

TÁC HẠI CỦA VIRUS CORONA SAU MẮC COVID 19

1.Virus Corona là gì?

- Virus Corona là chủng virus mới chưa từng xuất hiện ở người, virus Corona ban đầu được xác nhận là một loại bệnh “viêm phổi lạ” hoặc “viêm phổi không rõ nguyên nhân”.

2.Virus Corona gây bệnh như thế nào?

- Hầu hết các loại virus Corona có con đường lây truyền giống như những loại virus gây cảm lạnh khác, đó là:

- Người bệnh ho và hắt hơi mà không che miệng, dẫn tới phát tán các giọt nước vào không khí, làm lây lan virus sang người khỏe mạnh.

- Người khỏe mạnh chạm hoặc bắt tay với người có virus Corona khiến virus truyền từ người này sang người khác.

- Người khỏe mạnh tiếp xúc với một bề mặt hoặc vật thể có virus, sau đó đưa tay lên mũi, mắt hoặc miệng của mình.

3.Thời gian ủ bệnh virus Corona

- Một người nhiễm virus Corona có thể xuất hiện các triệu chứng đầu tiên sau thời gian ủ bệnh khoảng 2-14 ngày, trung bình là 5 ngày. Trong thời gian ủ bệnh, virus vẫn có thể lây truyền gây nhiễm bệnh.

4.Virus Corona lây lan như thế nào?

- COVID-19 lây nhiễm thông qua dịch tiết mũi họng khi tiếp xúc trực tiếp, gián tiếp với người bệnh. Dịch tiết này bao gồm nước bọt, dịch tiết hô hấp hoặc các giọt bắn từ miệng hoặc mũi của người bệnh khi ho, hắt hơi, nói hoặc hát.

- Người tiếp xúc gần (trong khoảng cách 1 mét) với người nhiễm bệnh có thể mắc COVID-19 khi các giọt bắn xâm nhập vào miệng, mũi hoặc mắt của người tiếp xúc. Ngoài ra, virus có thể bám trên bề mặt, lây lan khi chạm tay nắm cửa, tay vịn cầu thang,... sau đó lại chạm tay vào mắt, mũi hoặc miệng mình trước khi rửa tay. tốc độ lây lan của các biến chủng virus SARS-CoV-2 rất nhanh, đặc biệt là trong môi trường kín, thông khí kém, nơi tập trung đông người lây nhiễm qua hạt khí dung (giọt bắn rất nhỏ lơ lửng trong không khí), đặc biệt tại các địa điểm trong nhà, không khí không đủ thông thoáng.

5. Tác hại của Virus Corona sau khi khỏi bệnh

- Bệnh nhân bị nhiễm bệnh virus corona sau khi khỏi bệnh vài ngày, vài tuần hoặc vài tháng, tùy vào sức đề kháng của cơ thể. hậu covid thường để lại những di chứng kéo dài như sốt nhẹ, khó thở, ho kéo dài, mệt mỏi, đau cơ, khớp, rụng tóc, xơ phổi, tim đập nhanh hoặc đánh trống ngực, rối loạn nội tiết, huyết học bị huyết khối. Có trường hợp xuất hiện rối loạn tiêu hóa (ăn không ngon miệng, chán ăn, đau dạ dày, tiêu chảy...), rối loạn vị giác hoặc khứu giác, phát ban...vì thế nên sau khi khỏi bệnh bệnh nhân cần lưu ý giai đoạn phục hồi sức khỏe là rất quan trọng.

- ***Khỏi bệnh nhưng vẫn cần chăm sóc sức khỏe!***

- Khỏi COVID-19 người bệnh cần phải tiếp tục theo dõi và nâng cao sức khỏe toàn diện phục hồi chức năng, vật lý trị liệu, dinh dưỡng và chăm sóc tinh thần, giấc ngủ.
- ▪ ***Tập thở:*** Hít vào, thở ra chậm, hít sâu dần dần và thở ra nhẹ nhàng không vội vã và nhịp độ tăng lên từng ngày.
- ▪ ***Tập thể dục:*** Hàng ngày vận động nhẹ nhàng như đi bộ chậm, tập thể dục nhẹ, đạp xe đạp rất chậm, tập dưỡng sinh. Tập theo các chương trình thể dục trên đài truyền hình mỗi sáng lúc 5 giờ, nếu tự tập phải đảm bảo 30 phút hàng ngày.
- ▪ ***Đi bộ:*** Một nghiên cứu năm 2011 cho thấy người trưởng thành khỏe mạnh có thể đi bộ khoảng từ 4.000 đến 18.000 bước/ngày tùy theo yêu cầu. Tuy nhiên mục tiêu 10.000 bước/ngày là khá phù hợp cho người trưởng thành khỏe mạnh.
- ▪ ***Dinh dưỡng đúng:*** Nên chia bữa ăn thành 3-5 bữa mỗi ngày tùy theo sức ăn của người bệnh và kết hợp đa dạng thực phẩm trong khẩu phần ăn, nên ăn nhiều rau, trái cây, uống đủ nước, uống thêm nước ép trái cây, uống sữa, ăn chuối chín để bổ sung Kali. Bổ sung các loại vi chất do tác hại của bệnh COVID-19 nên ăn các loại thực phẩm có nhiều vi chất như cá, tôm, cua, hào, nghêu sò...
- ***Chăm sóc sức khỏe tinh thần:*** Ngủ đủ giấc, nghe nhạc, thư giãn và trao đổi thông tin với mọi người xung quanh để cuộc sống trở lại bình thường

6. Để chủ động phòng bệnh Virus Corona

- Tránh tiếp xúc với giọt bắn, đều quan trọng cần thực hiện nghiêm túc thông điệp 5K của Bộ Y tế gồm: “Khẩu trang – Khử khuẩn – Khoảng cách – Không tụ tập – Khai báo y tế”. Đồng thời, cần rửa tay thường xuyên thật kỹ bằng nước và xà phòng hoặc bằng dung dịch rửa tay có cồn, thường xuyên lau rửa các bề mặt bằng xà phòng hoặc dung dịch khử khuẩn. Tiêm chủng vaccine phòng covid 19.

