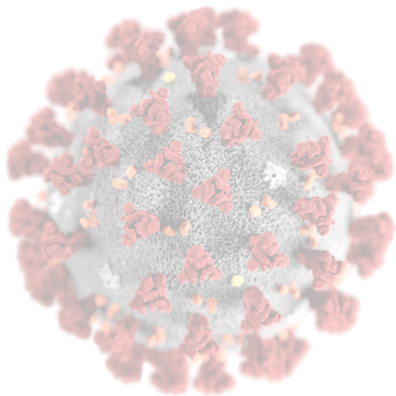


## VIRUS LÀ GÌ?

Virus là một trong những sinh vật nhỏ nhất, cấu tạo đơn giản nhất. Chúng chỉ là một đại phân tử nucleoprotein mang đặc tính di truyền cơ bản của sinh vật.

Virus không có cấu tạo tế bào, không có quá trình trao đổi chất và không tự sinh sản được. Vì vậy virus chỉ thể hiện được quá trình sống của mình khi ký sinh trong các tế bào sống, thực chất là sử dụng các acid amin, các nucleotid, các enzym, nguồn năng lượng, các ribosom... của tế bào sống để tổng hợp nên các virus mới. Tính ký sinh trong tế bào sống là tuyệt đối bắt buộc của virus.



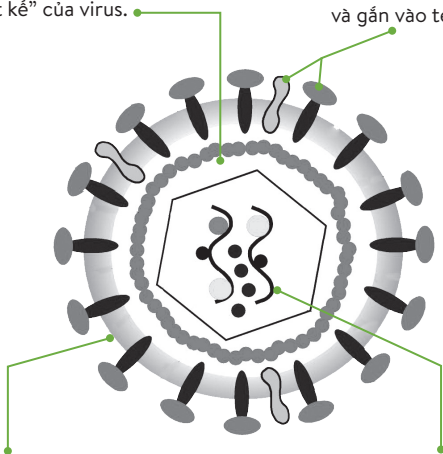
## Cấu tạo của một virus

### Vỏ capsid

Được cấu tạo từ protein, bên trong có chứa “bản thiết kế” của virus.

### Các protein bề mặt

Giúp cho virus nhận ra và gắn vào tế bào chủ.



### Vỏ ngoài của virus

Vỏ ngoài của virus có cấu tạo từ chất béo và protein, có nguồn gốc là màng sinh chất của chính tế bào chủ.

### Vật chất di truyền (bản thiết kế) của virus

Nhờ thông tin chứa đựng trong bản thiết kế này mà virus có thể tạo ra vô số bản sao khi sử dụng chính các cơ quan trong tế bào chủ.



## VIRUS CÓ 02 PHƯƠNG THỨC GÂY BỆNH

Thứ nhất, virus sử dụng tế bào của sinh vật chủ để nhân lên. Khi phát tán ra bên ngoài, chúng “phá vỡ” màng tế bào, giết chết tế bào chủ, gây rối loạn hoạt động của cơ quan. Thứ hai, nhiễm virus có thể gây ra tình trạng giảm sút miễn dịch tạm thời, hay suy giảm miễn dịch vĩnh viễn, tạo cơ hội cho các vi khuẩn hay nấm xâm nhập và gây bệnh cho con người.

## HÌNH THỨC LÂY TRUYỀN CỦA VIRUS

### - Truyền ngang:

- + Qua sol khí (hô hấp): Các giọt keo nhỏ chứa virus vật bay trong không khí, bắn ra khi ho hay hắt hơi.
- + Qua đường tiêu hóa: Virus từ phân vào cơ thể qua thức ăn hay nước uống bị nhiễm.
- + Qua tiếp xúc trực tiếp, qua vết thương, qua quan hệ tình dục, hôn nhau hoặc qua đồ dùng hàng ngày.
- + Qua động vật cắn hoặc côn trùng cắn.



- **Truyền dọc:** Từ mẹ truyền sang con qua nhau thai, nhiễm khi sinh nở hoặc qua sữa mẹ --> các triệu chứng viêm hay đau xuất hiện sau một thời gian ủ bệnh.

Người già và trẻ nhỏ có hệ miễn dịch kém là những đối tượng có nguy cơ mắc bệnh nặng. Bên cạnh đó, có dễ nhiễm virus hay không còn phụ thuộc vào việc bạn có từng hoặc đang mắc bệnh nào khác hay không (ví dụ viêm xoang, viêm tai giữa, viêm phổi do virus...).

