

SỐ 02 - 18.08.2021



<https://www.vnu.edu.vn>

BẢN TIN
NEWSLETTER

COVID-19



QUÉT MÃ QR ĐỂ TẢI VỀ BẢN PDF

LƯU HÀNH NỘI BỘ



BẢN TIN
NEWSLETTER

COVID-19

18/08/2021



Ảnh bìa: Nữ bác sĩ vất vả nuôi bé gái mắc Covid-19 qua nét vẽ của họa sĩ Lê Sa Long

VĂN PHÒNG ĐẠI HỌC QUỐC GIA HÀ NỘI
PHÒNG THÔNG TIN VÀ QUẢN TRỊ THƯƠNG HIỆU

🏠 Phòng 205, tòa nhà D2, 144 Xuân Thủy, Cầu Giấy, Hà Nội

☎ 024.37547670

✉ media@vnu.edu.vn

🌐 <https://www.vnu.edu.vn>

📘 facebook.com/VNU.DHQQ

📺 <https://www.youtube.com/VNU.DHQQ>



TRONG SỐ NÀY

1 | TIN TỨC & SỰ KIỆN

Chính sách của ĐHQGHN hỗ trợ viên chức, người lao động khó khăn do COVID-19

ĐHQGHN xây dựng kênh hỗ trợ dạy - học trực tuyến bậc tiểu học vùng khó khăn



Sinh viên Y Dược, ĐHQGHN vào tâm dịch: Ngoài chuyên môn còn là tinh thần vì cộng đồng

ĐHQGHN cùng TP. Hà Nội tăng tốc độ, diện bao phủ tiêm vaccine phòng Covid-19

Huy động các nguồn lực xã hội hoá chung tay chăm lo, hỗ trợ sinh viên

Hỏi đáp về COVID-19

Tin trong nước

12 | NGHIÊN CỨU & PHÁT TRIỂN



Cuộc đua nghiên cứu thuốc mới chữa Covid-19

Tiêm kết hợp hai loại vaccine và khi nào thì được xem là tiêm vaccine đầy đủ

Chủng mới Lambda có đáng ngại?

16 | TRAO ĐỔI



Tư duy tích cực sẽ giúp bạn vượt qua áp lực do đại dịch

Giảng viên ĐHQGHN hướng dẫn an toàn trong sinh hoạt cộng đồng

24 | KẾT NỐI

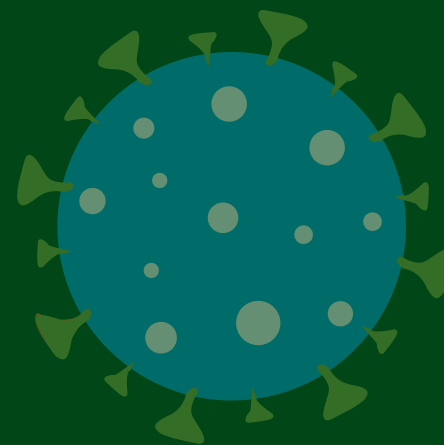


Nữ bác sĩ vất vả nuôi bé gái mắc covid-19 qua nét vẽ của họa sĩ Lê Sa Long

26 | NHỮNG ĐIỀU CẦN BIẾT

ĐHQGHN HỖ TRỢ VIÊN CHỨC, NGƯỜI LAO ĐỘNG KHÓ KHĂN DO COVID-19

Ngày 13/8/2021, ĐHQGHN đã ban hành văn bản số 2370/ĐHQGHN-TCCB về chính sách hỗ trợ viên chức, người lao động khó khăn do COVID-19.



Trong tình hình dịch bệnh COVID-19 diễn biến phức tạp tại nhiều địa phương trong đó có Thành phố Hà Nội, ĐHQGHN quyết định có chính sách hỗ trợ thêm, ngoài những chế độ chính sách của Nhà nước hiện đang áp dụng cho viên chức và người lao động của ĐHQGHN gặp khó khăn do ảnh hưởng của đại dịch COVID-19, nhằm kịp thời động viên tinh thần, hỗ trợ viên chức và người lao động, góp phần giảm thiểu những tác động tiêu cực của đại dịch, đồng hành cùng viên chức, người lao động vượt qua khó khăn, trở lại công việc và cuộc sống bình thường.

Để thực hiện chính sách này, ĐHQGHN đề nghị Văn phòng, Ban chức năng và Khối Văn phòng Đảng – Đoàn thể, đơn vị thành viên và đơn vị trực thuộc khẩn trương rà soát, lập danh sách viên chức, người lao động tại đơn vị mình, thuộc các trường hợp sau đây:

1. Trường hợp thuộc diện cách ly tập trung

Viên chức, người lao động được chỉ định cách ly y tế tập trung theo quyết định của cơ quan có thẩm quyền từ 14 ngày liên tục trở lên.

2. Trường hợp phải điều trị tích cực tại bệnh viện, trung tâm y tế

Viên chức, người lao động hoặc vợ (chồng) của viên chức, người lao động phải điều trị tích cực tại bệnh viện, trung tâm y tế do mắc COVID-19.

3. Trường hợp có hoàn cảnh khó khăn do đại dịch

- Viên chức, người lao động có vợ hoặc chồng không có việc làm, mất thu nhập thường xuyên do ảnh hưởng đại dịch COVID-19.

- Viên chức, người lao động có con (dưới 16 tuổi) hoặc bố, mẹ sống phụ thuộc, phải điều trị tích cực tại bệnh viện, trung tâm y tế do nhiễm COVID-19.

4. Các trường hợp khó khăn đặc biệt khác do đại dịch COVID-19

Các trường hợp gặp khó khăn đặc biệt khác theo đề xuất cụ thể của đơn vị.

Lưu ý: Không áp dụng đối với các trường hợp vi phạm quy định của Nhà nước và của ĐHQGHN về phòng chống dịch COVID-19.

Danh sách tổng hợp các trường hợp viên chức, người lao động thuộc diện nêu trên (biểu mẫu kèm theo CV số 2370/ĐHQGHN-TCCB) gửi về ĐHQGHN qua Ban Tổ chức Cán bộ (bản mềm gửi đồng thời đến địa chỉ email: tccb@vnu.edu.vn) để tổng hợp, trình Giám đốc xem xét, phê duyệt.



ĐHQGHN XÂY DỰNG KÊNH HỖ TRỢ DẠY - HỌC TRỰC TUYẾN BẬC TIỂU HỌC VÙNG KHÓ KHĂN

Kênh hỗ trợ dạy học trực tuyến sẽ phần nào hỗ trợ, chia sẻ cùng đội ngũ giáo viên tiểu học ở các vùng khó khăn, vùng sâu, vùng xa trong mọi miền của tổ quốc đang tiếp cận công nghệ dạy học trực tuyến, đặc biệt dạy học trực tuyến gắn với chương trình sách giáo khoa mới trong thời đại dịch Covid -19 còn nhiều khó khăn, phức tạp.



Ghiám đốc ĐHQGHN Lê Quân chủ trì cuộc họp. Tham dự có Phó Giám đốc ĐHQGHN Phạm Bảo Sơn, lãnh đạo Văn phòng, một số ban chức năng ĐHQGHN và đội ngũ chuyên gia đến từ Trường Đại học Giáo dục, ĐHQGHN.

Việc ra mắt kênh hỗ trợ dạy học trực tuyến này, sẽ phần nào hỗ trợ, chia sẻ cùng đội ngũ giáo viên tiểu học ở các vùng khó khăn, vùng sâu, vùng xa trong mọi miền của tổ quốc đang tiếp cận công nghệ dạy học trực tuyến, đặc biệt dạy học trực tuyến gắn với chương trình sách giáo khoa mới trong thời đại dịch Covid -19 còn nhiều khó khăn, phức tạp. Thông qua kênh hỗ trợ dạy học trực tuyến của ĐHQGHN, các giáo viên bậc tiểu học sẽ thích ứng nhanh và nâng cao kỹ năng dạy học

Chiều 16/8/2021, tại ĐHQGHN đã diễn ra hội nghị trực tuyến về việc xây dựng kênh hỗ trợ công tác dạy - học trực tuyến cho giáo viên, phụ huynh và học sinh tiểu học vùng khó khăn, đặc biệt trong đại dịch Covid -19. Dự kiến kênh sẽ được ra mắt vào giữa tháng 9 tới trên nền tảng trực tuyến của ĐHQGHN.

và đảm bảo được chất lượng đào tạo trong dạy học trực tuyến - đó là nhận định của Giám đốc ĐHQGHN Lê Quân tại hội nghị.

