



**ĐẠI HỌC QUỐC GIA HÀ NỘI  
TRƯỜNG ĐẠI HỌC Y DƯỢC**



**TẬP HUẤN**

**THỰC HÀNH THAO TÁC AN TOÀN SINH HỌC  
TRONG SINH HOẠT CỘNG ĐỒNG**

**TS. Vũ Thị Thơm**  
**Bộ môn Y Dược học cơ sở**

*Hà Nội, tháng 8 năm 2021*

# Bạn có biết?











1. Tình hình **COVID-19 ở Việt Nam** hiện nay?
2. **COVID-19** lây qua đường nào?
3. Chúng ta có **loại bỏ hoàn toàn được COVID-19** được không?

Cần học cách sống chung **AN TOÀN**  
với **COVID-19**

Kể các hoạt động thường ngày có khả năng  
phơi nhiễm với COVID-19?

# CORONAVIRUS CÓ THỂ TỒN TẠI

## BAO LÂU TRÊN BỀ MẶT?

BỀ MẶT	VÍ DỤ	THỜI GIAN
 <b>Kim loại</b>	Tay nắm cửa, đồ trang sức, đồ dùng bằng bạc...	5 ngày
 <b>Thủy tinh</b>	Ly uống, gương, cửa sổ...	Lên đến 5 ngày
 <b>Gốm sứ</b>	Bát đĩa, đồ gốm, cốc...	5 ngày
 <b>Gỗ</b>	Nội thất, sàn...	4 ngày
 <b>Nhựa</b>	Bình sữa, ghế xe buýt, nút thang máy...	2 đến 3 ngày
 <b>Thép không gỉ</b>	Tủ lạnh, nồi / chảo, bồn rửa, chai nước...	2 đến 3 ngày
 <b>Giấy</b>	Hộp vận chuyển...	1 ngày
 <b>Nhôm</b>	Lon nước ngọt, bình đựng nước...	2 - 8 giờ
 <b>Đồng</b>	Ấm trà, đồng xu, dụng cụ nấu ăn...	4 giờ
 <b>Thức ăn / Nước</b>	Dường như không lây lan qua thực phẩm và không được tìm thấy trong nước.	

Nguồn: CDC. FDA. Medical Review: Brunilda Nazario, MD, 24/03/2020.

# Bạn có biết?

Thao tác “an toàn” của mỗi người dân có vai trò  
**RẤT QUAN TRỌNG** trong phòng chống **COVID-19**?

# NGUYÊN TẮC 5K



Bộ Y Tế khuyến cáo

# I. ĐI CHỢ/SIÊU THỊ

1. Chuẩn bị  
đồ đi  
chợ/siêu thị

- Nguy cơ cao hay thấp?

2. Mua bán

- Nguy cơ cao hay thấp?

3. Về nhà

- Nguy cơ cao hay thấp?



# 1. Chuẩn bị đồ đi chợ/siêu thị



**Trang phục**  
(quần áo, giày dép,  
khẩu trang, kính,  
găng tay)



**Đồ đi chợ**  
(làn, túi, xe kéo,  
găng tay thực phẩm,  
lọ sát khuẩn bỏ túi,  
**phiếu đi chợ**)



**Đồ dùng cá nhân**  
(thẻ hoặc chìa khóa  
xe/nhà, điện thoại,  
ví tiền)



# Đeo khẩu trang

Khi nào đeo khẩu trang y tế, khi nào đeo khẩu trang vải? **TIẾT KIỆM VÀ HIỆU QUẢ**

# Đeo khẩu trang đúng cách

## ĐEO KHẨU TRANG ĐÚNG CÁCH ĐỂ PHÒNG LÂY NHIỄM BỆNH VIÊM ĐƯỜNG HÔ HẤP CẤP COVID-19 (nCoV)

(Sử dụng khẩu trang cần thường xuyên kết hợp với các biện pháp vệ sinh cá nhân, vệ sinh vật dụng, dụng cụ và rửa tay bằng xà phòng)

### ĐỐI VỚI KHẨU TRANG Y TẾ

*Những người cần đeo khẩu trang y tế:*

- Cán bộ y tế tiếp xúc với người bệnh hoặc nghi ngờ mắc bệnh, tiếp xúc với mẫu bệnh phẩm
- Người chăm sóc hoặc tiếp xúc gần với người bệnh hoặc nghi ngờ mắc bệnh
- Người bệnh hoặc nghi ngờ mắc bệnh, người trong diện cách ly
- Người đến cơ sở y tế, người thực hiện nhiệm vụ trong vùng có dịch bệnh



**Đeo khẩu trang y tế đúng cách: Khẩu trang y tế chỉ dùng 1 lần**



Đeo mặt màu (xanh/xám) ra ngoài, mặt trắng vào trong, kẹp nhôm hướng lên trên, ấn kẹp nhôm ôm sát vào sống mũi



Không sờ tay vào bề mặt khẩu trang trong suốt thời gian đeo



Che kín cả mũi, miệng



Tháo khẩu trang bằng cách cầm vào dây đeo rồi bỏ ngay vào thùng rác

*Rửa tay bằng xà phòng dưới vòi nước chảy hoặc chà tay bằng nước rửa tay có cồn sau khi tháo khẩu trang*

# Đeo khẩu trang vải đúng cách

## ĐỐI VỚI KHẨU TRANG VẢI

*Những người cần đeo khẩu trang vải:*

- Người khỏe mạnh, không có các dấu hiệu bệnh về đường hô hấp như sốt, ho, khó thở, chảy nước mũi... khi đến các khu vực tập trung đông người như bến xe, nhà ga, sân bay, siêu thị...