Trong các phương thức trên, **HÔ HẤP** là hình thức dễ dàng lây truyền và bùng phát thành dịch.



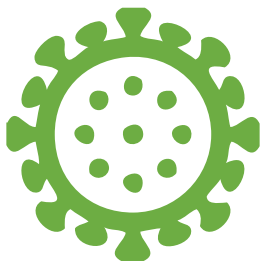
## **CORONA VIRUS LÀ GÌ? nCoV, SARS HAY MERS CÓ PHẢI LÀ NHỮNG VIRUS NGUY HIỂM NHẤT?**

Corona virus là một loài virus thuộc phân họ Coronavirinae. Tên corona virus có nguồn gốc từ tiếng Tây Ban Nha, có nghĩa là vương miện vì hình dáng của virus này khi soi dưới kính hiển vi trông giống chiếc vương miện.

Trên thực tế, Coronavirinae là một phân họ virus lớn và thường gặp. Một số chủng corona virus gây bệnh cảm cúm thông thường mà chúng ta vẫn hay mắc phải. Tuy nhiên một số chủng corona virus khác có thể gây bệnh nặng như SARS-CoV năm 2003, MERS-CoV năm 2012 và mới đây là dịch bệnh viêm đường hô hấp cấp ở Vũ Hán (2019-nCoV).

Corona virus gây nên dịch viêm đường hô hấp cấp ở Vũ Hán là một chủng mới có khả năng lây nhiễm từ động vật sang con người. Nếu như SARS-CoV năm 2003 lây từ lạc đà sang người, MERS-CoV năm 2012 lây từ cây hương sang người thì cho tới nay, người ta vẫn chưa tìm được chính xác loài động vật nào là nguồn lây 2019-nCoV cho con người. Đến thời điểm hiện tại, 2019-nCoV đã có thể lây truyền từ **NGƯỜI SANG NGƯỜI**.





**Các dấu hiệu 2019-nCoV gây ra rất giống như cảm cúm thông thường:** sốt, ho, hơi thở nặng. Do vậy việc chẩn đoán bệnh viêm đường hô hấp do chủng mới của virus corona gặp nhiều khó khăn, dễ bị chẩn đoán nhầm sang các bệnh khác cũng có dấu hiệu tương tự.

2019-nCoV có thể gây tử vong, tuy nhiên đối tượng có nguy cơ cao nhất là những người có hệ miễn dịch yếu như người già và trẻ em. Tính đến ngày 05 tháng 02 năm 2020, đã có 24.500 người mắc bệnh trên toàn thế giới, trong đó có 492 ca tử vong, chiếm 2% tổng số người mắc bệnh. Chắc chắn chúng ta cần cảnh giác với dịch bệnh này do tốc độ lây lan của 2019-nCoV rất nhanh, nhưng cũng đừng vì thế mà sợ hãi nó. Virus 2019-nCoV có thể gây ra những biến chứng nặng như viêm phổi, suy hô hấp và dẫn đến



tử vong. Tuy nhiên những người đã mắc 2019-nCoV hoàn toàn có thể khỏi bệnh và trở về trạng thái khỏe mạnh bình thường nếu có một hệ miễn dịch tốt. Việt Nam đã có nhiều ca mắc viêm đường hô hấp cấp do chủng mới của virus corona, số ca được chữa khỏi vẫn đang tăng lên, và tính đến nay chưa ghi nhận trường hợp tử vong. Điều bạn cần quan tâm nhất đối với dịch bệnh lần này là phòng tránh cho bản thân và những người xung quanh không bị nhiễm virus.

## **LÂY NHIỄM VIRUS QUA ĐƯỜNG HÔ HẤP NHƯ THẾ NÀO?**



Virus lây truyền từ người sang người qua các giọt nước bọt hay chất nhầy bắn ra khi ho hoặc hắt hơi từ người bệnh sang người khỏe mạnh. Điều này khiến cho virus lây lan rất nhanh và dễ bùng phát thành dịch. Đối với hầu hết các bệnh lây qua đường hô hấp, phạm vi phơi nhiễm là 1,8 m và thời gian kéo dài 10 phút hoặc hơn kể từ khi tiếp xúc với người mang virus.