Giám đốc ĐHQGHN Lê Quân khẳng định thêm, với định hướng phát triển theo mô hình đại học nghiên cứu tiên tiến, đa ngành, đa lĩnh vực, ĐHQGHN luôn chú trọng việc gắn kết chặt chẽ hoạt động đào tạo với nghiên cứu khoa học. Bên cạnh đó, ĐHQGHN luôn thực hiện vai trò, vị thế là đại học tiên phong trong việc hỗ trợ hệ thống giáo dục quốc dân, các trường đại học, đội ngũ giảng viên, giáo viên trong toàn quốc.

Giám đốc Lê Quân đã giao cho Trường ĐH Giáo dục là đơn vị đầu mối để triển khai các nhóm vấn đề này, đây là nhiệm vụ để thể hiện được vị thế, tầm nhìn của ĐHQGHN, dẫn đầu trong việc mang lại lợi ích cho nền giáo dục.

Thông qua công tác nghiên cứu cũng như ghi nhận thực tiễn hoạt động giáo dục tại một số địa phương, đội ngũ chuyên gia, nhà khoa học đến từ Trường Đại học Giáo dục đã đề cập một số nội dung mà giáo dục tiểu học, trong đó có hoạt động dạy - học trực

tuyển đang gặp khó khăn hiện nay. Để góp phần giải quyết các nội dung đó, các chuyên gia khuyến nghị cần có sự hỗ trợ dạy học trực tuyến cho đội ngũ giáo viên vùng khó khăn; tăng cường năng lực, kỹ năng cho đội ngũ giáo viên tiểu học; tập trung vào hợp tác với các địa phương có điều kiện khó khăn; tiếp tục hoàn thiện dự án kênh hỗ trợ dạy học trực tuyến để ĐHQGHN triển khai đồng bộ giáo viên các cấp trên toàn quốc, trong thời gian tới.

Các chuyên gia của Trường Đại học Giáo dục cũng đã chia sẻ các phương án triển khai kênh hỗ trợ trực tuyến cho các đội ngũ giáo viên, phụ huynh, học sinh vùng khó khăn như: Bộ công cụ hướng dẫn dạy học các môn thuộc chương trình giáo dục tiểu học (tài liệu dạy học trực tuyến được số hóa); Hướng dẫn về sư phạm/tâm lí cho dạy học trực tuyến/trực tiếp; Hướng dẫn sử dụng công nghệ trong dạy học online; Diễn đàn thảo luận,...

Kết luận hội nghị, Giám đốc ĐHQGHN Lê Quân đề nghị Trường ĐH Giáo dục lên kế hoạch cụ thể, trước mắt kênh sẽ được triển khai thí điểm ở một số địa phương khó khăn, vùng sâu, vùng xa sau đó hoàn thiện và nhân rộng.

Một số đơn vị khác của ĐHQGHN sẽ cùng đồng hành, phối hợp với Trường trong suốt quá trình xây dựng cơ sở hạ tầng kỹ thuật, số hóa, phối hợp các địa phương để kênh đảm bảo chất lượng tốt, uy tín học thuật cao.

Kênh dự kiến ra mắt vào giữa tháng 9 tới, hứa hẹn là địa chỉ tin cậy về hỗ trợ dạy học đối với giáo viên cả nước. Kênh sẽ được truyền thông rộng rãi trên các phương tiện truyền thông đại chúng để thông tin được đến trực tiếp với đội ngũ giáo viên vùng khó khăn trong thời gian sớm nhất.

KẾT LUẬN CỦA GIÁM ĐỐC ĐẠI HỌC QUỐC GIA HÀ NỘI TẠI HỘI NGHỊ XÂY DỰNG KÊNH HỖ TRỢ TRỰC TUYẾN CHO GIÁO VIÊN BẬC TIỂU HỌC VÙNG KHÓ KHĂN

1. Xây dựng kênh hỗ trợ trực tuyến cho việc dạy và học vùng khó khăn nói riêng và cả nước nói chung là một nhiệm vụ quan trọng, cấp thiết và thể hiện trách nhiệm xã hội, trách nhiệm quốc gia của ĐHQGHN. Việc ra mắt kênh hỗ trợ trực tuyến dạy và học bậc tiểu học sẽ góp phần hỗ trợ, chia sẻ cùng đội ngũ giáo viên tiểu học ở các vùng khó khăn, vùng sâu, vùng xa mọi miền của Tổ quốc đang tiếp cận việc dạy học trực tuyến, trong bối cảnh dịch bệnh COVID – 19 diễn biến phức tạp. Kênh hỗ trợ trực tuyến cho việc dạy và học của ĐHQGHN được xây dựng với mục đích tăng cường năng lực chuyên môn sư phạm, kỹ năng sử dụng công nghệ thông tin, và các kỹ năng tư vấn phụ huynh, học sinh,... cho các giáo viên (trước mắt ưu tiên triển khai cho các giáo viên bậc tiểu học vùng khó khăn) nhằm đảm bảo chất lượng đào tạo trong dạy học trực tiếp và trực tuyến góp phần triển khai thành công chương trình giáo dục phổ thông trong tình hình mới.

2. Giao Trường ĐHQGHN đầu mối triển khai các nội dung sau: - Xây dựng kế hoạch triển khai kênh hỗ trợ trực tuyến cho giáo viên bậc tiểu học với hai hợp phần chính: (i) Nền tảng truy cập mở; (ii) Các chương trình, nội dung chi tiết ưu tiên hỗ trợ giáo viên bậc tiểu học của các địa phương vùng khó khăn, tiến tới mở rộng quy mô hoạt động và duy trì lâu dài. Nghiên cứu phương án tổ chức triển khai các khoá học và phương án cấp chứng chỉ/giấy chứng nhận cho các học viên tham gia khoá học. Hoàn thành và báo cáo Giám đốc ĐHQGHN trước ngày 20/8/2021. - Phối hợp với Văn phòng ĐHQGHN thực hiện xây dựng kênh hỗ trợ trực tuyến được tích hợp trên trang chủ của ĐHQGHN. Hoàn thành xây dựng, ra mắt và báo cáo Giám đốc ĐHQGHN trước ngày 30/9/2021.

3. Giao Ban Hợp tác và Phát triển đầu mối triển khai các nhiệm vụ sau:

- Phối hợp với Văn phòng ĐHQGHN và các đơn vị liên quan trao đổi với các đối tác (VNPT, Viettel,...) để đảm bảo hạ tầng kỹ thuật, số hóa phục vụ cho vận hành kênh hỗ trợ trực tuyến mà ĐHQGHN đang triển khai.

- Đầu mối tổ chức kết nối với các địa phương để ký kết thỏa thuận hợp tác phối hợp triển khai hoạt động của kênh hỗ trợ trực tuyến cho giáo viên bậc tiểu học; trao đổi trực tiếp với một số Sở Giáo dục và Đào tạo địa phương về kế hoạch cử giáo viên tiểu học tham gia thí điểm đào tạo bồi dưỡng trong tháng 9 năm 2021 và tiến tới hoàn thiện và nhân rộng mô hình.

- Tiếp tục mở rộng hoạt động hợp tác và tìm kiếm các nguồn tài trợ để triển khai nhiệm vụ.

4. Giao Văn phòng ĐHQGHN đầu mối triển khai xây dựng phương án hỗ trợ và đảm bảo hạ tầng kỹ thuật, công nghệ thông tin và truyền thông phục vụ cho vận hành kênh hỗ trợ trực tuyến cho giáo viên bậc tiểu học vùng khó khăn.

