide/post\\_200316.pdf](http://www.tohoku-icnet.ac/Control/activity/images/guide/post_200316.pdf)

- ・ What to Do if You Are Sick CDC. Trung tâm phòng chống quản lý dịch bệnh Mỹ.

<https://www.cdc.gov/coronavirus/2019-ncov/if-you-are-s>

[https://www.cdc.gov/coronavirus/2019-ncov/if-you-are-sick/index.html?CDC\\_AA\\_refVal=https%3A%2F%2Fwww.cdc.gov%2Fcoronavirus%2F2019-ncov%2Fhcp%2Fguidance-prevent-spread.html](https://www.cdc.gov/coronavirus/2019-ncov/if-you-are-sick/index.html?CDC_AA_refVal=https%3A%2F%2Fwww.cdc.gov%2Fcoronavirus%2F2019-ncov%2Fhcp%2Fguidance-prevent-spread.html)

Người chịu trách nhiệm về thông tin : Nakasa Tamosu.

Đồng trách: Đại diện SHARE, MD



新型コロナウイルス感染下における  
外国にルーツがある人々への支援活動応援助成  
三菱財団 × 中央共同募金会