Ngoài ra virus có thể tồn tại trong nước bọt, chất nhầy từ người bệnh khi ho, hắt hơi bám trên các dụng cụ như điện thoại, tiền, bàn ghế... hoặc bàn tay của người bệnh. Vì vậy để ngăn ngừa việc lây nhiễm virus qua đường hô hấp, hãy đeo khẩu trang khi đến nơi công cộng để tránh nước bọt hay chất nhầy của người khác bắn vào mặt mình, cũng như tránh bắn nước bọt và chất nhầy của mình sang người khác. Rửa tay sạch sẽ ngay sau khi tiếp xúc với người khác bằng nước rửa tay khô có chứa cồn hoặc xà phòng. Che miệng và mũi bằng khăn vải hoặc khăn giấy khi ho hay hắt hơi rồi cuộn lại và bỏ vào thùng rác. Quan trọng nhất là hạn chế lui tới các khu vực đang có dịch bệnh.

Thời gian gần đây xuất hiện nhiều hơn các virus lây từ động vật hoang dã sang người như SARS-CoV, MERS-CoV và cả 2019-nCoV. Trước đó, loài người đã phải đối mặt với dịch cúm gia cầm do virus H5N1, H1N1 cũng lây truyền từ động vật sang người. Để phòng tránh lây nhiễm virus, cần hạn chế ăn thịt động vật sống, chưa nấu chín, đặc biệt là các động vật hoang dã. Các sản phẩm như sữa hay nội tạng động vật cần được bảo quản kỹ, tránh lây nhiễm chéo từ thực phẩm chưa nấu chín.





## **DẤU HIỆU NHẬN BIẾT NHIỄM VIRUS LÂY QUA ĐƯỜNG HÔ HẤP**

Để có thể kết luận bạn bị nhiễm virus lây qua đường hô hấp hay không, các bác sĩ cần kết hợp rất nhiều thông tin bao gồm: các biểu hiện của bạn, trong thời gian gần đây bạn có đi vào vùng đang có dịch hay không và thực hiện một số xét nghiệm cần thiết. Tuy nhiên nếu có các dấu hiệu sau đây, hãy cảnh giác; bạn thuộc nhóm đối tượng có nguy cơ cao nhiễm virus lây qua đường hô hấp:



**Ho**



**Hắt hơi, chảy nước mũi**



**Sốt, đau đầu**



**Đau họng**



**Đau mỏi cơ**

## **PHẢI LÀM GÌ KHI NHIỄM VIRUS LÂY QUA ĐƯỜNG HÔ HẤP?**

Việc chiến đấu với virus phụ thuộc phần lớn vào hệ miễn dịch của cơ thể. Nếu được chăm sóc tốt, đa phần các dấu hiệu sẽ được cải thiện sau một vài ngày và có thể khỏi sau 1 đến 2 tuần. Vì vậy khi bị nhiễm virus hãy làm theo các bước sau:

- +** Nghỉ ngơi ở nhà. Giữ gìn vệ sinh cá nhân và cách ly với những người khác, tránh đi ra ngoài. Điều này vừa giúp virus không phát tán và lây lan ra cộng đồng, vừa hạn chế việc bạn bị nhiễm thêm các loại vi khuẩn hay nấm. Cần tuân thủ tuyệt đối việc tự cách ly mỗi khi nghi ngờ mình bị nhiễm virus lây qua đường hô hấp, ngay cả khi không có các dịch bệnh nguy hiểm như SARS, MERS hay virus Corona Vũ Hán.
- +** Tăng cường hệ miễn dịch của bản thân. Bổ sung các thực phẩm chứa nhiều Vitamin C như cam, bưởi, các loại rau cải... Ngủ đủ và đúng giờ, tránh thức khuya.
- +** Hạ sốt khi thân nhiệt tăng cao. Chườm nóng hoặc chườm lạnh nếu cặp nhiệt độ ở nách thấy từ 37,5°C



trở lên. Chỉ dùng thuốc hạ sốt khi cặp nhiệt độ ở nách thấy từ 38,5°C trở lên. Bù nước và muối khoáng sau khi sốt bằng các dung dịch bổ sung điện giải như Oresol. Chú ý pha Oresol đúng hướng dẫn, không pha quá ít nước hay quá nhiều nước.

Một lưu ý quan trọng là đa phần các bệnh đường hô hấp do virus gây ra có thể tự khỏi. Chỉ đến bệnh viện khi có các dấu hiệu sau:



Sốt cao trên 38,5°C hoặc hạ thân nhiệt (nhiệt độ đo ở nách)



Khó thở



Hoa mắt, chóng mặt



Mất ý thức

Các bác sĩ có thể dùng các phương pháp điều trị hỗ trợ cho cơ thể bạn như: tăng cường sức đề kháng, làm giảm các triệu chứng do virus gây ra, dùng thêm thuốc kháng sinh và thuốc kháng nấm để đề phòng nguy cơ bệnh nhân nhiễm thêm vi khuẩn và nấm...