5. Giao Ban Kế hoạch – Tài chính tham mưu và kịp thời bố trí kinh phí ban đầu cho Trường ĐHQGHN triển khai nhiệm vụ.



SINH VIÊN Y DƯỢC, ĐHQGHN VÀO TÂM DỊCH

NGOÀI CHUYÊN MÔN CÒN LÀ TINH THẦN VÌ CỘNG ĐỒNG

Chia sẻ với Cổng thông tin điện tử ĐHQGHN, GS.TS.TTND Lê Ngọc Thành, Hiệu trưởng Trường ĐH Y Dược cho biết, trong quá trình học, sinh viên cũng có các chương trình thực tập về y học cộng đồng, y học dự phòng vào những năm cuối. Tuy nhiên việc tham gia chống dịch còn có ý nghĩa khác nữa, đó là tinh thần vì cộng đồng.

■ LAN ANH - QUỐC TOÀN

HƯỞNG ỨNG LỜI KÊU GỌI CỦA THỦ TƯỚNG

Đợt dịch COVID-19 lần thứ 4 này tại Việt Nam với quy mô lớn và ngày càng khó lường khi xảy ra trên diện rộng tại hơn 50 tỉnh, thành phố. Đặc biệt, số ca mắc Covid-19 ở TP.HCM vẫn tăng nhanh. Thậm chí, có những ngày số ca nhiễm ở thành phố cao kỷ lục.

Trước tình hình đó, Trường ĐH Y dược, ĐHQGHN đã hưởng ứng theo lời kêu gọi của Thủ tướng và Bộ Y tế, để kịp thời chi viện cho khu vực phía Nam - điểm nóng của dịch COVID-19 - tham gia hỗ trợ nhân lực cho công tác phòng, chống dịch.

Nhiệm vụ chính các sinh viên khi vào tâm dịch là tham gia tiêm vaccine, lấy mẫu xét nghiệm và thống kê số lượng bệnh nhân. Bên cạnh đó, sinh viên Y Dược có thể tham gia vào quy trình đầu tiên điều trị COVID-19, còn các thầy cô giáo cùng các bác sĩ bệnh viện E hiện nay sẽ trực tiếp tham gia vào quá trình

điều trị. Hiệu trưởng Trường ĐH Y Dược hy vọng, Đoàn tình nguyện sẽ là những chiến binh tinh nhuệ tiếp thêm sức mạnh cho cuộc chiến với kẻ thù “vô hình” đang diễn ra ngày đêm tại miền Nam yêu thương, ruột thịt”.

Bộ Y tế đã cử các bệnh viện trực thuộc Bộ lên đường vào phía Nam trong đó có Bệnh viện E, với tư cách là Giám đốc bệnh viện cũng như hiệu trưởng Trường Đại học Y Dược, ĐHQGHN, GS.TS.TTND Lê Ngọc Thành cùng đồng hành với các bạn sinh viên. Đoàn tình nguyện bao gồm 20 sinh viên y khoa và 5 giảng viên, bác sĩ Trường Đại học Y Dược, ĐHQGHN sẽ phối hợp cùng với Bệnh viện E được điều động về tỉnh Đồng Tháp - nơi hiện đang có nhiều ca Covid-19 nặng.

“Chúng tôi sẽ cùng với các cơ sở sở tại, hỗ trợ về mặt chuyên môn để khống chế được dịch, giảm số lượng tử vong” - GS.TS.TTND Lê Ngọc Thành chia sẻ.

TINH THẦN VÌ CỘNG ĐỒNG

Chia sẻ về chuyến đi sắp tới, GS.TS.TTND Lê Ngọc Thành cho biết, trong quá trình học, sinh viên Trường ĐH Y Dược, ĐHQGHN cũng có các chương trình thực tập về y học cộng đồng, y học dự phòng vào những năm cuối. Tuy nhiên việc tham gia chống dịch còn có ý nghĩa khác nữa là tinh thần vì cộng đồng, đây là kỳ thực tập mà có thể nói là ra “chiến trường”, khi vào đúng vùng dịch mà kẻ thù là... vô hình.

Việc tự giác thực hiện tất cả những quy chuẩn về phòng chống dịch là rất quan trọng, đặc biệt thể Delta mới với tốc độ lây rất nhanh, chúng ta chỉ lo là chút thôi, từ việc đeo khẩu trang, tuân thủ nguyên tắc 5K, hoặc là bớt xen quy trình, thì sẽ rất nguy hiểm.

“Chúng tôi sẽ trang bị tốt nhất có thể để cho các thầy cô giáo yên tâm để tham gia chống dịch cho tốt”, GS.TS.TTND Lê Ngọc Thành cho biết.

Để có sự chuẩn bị tốt nhất trước khi lên đường thực hiện nhiệm vụ, các sinh viên và thầy cô giáo của Trường Đại học Y Dược, ĐHQGHN đã được tiêm 2 mũi vaccine phòng COVID-19. Bên cạnh đó, Bệnh viện E có chương trình tập huấn cho khoảng 200 cán bộ viên chức để sẵn sàng lên đường vào phía Nam. Trước đó đã có 45 bác sĩ, điều dưỡng tham gia đoàn công tác chi viện cho tuyến đầu chống dịch tại TP.HCM. Bệnh viện E sẽ phối hợp với các cán bộ, sinh viên trường ĐH Y Dược, ĐHQGHN tập huấn, bổ sung đầy đủ các kỹ năng về phòng hộ cá nhân khi vào tâm dịch.

“Đây là một trong những yếu tố mà tôi luôn lưu ý với đoàn công tác. Trước hết, mình phải phòng hộ thật tốt cho cá nhân mình thì mới giúp người bệnh được” - GS.TS.TTND Lê Ngọc Thành nhấn mạnh.

GS.TS.TTND Lê Ngọc Thành tin tưởng, đây chính là cơ hội để các sinh viên được trải nghiệm, được tiếp xúc với công việc phòng chống dịch bệnh. Từ đó, các em sẽ hiểu hơn vai trò của khối ngành này không chỉ là khám chữa bệnh mà phòng, chống dịch cũng là một nhiệm vụ lớn lao, để góp phần bảo vệ sức khỏe cho nhân dân. Được cọ xát, được trải nghiệm là một cơ hội và cũng là thách thức, chúng ta cần khẳng định được chuyên môn tay nghề, ý thức kỷ luật, hỗ trợ và giúp đỡ nhau trong mọi hoàn cảnh cũng như sẻ chia, đồng cảm với nỗi đau của đồng bào, với những hy sinh của đồng nghiệp, xứng đáng với niềm tin và kỳ vọng của Nhà trường, của nhân dân.



“Chúng tôi sẽ cùng với các cơ sở sở tại, hỗ trợ về mặt chuyên môn để khống chế được dịch, giảm số lượng tử vong”

GS.TS.TTND LÊ NGỌC THÀNH



ĐHQGHN CÙNG TP. HÀ NỘI

**TĂNG TỐC ĐỘ,
DIỆN BAO PHỦ**

TIÊM VACCINE

PHÒNG COVID-19

Các bác sĩ của Bệnh viện ĐHQGHN đã cùng đội ngũ y tế và lực lượng chức năng của Quận Cầu Giấy tiến hành 3 dây chuyền tiêm và một tổ hồi sức cấp cứu, đảm bảo theo các điều kiện tiêm chủng theo quy định.

Quận Cầu Giấy đã chỉ đạo các đơn vị liên quan thông báo thời gian, địa điểm tiêm chủng để người dân tham gia đầy đủ, đúng giờ, không tụ tập đông người, sắp xếp thời gian theo dõi sau tiêm phù hợp.

Việc tổ chức tiêm vaccine lưu động là một hoạt động thiết thực, kịp thời của cơ quan y tế quận cùng ĐHQGHN

nhằm tăng tốc độ, diện bao phủ tiêm vaccine phòng Covid-19 cho tất cả trường hợp từ 18 tuổi trở lên trên địa bàn căn cứ trên số lượng vaccine được Bộ Y tế cấp; đồng thời, ưu tiên tiêm chủng cho các đối tượng theo đúng các quy định. Người dân được tiêm phòng vaccine covid-19 là góp phần cùng Thủ đô quyết tâm khóa chặt “vùng đỏ” (vùng có dịch), bảo vệ tuyệt đối an toàn “vùng xanh”, từ đó nỗ lực “phủ xanh” địa bàn, đẩy lùi dịch bệnh covid-19.