**Đeo khẩu trang vải đúng cách:**



➔ Che kín cả mũi, miệng



➔ Chỉ cầm vào dây đeo khi tháo khẩu trang



➔ Không sờ tay vào bề mặt khẩu trang trong suốt thời gian đeo



➔ Giặt khẩu trang hàng ngày bằng xà phòng để dùng cho lần sau



**BỘ Y TẾ**  
**TRUNG TÂM TRUYỀN THÔNG GIÁO DỤC SỨC KHỎE TRUNG ƯƠNG**  
**Năm 2020**

Đường dây nóng của Bộ Y tế

**19003228**  
**19009095**

**HÃY CÙNG NHAU THỰC HÀNH  
ĐEO KHẨU TRANG**

## 2. Hoạt động mua bán

1. Trình phiếu  
mua hàng/Chọn  
hàng

- Nguy cơ cao hay thấp? **ĐẢM BẢO NGUYÊN TẮC KHOẢNG CÁCH VÀ KHÔNG CHẠM VỚI NGƯỜI KIỂM SOÁT KHU MUA BÁN, NGƯỜI BÁN VÀ NGƯỜI MUA KHÁC**

2. Đựng hàng

- Nguy cơ cao hay thấp? **TỰ CHỌN HÀNG/ CHẠM TỐI THIỂU**

3. Trả tiền

- Nguy cơ cao hay thấp? **GIỮ KHOẢNG CÁCH VÀ CHẠM TỐI THIỂU**

# HÃY CÙNG NHAU THỰC HÀNH MUA BÁN Ở CHỢ VỚI NGUYÊN TẮC

## 1. KHÔNG TIẾP XÚC GẦN

## 2. KHÔNG CHẠM HOẶC CHẠM TỐI THIỂU VÀO BÈ MẶT

- Nếu chạm đồ vật **không** phải của mình thì **ĐEO** GĂNG
- Nếu chạm **đồ vật cá nhân** của mình thì **THÁO** GĂNG HOẶC SÁT KHUẨN TAY

## **TÌNH HUỐNG 1**

**Nếu bạn đang ở chợ, có ai đó gọi điện cho bạn,  
bạn sẽ thao tác thế nào?**



## **TÌNH HUỐNG 2**

**Khi nhận hàng hoặc tiền trả lại bạn cần thao tác như thế nào?**

# 3. Khi về nhà

1. Cất xe/tàng  
hầm chung  
cư/đi thang  
máy/mở cửa

- Nguy cơ cao hay thấp? NGUYÊN TẮC:  
**CHẠM TỐI THIỂU VÀ GIỮ KHOẢNG CÁCH**

2. Xử lý hàng đã  
mua

- Nguy cơ cao hay thấp? **SÁT KHUẨN BỀ MẶT TÚI/LÀN/XE ĐỰNG HÀNG, KHÔNG XỊT SÁT KHUẨN VÀO ĐỒ ĂN**

3. Xử lý đồ cá  
nhân và Cởi  
trang phục

- Nguy cơ cao hay thấp? **SÁT KHUẨN VẬT DỤNG CÁ NHÂN VÀ KHÔNG CHẠM MẶT NGOÀI KHI Cởi TRANG PHỤC**

## **Thực hành 1**

**Vệ sinh tay và Sát khuẩn vật dụng cá nhân:  
chìa khóa, điện thoại, mặt nạ/kính đeo, ví tiền?**

## Thực hành 2

Cởi trang phục?

Nguyên tắc:

- 1-**KHÔNG** chạm **MẶT NGOÀI** của trang phục
- 2-**KHÔNG** treo **TRANG PHỤC “BẢN”** với đồ **“SẠCH”** trong nhà

# II. ĐI ĐỒ RÁC

## 1. Thao tác với túi rác tại nhà

- Nguy cơ cao hay thấp? **1- Sát khuẩn tay, đeo khẩu trang; 2- Buộc kín và túi rác không nên quá đầy/Nếu rác thải có vật sắc nhọn, nên đựng vào lọ nhựa rồi mới cho vào túi đựng rác**

## 2. Thao tác tại phòng rác

- Nguy cơ cao hay thấp? **Tay nắm cửa, nắp thùng rác, TAY của người đổ rác**

## 3. Về nhà

- Nguy cơ cao hay thấp? **1- TAY người đổ rác KHÔNG chạm vào nắm cửa nhà mình; 2-Rửa tay, sát khuẩn tay; 3- Tháo khẩu trang bỏ vào thùng rác và rửa tay thông thường**

## **Thắc mắc, trao đổi?**

**Liên hệ: TS. Vũ Thị Thơm hoặc  
Cán bộ Bộ môn Y Dược học cơ sở**

**Email: [thomtbk5@gmail.com](mailto:thomtbk5@gmail.com)**

**Điện thoại: 0377968818  
(hỗ trợ giải đáp qua zalo)**

*Trân trọng  
cảm ơn!*