## **BIỆN PHÁP PHÒNG TRÁNH BỆNH DO VIRUS LÂY QUA ĐƯỜNG HÔ HẤP**

- 1.** Nâng cao sức đề kháng cho cơ thể:  
Tăng cường cung cấp Vitamin C, ngủ đủ giấc, tránh thức khuya.
- 2.** Đeo khẩu trang, đặc biệt ở những nơi đông người như chợ, ga tàu xe, sân bay.
- 3.** Rửa tay bằng xà phòng, hoặc dung dịch rửa tay có chứa cồn thường xuyên.
- 4.** Luôn uống đủ nước, giữ cổ họng đủ ẩm.
- 5.** Vệ sinh cá nhân thường xuyên.
- 6.** Tránh đến những vùng đang có dịch bệnh.
- 7.** Không bắt tay, không khạc nhổ bừa bãi.  
Khi hắt hơi phải lấy khăn vải hoặc khăn giấy che miệng.
- 8.** Không ôm vai bá cổ, khi nói chuyện không đi sát mặt nhau.



## QUY TRÌNH RỬA TAY THƯỜNG QUY THEO KHUYẾN NGHỊ CỦA TỔ CHỨC Y TẾ THẾ GIỚI

- 1** Làm ướt tay dưới vòi nước chảy. Cho xà phòng vào lòng bàn tay. Chà hai lòng bàn tay vào nhau.



- 2** Chà lòng bàn tay này lên mu bàn tay kia và ngược lại.



- 3** Đan các ngón tay vào nhau và xoa đều xà phòng vào phần giữa chúng.



- 4** Chà mặt mu các ngón tay bên này vào lòng bàn tay kia và ngược lại.



- 5** Chà ngón cái bàn tay này vào lòng bàn tay kia và ngược lại.



- 6** Chà các đầu ngón tay này vào lòng bàn tay kia và ngược lại. Rửa sạch dưới vòi nước và lau bằng khăn hoặc khăn giấy.



\* Tham khảo cuốn Cẩm nang Sơ cấp cứu thường thức, trang 17 (ETS phát hành 2019)

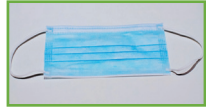


## ĐEO KHẨU TRANG Y TẾ ĐÚNG CÁCH

+ Chỉ sử dụng 1 lần rồi vứt vào thùng rác an toàn, có nắp đậy.



+ Khi đeo khẩu trang phải để mặt màu xanh ra ngoài do mặt xanh có tính chống nước.



+ Mặt màu trắng có tính hút ẩm quay vào trong, để hơi thở thoát ra thấm vào khẩu trang.



+ Khẩu trang phải che kín cả mũi lẫn miệng.

+ Khi mang khẩu trang tuyệt đối không sờ tay vào, vì động tác sờ tay sẽ vô tình làm cho bàn tay lây nhiễm virus và các tác nhân gây bệnh khác, sau đó truyền bệnh lại cho chính mình và những người xung quanh.



+ Tuyệt đối không dùng tay cầm vào khẩu trang để tháo ra, thói quen lấy tay vo khẩu trang lại sẽ gây lây nhiễm virus và các tác nhân gây bệnh khác cho bàn tay.



+ Khi tháo khẩu trang chỉ được cầm vào dây đeo qua tai, tháo ra cho vào thùng rác an toàn.

+ Rửa tay ngay sau khi tháo bỏ khẩu trang.



## MỘT SỐ LOẠI THẢO DƯỢC GIÚP CHỐNG LẠI VIRUS

(Trích từ cuốn *Kháng virus bằng thảo dược*, Alpha Books sắp phát hành)



Hoàng cầm



Gừng



Rau diếp cá



Cam thảo bắc

**Dưới đây là một số cách sử dụng thảo dược đơn giản giúp chống lại virus:**

Lá hoàng cầm tươi ngâm rượu: Ngâm lá hoàng cầm tươi với rượu theo tỷ lệ 1:2 (1 phần lá với 2 phần rượu). Uống 15ml mỗi lần, 6 lần/ngày. Có thể ngâm rễ hoàng cầm với





rượu theo tỷ lệ 1:5 (1 phần rễ với 5 phần rượu). Uống  $\frac{1}{4}$ - $\frac{1}{2}$  thìa café mỗi lần, 3 lần/ngày.