Bác sĩ TS. Phạm Quang Tuệ - Trưởng ĐH Y Dược, ĐHQGHN cho rằng,

Sáng ngày 14/8, tại điểm tiêm chủng lưu động Nhà đa năng Trường ĐH Ngoại ngữ, ĐHQGHN, Trung tâm Y tế Quận Cầu Giấy phối hợp cùng ĐHQGHN và các cơ quan chức năng triển khai tiêm vaccine phòng Covid-19 cho nhân dân trên địa bàn quận.

■ NGỌC DIỆP - QUỐC TOÀN



trong bối cảnh dịch bệnh Covid ngày càng phức tạp và khó lường, việc có vaccine và được tiêm vaccine phòng Covid-19 thực sự là may mắn và hạnh phúc. TS. Tuệ khuyến mọi người dân nên tiêm vaccine ngay khi có cơ hội, dù được tiêm tại điểm tiêm lưu động hay bệnh viện hoặc các cơ sở y tế khác. Trong quá trình tiến hành sàng lọc tại các điểm tiêm, các bác sĩ sẽ tư vấn để đảm bảo độ an toàn cho mọi người dân, theo đúng hướng dẫn của Bộ Y tế.

Trong không khí cả hệ thống chính trị của Thành phố cùng vào cuộc phòng, chống dịch bệnh Covid-19, các thanh niên Đoàn phường Dịch Vọng Hậu đã tích cực tham gia hướng dẫn, hỗ trợ người dân khai báo y tế, thực hiện các thủ tục tiêm vaccine chống Covid-19.



HUY ĐỘNG CÁC NGUỒN LỰC XÃ HỘI HOÁ CHUNG TAY CHĂM LO, HỖ TRỢ SINH VIÊN

Thực hiện chỉ đạo của Đảng uỷ, Ban Giám đốc về việc chăm lo, hỗ trợ sinh viên do gặp khó khăn bởi dịch Covid, Ban Thường vụ Đoàn thanh niên - Ban thư ký Hội sinh viên ĐHQGHN đã chủ động tìm kiếm và tranh thủ các nguồn lực để hỗ trợ sinh viên của ĐHQGHN.

Đối với sinh viên nội trú tại 3 KTX: thông qua sự tài trợ của PNJ và hội doanh nghiệp trẻ Hà Nội đã hỗ trợ 1300 suất quà cho 100% sinh viên (Việt Nam và nước ngoài) đang ở các ký túc xá. Các suất quà gồm mì tôm, mì chữ, gia vị, trứng, xúc xích nước ngọt và 7 tấn rau củ quả do huyện đoàn Ba Vì, tỉnh đoàn Bắc Giang, Bắc Ninh hỗ trợ. Quà được chuyển qua BQL ký túc xá để trao

cho sinh viên

Đối với các sinh viên ngoại trú: Đoàn ĐHQGHN đã xin tài trợ của MTTQ và Hội chữ thập đỏ TP, Thành đoàn và HSV Thành phố được 800 suất quà là các lương thực thực phẩm và được phân bổ như sau:

- Trường ĐHKHTN: 80 suất
- Trường ĐHKHXH&NV: 304 suất
- Trường ĐH Ngoại ngữ: 30 suất
- Trường ĐH Công nghệ: 105 suất
- Trường ĐH Kinh tế: 30 suất
- Trường ĐH Giáo dục: 33 suất

- Trường ĐH Việt Nhật: 24 suất
- Trường ĐH Y dược: 92 suất
- Khoa Quốc tế: 50 suất
- Khoa Luật: 50 suất

Các suất quà này được chuyển cho các cơ sở Đoàn trực thuộc hoặc nhờ các đoàn xã/phường ở các khu vực gần cách trao trực tiếp cho sinh viên

Thông qua khảo sát online thì 127 bạn có hoàn cảnh khó khăn cũng được Đoàn ĐHQGHN hỗ trợ mỗi bạn 1 triệu đồng bao gồm: 47 bạn sinh viên trường ĐH Ngoại ngữ, 27 bạn sinh viên trường ĐH Công nghệ, 49 bạn sinh viên của Trường ĐHKHTN và 04 bạn sinh viên của Trường ĐHKHXH&NV.

Trong những ngày tới, tùy theo tình hình dịch bệnh, Đoàn ĐHQGHN đã, đang và sẽ tiếp tục tìm kiếm và huy động các nguồn lực xã hội hoá để chung tay với các thầy cô, ĐHQGHN và các đơn vị chăm lo, hỗ trợ sinh viên.



VNU - IFI TIẾP SỨC HỌC VIÊN QUỐC TẾ TRONG THỜI GIAN GIÃN CÁCH XÃ HỘI DO DỊCH BỆNH COVID

Nhằm hỗ trợ tốt nhất cho học viên quốc tế trong giai đoạn giãn cách xã hội theo nguyên tắc Chỉ thị 16/CT-TTg, vừa qua, Viện Quốc tế Pháp ngữ, ĐHQGHN (IFI) và Ban Quản lý ký túc xá (KTX) Ngoại ngữ, ĐHQGHN đã tổ chức chương trình hỗ trợ lương thực, thực phẩm, đồ dùng cần thiết đến tận tay các bạn học viên.

Được sự quan tâm của Ban lãnh đạo Viện Quốc tế Pháp ngữ và ĐHQGHN, các học viên quốc tế của IFI đang ở Ký túc xá ĐHQGHN đã được hỗ trợ kịp thời với nhiều phần quà là các nhu yếu phẩm thiết yếu, đáp ứng nhu cầu của học viên.

Ông Phan Xuân Thắng, Giám đốc Trung tâm Quản lý

Đào tạo và Bồi dưỡng (IFI-PUF) đã thay mặt Viện Quốc tế Pháp ngữ gửi tặng quà cho các học viên quốc tế tại Ký túc xá Ngoại ngữ - ĐHQGHN với mong muốn để các bạn an tâm học tập tốt, vượt qua khó khăn trong thời gian Hà Nội đang nỗ lực cao độ để kiểm soát tình hình dịch bệnh.

Nhận được những phần quà là nhu yếu phẩm thiết yếu, nhiều học viên quốc tế bày tỏ xúc động và gửi lời cảm ơn chân thành đến lãnh đạo ĐHQGHN và Viện Quốc tế Pháp ngữ. Đây là những món quà rất ý nghĩa trong thời điểm khó khăn này và là nguồn động lực để các học viên có thêm sức mạnh để vượt qua khó khăn trong mùa dịch. Các bạn bày tỏ lòng tin vào hành động của Chính phủ Việt Nam và khẳng định sẵn sàng góp phần chung tay cùng xã hội đẩy lùi dịch bệnh.

Ngoài các phần hỗ trợ trực tiếp của Viện Quốc tế Pháp ngữ các

học viên của Viện nói riêng và của ĐHQGHN nói chung hiện đang nhận được sự quan tâm hết sức chu đáo, kịp thời lãnh đạo ĐHQGHN, Ban Chính trị và Công tác Học sinh sinh viên, Trung tâm Hỗ trợ sinh viên, Ban Quản lý KTX, đóng góp từ các nhà hảo tâm, từ các thầy cô ĐHQGHN. Đặc biệt, vừa qua, lãnh đạo ĐHQGHN đã có chỉ đạo hỗ trợ tiêm vaccine phòng covid-19 cho cán bộ và sinh viên nước ngoài của ĐHQGHN, trong đó ưu tiên sinh viên nước ngoài học tập dài hạn (các chương trình đào tạo chính quy, trao đổi dài hạn, có nhận tín chỉ...) và cán bộ người nước ngoài làm công tác giảng dạy và nghiên cứu dài hạn tại đơn vị và ĐHQGHN. Các chính sách hỗ trợ trực tiếp cho các học viên, sinh viên có hoàn cảnh đặc biệt, hoàn cảnh khó khăn trong giai đoạn dịch bệnh cũng đang tiếp tục được đề xuất triển khai một cách tích cực.

HỎI ĐÁP VỀ COVID-19

Cơ chế vi rút corona (nCoV) lây lan như thế nào?

Trả lời: Vi rút này ban đầu xuất hiện từ nguồn động vật nhưng có khả năng lây truyền từ người sang người. Điều quan trọng cần lưu ý là sự lây lan từ người sang người có thể xảy ra liên tục. Ở người, vi rút lây từ người này sang người kia thông qua tiếp xúc với dịch cơ thể của người bệnh. Tùy thuộc vào mức độ lây lan của chủng vi rút, việc ho, hắt hơi hay bắt tay có thể khiến người xung quanh bị phơi nhiễm.

Vi rút cũng có thể bị lây từ việc ai đó chạm tay vào một vật mà người bệnh chạm vào, sau đó đưa lên miệng, mũi và mắt họ. Những người chăm sóc bệnh nhân cũng có thể bị phơi nhiễm vi rút khi xử lý các chất thải của người bệnh.

Những triệu chứng và biến chứng mà vi rút corona (nCoV) có thể gây ra?

Trả lời: Các triệu chứng của bệnh nhân mắc nCoV từ nhẹ đến nặng bao gồm: Sốt, ho và khó thở. Các triệu chứng này có thể xuất hiện từ 2 đến 14 ngày sau khi tiếp xúc nguồn bệnh. Tới khi khởi phát, nCoV gây sốt và có thể tổn thương đường hô hấp. Trường hợp nặng, gây viêm phổi và có thể nhiều cơ quan khác trong cơ thể khiến bệnh nhân tử vong, nhất là các trường hợp có bệnh nền.

Đã có loại thuốc đặc hiệu nào để phòng và điều trị bệnh viêm đường hô hấp cấp do chủng mới vi rút corona (nCoV) gây ra chưa?

Trả lời: Tại thời điểm này, chưa có loại thuốc đặc hiệu nào để phòng và điều trị bệnh viêm đường hô hấp cấp do chủng mới của vi rút corona (nCoV) gây ra. Những người bệnh hiện nay được điều trị giảm các triệu chứng, các trường hợp bệnh nặng sẽ được áp dụng các phương pháp điều trị hỗ trợ tối ưu nhất. Một số phương pháp điều trị đặc hiệu đang được nghiên cứu, thực hiện trong điều trị lâm sàng cho các bệnh nhân.

Nhóm độ tuổi nào dễ bị mắc chủng mới của vi rút corona (nCoV)?

Trả lời: Người dân ở mọi lứa tuổi đều có thể bị mắc chủng mới của vi rút corona (nCoV). Tuy nhiên, người cao tuổi, người có bệnh mãn tính (như hen phế quản, tiểu đường, bệnh tim mạch,...) sẽ dễ bị mắc và bệnh thường nặng hơn.

Làm thế nào giúp tôi có thể bảo vệ bản thân?

Để chủ động phòng chống bệnh viêm đường hô hấp cấp do vi rút corona (nCoV), Bộ Y tế khuyến cáo người dân và cộng đồng thực hiện tốt các biện pháp sau:

- Hạn chế tiếp xúc trực tiếp với người bị bệnh đường hô hấp cấp tính (sốt, ho, khó thở); khi cần thiết phải đeo khẩu trang y tế đúng cách và giữ khoảng cách trên 2 mét khi tiếp xúc.
- Người có các triệu chứng sốt, ho, khó thở không nên đi du lịch hoặc

đến nơi tập trung đông người. Thông báo ngay cho cơ quan y tế khi có các triệu chứng kể trên.

- Rửa tay thường xuyên với xà phòng và nước sạch trong ít nhất 30 giây. Trong trường hợp không có xà phòng và nước sạch thì dùng các sản phẩm vệ sinh tay có chứa cồn (ít nhất 60% cồn); súc miệng, họng bằng nước muối hoặc nước súc miệng, tránh đưa tay lên mắt, mũi, miệng để phòng lây nhiễm bệnh.

- Cần che miệng và mũi khi ho hoặc hắt hơi, tốt nhất bằng khăn vải hoặc khăn tay, hoặc ống tay áo để làm giảm phát tán các dịch tiết đường hô hấp. Không khạc nhổ bừa bãi nơi công cộng.

- Chỉ sử dụng các thực phẩm đã được nấu chín.

- Không đi du lịch đến các vùng có dịch bệnh. Hạn chế đi đến các nơi tập trung đông người. Trong trường hợp đi đến các nơi tập trung đông người cần thực hiện các biện pháp bảo vệ cá nhân như sử dụng khẩu trang, rửa tay với xà phòng...

- Tránh mua bán, tiếp xúc với các loại động vật nuôi hoặc hoang dã.

- Giữ ấm cơ thể, tăng cường sức khỏe bằng ăn uống, nghỉ ngơi, sinh hoạt hợp lý, luyện tập thể thao.

- Tăng cường thông khí khu vực nhà ở bằng cách mở các cửa ra vào và cửa sổ, hạn chế sử dụng điều hòa. Thường xuyên lau nền nhà, tay nắm cửa và bề mặt các đồ vật trong nhà bằng các chất tẩy rửa thông thường, như xà phòng và các dung dịch khử khuẩn thông thường khác.

- Nếu có dấu hiệu sốt, ho, khó thở phải đeo khẩu trang bảo vệ, thông báo ngay cho cơ sở y tế gần nhất để được tư vấn, khám, điều trị kịp thời. Gọi điện cho cơ sở y tế trước khi đến để thông tin về các triệu chứng và lịch trình đã di chuyển trong thời gian gần đây để có biện pháp hỗ trợ đúng.

Làm thế nào để kiểm tra một người có nhiễm nCoV?

Trả lời: Các kiểm tra chẩn đoán chính xác nCoV chỉ có thể được tiến hành tại các cơ sở y tế được phép thực hiện xét nghiệm. Kỹ thuật xác định chủng nCoV đó gồm kỹ thuật Giải trình tự gene thế hệ mới (Next Generation Sequencing - NGS) và kỹ thuật Real Time RT - PCR với bệnh phẩm là dịch đường hô hấp, đờm, dịch nội khí quản được thu thập bằng tăm bông và bảo quản trong môi trường phù hợp. Trong trường hợp người mới nghi nhiễm vi rút corona, các cơ sở y tế sẽ làm thủ tục lưu mẫu máu để chuyển đến các đơn vị được Bộ Y tế cho phép khẳng định.



VACCINE TRONG NƯỚC ĐƯỢC CẤP PHÉP THEO CƠ CHẾ ĐẶC THÙ

Thước điều trị, vaccine Covid-19 sản xuất trong nước đang thử nghiệm lâm sàng, đã có kết quả đánh giá giữa kỳ giai đoạn ba, sẽ được xem xét cấp phép lưu hành. Đây là một trong những cơ chế đặc thù được Chính phủ nêu trong Nghị quyết về các giải pháp cấp bách phòng, chống dịch bệnh, ban hành ngày 10/8.

Hiện Việt Nam đang có ba vaccine Covid-19 thử nghiệm lâm sàng. Vaccine Nanocovax của Công ty Nanogen, phát triển trên công nghệ tái tổ hợp, đang ở giai đoạn 3 và tiến hành các thủ tục xin cấp phép khẩn cấp. Hội đồng đạo đức trong Nghiên cứu y sinh học, Bộ Y tế, đánh giá "vaccine Nanocovax an toàn, có khả năng sinh miễn dịch, chưa đánh giá hiệu lực bảo vệ vaccine"; Vaccine thứ hai là Covivac, của Viện Vaccine và Sinh phẩm Y tế (IVAC), đang ở giai đoạn một thử nghiệm lâm sàng; Vaccine thứ ba là ARCT-154, của Tập đoàn Vingroup thông qua thành viên là Công ty Cổ phần công nghệ Sinh học VinBioCare, mua của Công ty Arcturus Therapeutics, Inc, Mỹ. ARCT-154 được phát triển trên công nghệ mRNA (vaccine Pfizer và Moderna sử dụng công nghệ này).