Trà gừng tươi: 4 miếng gừng tươi to bằng ngón tay cái, cạo vỏ rồi rửa sạch. Cho vào máy ép lấy nước. Pha  $\frac{1}{4}$  thìa café nước ép gừng với 240-360ml nước nóng. Nếu không có máy ép, có thể giã nhỏ 4 miếng gừng tươi rồi pha trong 240ml nước nóng. Giữ ấm trong 2-3 giờ sau đó mới sử dụng. Uống từ 4-6 cốc trà gừng tươi mỗi ngày giúp cho cơ thể phòng chống lại các loại virus.

Diếp cá ngâm rượu: Ngâm rau diếp cá tươi rửa sạch hoặc rau diếp cá khô trong rượu trắng theo tỷ lệ 1:5 (1 phần rau diếp cá ngâm với 5 phần rượu). Với các trường hợp nhiễm virus, uống từ  $\frac{1}{4}$  -  $\frac{1}{2}$  thìa café mỗi lần, 6 lần/ngày sẽ giúp cải thiện bệnh.

Cam thảo bắc ngâm rượu: Ngâm rễ cam thảo bắc với rượu trắng theo tỷ lệ 1:5 (1 phần cam thảo bắc với 5 phần rượu trắng) trong 1-2 tháng. Uống  $\frac{1}{2}$  thìa café mỗi lần, 3-6 lần/ngày giúp cải thiện rất tốt tình trạng bệnh do virus gây ra. Đối với những người không uống được rượu, có thể làm trà cam thảo để uống thay cho cam thảo ngâm rượu. Hòa  $\frac{1}{2}$  thìa café bột cam thảo bắc vào 240ml nước, đun nhỏ lửa trong 15 phút rồi lọc bỏ bã. Uống 3 cốc mỗi ngày.



## MỘT SỐ THỰC PHẨM GIÚP TĂNG CƯỜNG HỆ MIỄN DỊCH CHO CƠ THỂ



Sữa chua



Lúa mạch



Tỏi



Thực phẩm giàu Selen như các loại cá (cá hồi, cá thu...), thịt gà, thịt bò, thịt lợn, hạt hướng dương...



Trà đen



Thực phẩm giàu kẽm: hải sản, gan, sô-cô-la, các loại đậu...



## TÀI LIỆU THAM KHẢO

### I - Các trang web:

Trang facebook của Bộ Y tế: <https://www.facebook.com/B%E1%BB%99-Y-T%E1%BA%BF-473080990127842/>

<https://www.who.int/emergencies/diseases/novel-coronavirus-2019>

<https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC2292575/>

<https://www.sahealth.sa.gov.au/wps/wcm/connect/public+content/sa+health+internet/health+topics/health+conditions+prevention+and+treatment/infectious+diseases/viral+respiratory+infections/viral+respiratory+infections+including+symptoms%2C+treatment+and+prevention>

<https://www.sciencedirect.com/science/article/pii/S1879625717301773>

### II - Thông tin tham khảo hỗ trợ phòng và chống dịch bệnh viêm đường hô hấp cấp Vũ Hán (2019-nCoV)

- 1.** Khi nghi ngờ mắc bệnh viêm đường hô hấp cấp tính do chủng mới của Corona virus, người dân có thể tới các cơ sở y tế, khám chữa bệnh để được lấy mẫu bệnh phẩm và gửi đi xét nghiệm:



- + Khu vực miền Bắc: Viện Vệ sinh dịch tễ Trung ương
- + Khu vực miền Trung: Viện Pasteur Nha Trang
- + Khu vực miền Nam: Viện Pasteur thành phố Hồ Chí Minh

**2.** Khi có diễn biến nặng hoặc được xác định dương tính với chủng Corona virus mới, người bệnh sẽ được chuyển tới bệnh viện tuyến cuối theo phân tuyến điều trị:

- + Khu vực từ Hà Tĩnh trở ra: Bệnh viện Bệnh Nhiệt đới Trung ương (cơ sở Kim Chung); trường hợp hết cơ số giường bệnh dự phòng sẽ được chuyển đến: Bệnh viện Bạch Mai, Bệnh viện Nhi Trung ương.
- + Khu vực các tỉnh miền Trung và Tây Nguyên (từ Quảng Bình đến Phú Yên): Bệnh viện Trung ương Huế.
- + Khu vực từ Khánh Hòa trở vào: Bệnh viện Bệnh Nhiệt đới thành phố Hồ Chí Minh; trường hợp hết cơ số giường bệnh dự phòng sẽ được chuyển đến Bệnh viện Chợ Rẫy, Bệnh viện Nhi đồng 1, Bệnh viện Nhi đồng 2, Bệnh viện Nhi đồng thành phố Hồ Chí Minh.