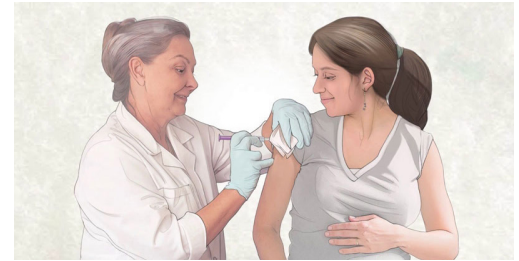
3 NHÓM NGƯỜI CẦN TRỊ HOÀN TIÊM VACCINE COVID-19

Bộ Y tế điều chỉnh nhóm cần trị hoãn tiêm chủng từ 5 xuống 3, trong Hướng dẫn tạm thời Khám sàng lọc trước khi tiêm vaccine phòng Covid-19, ban hành ngày 10/8.

Hướng dẫn mới vẫn phân chia người tiêm chủng thành 4 nhóm lớn, gồm: Đủ điều kiện tiêm chủng; Cần thận trọng tiêm chủng; Trì hoãn; và Chống chỉ định. Có những thay đổi trong từng nhóm.

Trước đây, có 5 phân nhóm người phải trì hoãn tiêm chủng, tuy nhiên, theo hướng dẫn mới, chỉ còn ba phân nhóm, gồm: Người có tiền sử rõ ràng đã mắc Covid-19 trong vòng 6 tháng; Người đang mắc bệnh cấp tính; Phụ nữ mang thai dưới 13 tuần.

Vi vậy, phụ nữ mang thai trên 13 tuần và cho con bú vẫn được tiêm vaccine (nếu có cam kết), tuy nhiên không áp dụng với vaccine Sputnik V. Họ thuộc nhóm người cần thận trọng tiêm chủng.



Các nhóm còn lại gồm:

Đủ điều kiện tiêm chủng: Người trong độ tuổi tiêm chủng theo khuyến cáo trong hướng dẫn sử dụng của nhà sản xuất và không quá mẫn với hoạt chất hoặc với bất kỳ tá dược nào trong thành phần của vaccine.

Thận trọng tiêm chủng: Người có tiền sử dị ứng với các dị nguyên khác; Người có bệnh nền, bệnh mạn tính; Người mất tri giác, mất năng lực hành vi; Người có tiền sử giảm tiểu cầu và/hoặc rối loạn đông máu; Phụ nữ mang thai trên 13 tuần; Người phát hiện thấy bất thường dấu hiệu sống gồm nhiệt độ dưới 35,5 độ C và trên 37,5 độ C, mạch dưới 60 lần/phút hoặc trên 100 lần/phút, nhịp thở trên 25 lần/phút...

Chống chỉ định: Người tiền sử rõ ràng phản vệ với vaccine phòng Covid-19 cùng loại (lần trước); Có bất cứ chống chỉ định nào theo công bố của nhà sản xuất.



ĐỒNG Ý CHO THỬ NGHIỆM TRÊN NGƯỜI THUỐC ĐIỀU TRỊ COVID-19 "MADE IN VIỆT NAM"

Ngày 10.8, Viện Hàn lâm Khoa học và Công nghệ Việt Nam (Viện Hàn lâm) đã phối hợp với Bộ Y tế tổ chức buổi họp báo trực tuyến công bố kết quả nghiên cứu thuốc điều trị COVID-19.

Nhóm nghiên cứu đã sàng lọc các hoạt chất chính và xác định tạo được tổ hợp trong các thảo dược có ái lực liên kết mạnh với các đích phân tử liên quan quá trình xâm nhập và tăng sinh của SARS-CoV-2 nhằm bảo chế

loại thuốc này.

Thuốc Vipdervir được bào chế trên cơ sở có được tương tác cộng hưởng của các hoạt chất theo cơ chế:

Thứ nhất, thuốc ngăn cản sự bám dính của virus với tế bào chủ, làm mất khả năng xâm nhập của virus trong tế bào chủ.

Thứ hai, thuốc ức chế khả năng nhân lên của virus trong tế bào. Điều này đồng nghĩa với việc các hạt virus đã xâm nhập vào bên trong tế bào chủ cũng sẽ mất khả năng tăng sinh.

Thứ ba, thuốc kích hoạt các tế bào miễn dịch để chúng nhận biết, phong tỏa và loại trừ các hạt virus.

Qua thử nghiệm trên vật nuôi thử, nhóm nghiên cứu đã chứng minh thuốc Vipdervir an toàn và có tác dụng ức chế sự phát triển của virus H5N1 và SARS-CoV-2. Thuốc cũng có tác dụng tăng cường miễn

dịch khi thử nghiệm trên động vật.

Kết quả nghiên cứu tiền lâm sàng đã chứng minh tính an toàn và khả năng ức chế phát triển SARS-CoV-2 cũng như tăng cường miễn dịch. Đây là cơ sở sở khoa học quan trọng để chúng tôi đề nghị tiếp tục nghiên cứu hiệu quả điều trị COVID-19 trên người bệnh ở giai đoạn lâm sàng

Ngày 7.8, Hội đồng Đạo đức (Bộ Y tế) đã thống nhất phê duyệt đề cương nghiên cứu lâm sàng thuốc từ dược liệu Việt Nam Vipdervir trên bệnh nhân COVID-19 đang điều trị tại Bệnh viện Bệnh Nhiệt đới Trung ương.

Hiện thuốc cũng được nhóm nghiên cứu xây dựng quy trình tạo viên nén trên cơ sở các thảo dược Việt Nam (đáp ứng tiêu chuẩn Dược điển), đảm bảo khả năng sản xuất kịp thời phục vụ phòng, chống dịch.

CUỘC ĐUA NGHIÊN CỨU THUỐC MỚI CHỮA COVID-19



— THỰC LINH (Theo Bloomberg, Forbes, CNBC, Nikkei, Fool)

Cuối tháng 3, Pfizer khởi động thử nghiệm giai đoạn một thuốc PF-07321332. Cơ chế của thuốc là để chất ức chế protease liên kết với các enzym của nCoV, ngăn không cho virus nhân lên trong tế bào. Thuốc ức chế protease nói chung từng cho thấy hiệu quả trong điều trị HIV và viêm gan C.

Mikael Dolsten, giám đốc khoa học của Pfizer, cho biết: "Cuộc chiến với Covid-19 đòi hỏi cả phòng ngừa bằng vaccine và điều trị phù hợp cho người đã nhiễm virus. Khi nCoV đang đột biến và liên tục ảnh hưởng đến toàn cầu, có thêm lựa chọn điều trị ở hiện tại và cả sau đại dịch là rất quan trọng".

Trong thử nghiệm giai đoạn đầu, PF-07321332 hiệu quả ngoài mong đợi. Thuốc ngăn virus nhân lên hơn 5 lần. Ông Dolsten cũng tuyên bố trong thử nghiệm tiền lâm sàng, thuốc đủ mạnh mẽ để điều trị "tất cả loại biến thể nCoV đã biết".

Đến nay, các thuốc kháng virus thử nghiệm đều tương đối an toàn. Ông Dolsten cho biết

tiền nguyện viên không gặp vấn đề với liều lượng 500 miligam, dùng hai lần mỗi ngày trong 10 ngày.

Dựa trên những "kết quả đáng khích lệ", Pfizer cải tiến thuốc trong thử nghiệm giai đoạn hai và ba, diễn ra vào tháng 7. Công ty đánh giá PF-07321332 theo hai liệu trình: 5 ngày và 10 ngày điều trị ở người đã nhiễm nCoV.

Hơn một năm rưỡi Covid-19 xuất hiện và lan nhanh toàn cầu, thuốc điều trị đặc hiệu vẫn được coi là lỗ hổng của đại dịch. Khi các loại vaccine lần lượt được phê duyệt khẩn cấp và đưa vào sử dụng, số lượng thuốc điều trị Covid-19 còn khiêm tốn, chỉ hiệu quả ở một số giai đoạn nhất định và đôi khi khó sử dụng.

Covid-19 và các biến thể vẫn là mối đe dọa lớn với sức khỏe cộng đồng. Không phải tất cả người đủ điều kiện đều đồng ý tiêm chủng. Hàng trăm nghìn người vẫn nhiễm nCoV mỗi ngày với rất ít lựa chọn điều trị. Chưa có loại thuốc đơn giản, giá rẻ nào giải quyết được các triệu chứng sớm và ngăn ngừa nhập viện.

Sau cuộc đua vaccine, nhiều hãng dược nhận thấy đây là thời điểm thích hợp để chuyển hướng điều chế những loại thuốc tiềm năng, góp phần giải quyết đại dịch và giảm thiểu gánh nặng cho đội ngũ y tế.

Theo Biotechnology Innovation Organization, một tổ chức hợp tác với hơn 1.100 công ty công nghệ sinh học và các trường nghiên cứu trên thế giới, 246 loại thuốc kháng virus đang được phát triển. Các công ty lớn nhỏ thử nghiệm chúng ở dạng uống, nhằm điều trị Covid-19 dễ dàng như bệnh cúm.

Thuốc do Pfizer, Merck, Shionogi đang nghiên cứu được xem là ba ứng viên tiêu biểu trong "quá trình lấp lỗ hổng đẩy lùi đại dịch".

CANH BẠC TỶ ĐÔ CỦA MỸ

Đầu tháng 6, hãng dược Merck tiết lộ chính phủ Mỹ đã thỏa thuận mua 1,7 triệu liều molnupiravir đang trong giai đoạn thử nghiệm, hợp đồng trị giá 1,2 tỷ USD.

Thuốc molnupiravir do Merck phối hợp phát triển với



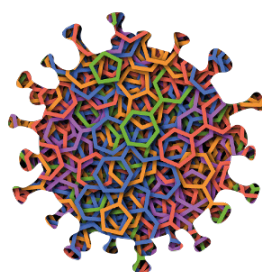
Ridgeback Biotherapeutics, được cho là "phương pháp ngăn ngừa và điều trị Covid-19 tiềm năng". Molnupiravir có tác dụng ngăn chặn triệu chứng chuyển nặng, dùng trong giai đoạn đầu của bệnh. Liệu trình thử nghiệm hiện bao gồm hai liều mỗi ngày và sử dụng trong vòng 5 ngày. Thuốc có cơ chế giống với tamiflu chữa cúm.

Thử nghiệm molnupiravir đã bước vào giai đoạn cuối, sau khi các nghiên cứu trước cho kết quả khả quan. Merck cho biết hãng sẽ có dữ liệu đầy đủ vào tháng 9 hoặc tháng 10, thuốc dự kiến sẵn sàng cuối năm nay.

Các nhà khoa học kỳ vọng vào những loại thuốc mới, dành cho người chưa tiêm phòng ở nước đang phát triển. Song nCoV liên tục biến đổi. Đột biến làm thay đổi các protein của virus, dễ khiến chúng có khả năng kháng thuốc. Giới khoa học buộc phải nhắm đến "mục tiêu bất biến", chẳng hạn như một protein hiếm khi thay đổi dù virus đột biến.

Kinh nghiệm của Daria Hazuda, phó chủ tịch nghiên cứu bệnh truyền nhiễm và vaccine tại Merck, với HIV và virus viêm gan C, giúp bà cùng các đồng nghiệp tìm ra phần bất biến đó, đồng thời giảm thiểu nguy cơ kháng thuốc.

Molnupiravir được dùng dưới dạng viên, uống cách 12 giờ một lần trong vòng 5 ngày liên tiếp. Sau kết quả thử nghiệm khả quan, Merck dự kiến nộp đơn xin phê duyệt khẩn cấp vào cuối năm nay.



NHẬT THỬ NGHIỆM THUỐC COVID-19 NGÀY UỐNG MỘT VIÊN

Hãng dược Shionogi bắt đầu thử nghiệm lâm sàng xác định độ hiệu quả và tác dụng phụ của thuốc trong tháng 7. Thử nghiệm kéo dài đến năm 2022. Theo Shionogi, liều lượng một ngày một viên sẽ thuận tiện hơn cho việc điều trị.

Thuốc có khả năng ức chế hoạt động của một loại enzym cần thiết giúp nCoV tái tạo. Người dùng có thể giảm bớt triệu chứng như sốt và ho.

Shionogi hướng đến sản phẩm mà bệnh nhân Covid-19 nhẹ có thể sử dụng ngay tại nhà, ở giai đoạn đầu khi các biểu hiện còn đơn giản.

Isao Teshirogi, giám đốc điều hành của Shionogi, cho biết: "Mục tiêu của chúng tôi là tạo ra loại thuốc an toàn như tamiflu hay xofluza". Theo ông, viên uống của Shionogi có thể vô hiệu hóa virus sau 5 ngày sử dụng.

Shionogi đi sau Pfizer và Merck vài tháng trong nghiên cứu các loại thuốc mới điều trị Covid-19. Cả hai hãng kia đã bắt đầu thử nghiệm thuốc Covid-19 kể từ đầu hoặc giữa năm. Nghiên cứu giai đoạn một của Shionogi khởi động vào ngày 22/7, với 75 tình nguyện viên ở độ tuổi 20 đến 55 tham gia. Lịch trình cho các giai đoạn thử nghiệm sau vẫn chưa được xác nhận.

Nguồn tin từ Shionogi hôm 6/8 cho biết hãng sẽ xin cấp phép thuốc cuối năm nay. Nếu được phê duyệt, đây sẽ là loại thuốc uống đầu tiên dành cho bệnh nhân Covid-19 triệu chứng nhẹ ở Nhật Bản.

Thuốc duy nhất để điều trị các ca nhiễm nhẹ (nhưng vẫn phải nhập viện) tại Nhật hiện là hỗn hợp kháng thể của Chugai Pharmaceutical. Thuốc kháng virus avigan của Fujifilm Holdings cũng đang trong thử nghiệm pha ba.

(Vnexpress)

TIÊM KẾT HỢP HAI LOẠI VACCINE VÀ KHI NÀO THÌ ĐƯỢC XEM LÀ TIÊM VACCINE ĐẦY ĐỦ

■ LÊ CHÍ HIẾU

Hiện tại ở Anh quốc và phương Tây cho phép tiêm kết hợp hai loại vaccine, chủ yếu là các vaccine đã được cấp phép sử dụng: AstraZeneca, Moderna và Pfizer. Đức và Tây Ban Nha đã cho tiêm kết hợp Mũi 2 bằng vắc xin Pfizer cho người trẻ, sau khi đã tiêm Mũi 1 là vắc xin AZ. Báo cáo trên tạp chí LANCET (25/6/2021) cho thấy, việc kết hợp tiêm hai loại vắc xin cho kết quả tốt [6]. Gần đây, Thái land cũng cho phép tiêm kết hợp Sinovac của Trung Quốc với AstraZeneca nhằm tăng cường khả năng bảo vệ với biến thể Covid-19 như Delta Ấn độ.

Sau khi tiêm xong mũi 1, theo hướng dẫn mới nhất, nên tiêm liều thứ 2 ở tuần thứ 8-9. Chỉ sau khi tiêm xong liều thứ 2 sau hai tuần, thì mới được xem là đã được tiêm vaccine đầy đủ: Fully Vaccinated, cơ thể đã được kích hoạt tạo kháng thể chống lại Covid-19 ở mức tốt nhất.

Ngoài ra, nhằm tăng lượng kháng thể và hiệu quả của vaccines đối với biến thể Delta Ấn độ, mũi tiêm thứ 3 cũng được áp dụng. Hôm 1/8/2021, chính phủ Anh chính thức thông cáo: Tất cả người dân ở Anh quốc trên 50 tuổi thì sẽ được tiêm thêm một liều vaccine thứ ba (booster shot) sau khi đã tiêm đủ hai liều vào mùa Thu này. Các nhân viên y tế tuyến đầu và những người yếu thế - có bệnh nền, cũng sẽ được tiêm thêm liều vaccine thứ 3. Những ai đã tiêm vaccine của

hãng AstraZeneca thì sẽ được tiêm liều 3 bằng vaccine của Pfizer, loại vaccine có tính hiệu quả nhất đối với biến thể Delta Ấn Độ.