**3.** Số điện thoại đường dây nóng tiếp nhận và tư vấn thông tin về dịch nCoV:

	Cơ quan	Hotline
1	Bộ Y tế (Miễn phí)	19009095 19003228
2	Bệnh viện Bạch Mai	0969851616
3	Bệnh viện Nhiệt đới Trung ương	0969241616
4	Bệnh viện E	0912168887
5	Bệnh viện Nhi Trung ương	0372884712
6	Bệnh viện Phổi Trung ương	0967941616
7	Bệnh viện Việt Nam - Thụy Điển - Ung Bì	0966681313
8	Bệnh viện Đa khoa Trung ương Thái Nguyên	0913394495
9	Bệnh viện Đa khoa Trung ương Huế	0945313999
10	Bệnh viện Đa khoa Trung ương Cần Thơ	0907736736
11	Bệnh viện Xanh Pôn Hà Nội	0982414127
12	Bệnh viện Vinmec Hà Nội	0934472768
13	Bệnh viện Đà Nẵng	0903583881
14	Bệnh viện Nhiệt đới TP. Hồ Chí Minh	0967341010
15	Bệnh viện Nhi đồng 1	0913117965
16	Bệnh viện Nhi đồng 2	0798429841
17	Bệnh viện Đa khoa tỉnh Đồng Nai	0819634807
18	Bệnh viện Nhiệt đới Khánh Hòa	0913464257

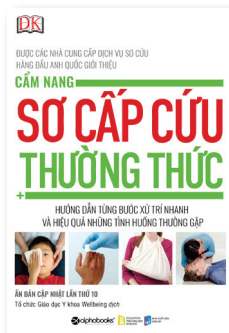


19	Bệnh viện Đa khoa tỉnh Khánh Hòa	0965371515
20	Bệnh viện Đa khoa tỉnh Thái Bình	0989506515
21	Bệnh viện Đa khoa tỉnh Lạng Sơn	0396802226
22	Bệnh viện Chợ Rẫy	0977010200

### III - Một số ấn phẩm tham khảo

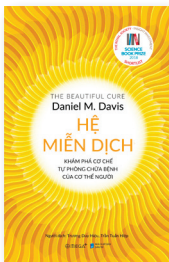
Một số ấn phẩm đã và sắp xuất bản, cung cấp các thông tin hữu ích liên quan tới chăm sóc sức khỏe cộng đồng:

**Công ty Cổ phần Xuất bản và Dữ liệu ETS phát hành 2019.**



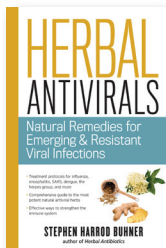
Bộ sách gồm 2 cuốn, hướng dẫn xử trí nhanh và hiệu quả những tình huống cấp cứu thường gặp ở người lớn và trẻ em.

## Công ty Cổ phần sách Omega Việt Nam (sắp phát hành)



*Hành trình khám phá phương thức hoạt động của hệ miễn dịch - chìa khóa cho sức khỏe con người.*

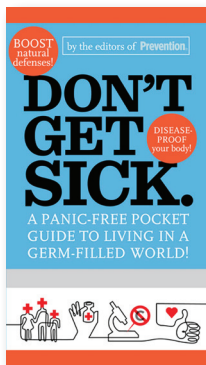
## Công ty cổ phần Sách Alpha (sắp phát hành)



## KHÁNG VIRUS BẰNG THẢO DƯỢC

*Phương pháp tự nhiên cho nhóm bệnh do VIRUS mới nổi và kháng thuốc, giúp tăng cường hệ miễn dịch.*

**Công ty Cổ phần Xuất bản và Dữ liệu ETS (sắp phát hành)**



## **ĐỪNG ĐỂ BỊ ỒM**

*Cuốn cẩm nang hữu ích hướng dẫn bạn cách đối phó với thế giới đầy mầm bệnh, do các chuyên gia thuộc tạp chí Prevention nổi tiếng của Mỹ viết.*

**CÔNG TY CỔ PHẦN XUẤT BẢN VÀ DỮ LIỆU ETS**

**Dự án Y học**

Tủ sách Khoa học chăm sóc sức khỏe - Healthcare Science