Về quy định cho khoảng thời gian giữa mũi tiêm 1 và 2, vào 14/5/2021, Ủy ban Tiêm chủng và phòng bệnh Anh quốc JCVI, đã kiến nghị giảm thời gian tiêm mũi thứ 2 từ 12 tuần xuống còn 8 tuần, để đối phó với biến thể mới Covid-19.

Về cơ bản, mũi tiêm thứ 2 nên được tiêm vào tuần 8-9 (56-63 ngày, kể từ mũi tiêm 1). Một số quốc gia cho phép tiêm liều thứ hai ở tuần thứ 4 sau mũi tiêm 1. Tuy nhiên, theo báo cáo mới nhất công bố 23/7/2021 từ Ủy ban Chăm sóc sức khỏe và Xã hội Anh quốc DHSC, so sánh thời gian tiêm giữa mũi 1 và 2 đối với vaccine của Pfizer ở khoảng thời gian 4 tuần và 10 tuần, thì cho thấy: Khoảng thời gian giữa mũi 1 và 2 là 10 tuần thì cho kết quả tốt hơn, cơ thể tạo ra mức kháng thể cao hơn (higher antibody levels), và lượng tế bào T (T-cells) trong cơ thể cũng cao hơn. GS Susanna Duanchie, trưởng nhóm nghiên cứu cho biết: Khoảng thời gian 12 tuần được lựa chọn ban đầu là từ kinh nghiệm và số liệu của các loại vaccines trước đây, và cần phải có một quãng thời gian đủ dài giữa mũi tiêm 1 và 2 để hệ thống miễn dịch của cơ thể (immune system) có cơ hội để tạo ra kết quả cao nhất có thể.

CHÚNG MỐI LAMBDA ĐANG KHIẾN NHIỀU NHÀ KHOA HỌC PHẢI CHÚ Ý KHI XUẤT HIỆN NGÀY Càng NHIỀU, GIỮA LÚC DELTA ĐE ĐỌA CUỘC CHIẾN CHỐNG COVID-19 KHẮP THẾ GIỚI.

■ THANH TÂM (Theo news.com.au, CNN)

Lambda, chủng nCoV lần đầu phát hiện ở Nam Mỹ vào năm ngoái, ngày càng xuất hiện nhiều tại Mỹ. Giải mã gene phát hiện 1.060 ca nhiễm chủng Lambda ở Mỹ cho đến nay, theo sáng kiến chia sẻ dữ liệu GISAID.

Dù con số này tương đối nhỏ so với số ca nhiễm chủng Delta, nhiều chuyên gia vẫn cảnh giác với biến chủng này. "Tôi nghĩ bất kỳ khi nào một biến chủng được xác định và cho thấy khả năng lây lan nhanh trong cộng đồng, bạn đều phải lo lắng", tiến sĩ Gregory Poland, giám đốc Nhóm Nghiên cứu Vaccine tại trung tâm y tế học thuật phi lợi nhuận Mayo Clinic ở Mỹ, nói.

"Biến chủng đang phát sinh mỗi ngày. Câu hỏi đặt ra là liệu những đột biến có mang lại lợi thế cho virus để gây bất lợi cho con người hay không? Với Lambda, câu trả lời là có", ông nói thêm.

Khoảng 29 quốc gia đã ghi nhận ca nhiễm biến thể Lambda. Chủng nCoV này lần đầu xuất hiện ở Peru vào tháng 12 năm ngoái và được cho có khả năng lây lan chậm. Nhưng sau đó, nó đã tăng tốc và chiếm tới 90% tổng số ca nhiễm ở đây.

Adam Taylor, nhà nghiên cứu về virus mới nổi tại Viện Y tế Menzies thuộc Đại học Griffith ở Queensland, Australia, cho biết nhiều cơ quan đang theo dõi biến chủng Lambda.

"Bằng chứng dịch tễ học đang được tập hợp để biết chính xác về mối đe dọa của Lambda, do đó trong giai đoạn này, cần thực hiện nhiều nghiên cứu hơn để tìm hiểu các đột biến của nó ảnh hưởng như thế nào tới tốc độ lây nhiễm, khả năng né vaccine và gây bệnh nặng", Taylor cho biết trong bài đăng trên The Conversation.

Taylor nói thêm bằng chứng sơ bộ cho thấy Lambda có thể xâm nhập tế bào con người dễ dàng và né hệ miễn dịch tốt hơn đôi chút, nhưng vaccine vẫn có hiệu quả đối với chủng này. Tuy nhiên, hiện chưa rõ những đột biến có khiến Lambda trở thành chủng



CHỦNG MỚI LAMBDA CÓ ĐÁNG NGẠI?

virus đáng lo ngại hơn hay không.

"Dữ liệu sơ bộ về protein gai của Lambda cho thấy nó làm tăng tính lây nhiễm, đồng nghĩa có thể dễ dàng nhiễm bệnh cho tế bào hơn chủng gốc xuất hiện ở Vũ Hán, cũng như hai chủng Alpha và Gamma", ông nói.

Taylor thêm rằng hiện còn quá sớm để xác định liệu chủng Lambda có gây bệnh nặng hơn hoặc tăng nguy cơ tử vong hay không.

Một thông tin khá tích cực là dù Lambda đã xuất hiện ở Mỹ vài tháng, số ca nhiễm còn tương đối thấp, theo tiến sĩ Preeti Malani của Đại học Michigan.

"Thật may khi các nghiên cứu cho thấy những loại vaccine hiện có vẫn giúp bảo vệ con người. Chúng ta đã rút ra được một điều trong đại dịch là mọi thứ có thể thay đổi nhanh chóng, do đó việc kiểm soát Covid-19 nhìn chung sẽ giúp kiểm soát Lambda", Malani nói.

Biến thể Delta có thể là một lời cảnh báo sớm cho tác động của sự ngần ngại vaccine và triển

khai tìm chủng chậm chạp. Với tỷ lệ lây nhiễm cao và gây nguy cơ bệnh nặng, tử vong cao, biến chủng đã gây ra đợt bùng phát mạnh ở Ấn Độ.

Khi nCoV truyền từ người sang người, nó sẽ biến đổi một chút giống như các loại virus khác, theo Poland. Những thay đổi hoặc đột biến có thể vô hại hoặc cũng có thể là cơ hội để chủng mới gia tăng tốc độ lây nhiễm và trở nên nguy hiểm hơn.

Tìm chủng sẽ giúp giảm cơ hội tạo đột biến, bao gồm sự xuất hiện của chủng có khả năng tránh né kháng thể. "Chúng ta sẽ tiếp tục thấy ngày càng nhiều biến chủng xuất hiện và cuối cùng một trong số đó sẽ học được cách tránh hệ thống miễn dịch do vaccine tạo ra", Poland cảnh báo. "Nếu điều đó trở thành sự thật, chúng ta sẽ trở lại vạch xuất phát".

Giống như khi thế giới đã chiếm được ưu thế trong cuộc chiến chống Covid-19, Delta xuất hiện và đảo ngược kết quả này.

Hiện tại, khi giới chuyên gia dành nhiều chú ý tới Lambda, nhiều người tự hỏi liệu đột biến nhanh của nCoV có bình thường. Giáo sư Sunil Lal của Đại học Monash cho biết câu trả lời là "có".

"Sự xuất hiện của chủng mới của virus không phải bất thường và nCoV không ngoại lệ", giáo sư Sunil, nhà vi sinh học, giải thích. "Với sự nhân bản của virus, chúng ta đang cho nó cơ hội để đột biến và tạo ra chủng mới. Phần lớn đột biến là vô hại. Tuy nhiên, một số có thể tiến hóa để trở nên dễ lây nhiễm hoặc tránh các phản ứng kháng thể của con người".

Sunil cho biết điều này từng xuất hiện trong các đại dịch trước đây và là hiện tượng được gọi là "tiến hóa hội tụ". Delta là một ví dụ. Chủng mới này, xuất hiện lần đầu ở Ấn Độ, có tỷ lệ lây nhiễm cao hơn chủng gốc 60% và được cho là nguyên nhân gây ra các đợt bùng phát ở hơn 100 quốc gia, vùng lãnh thổ.

Tiến sĩ Malani cho biết con người sẽ ghi nhận thêm nhiều chủng nCoV khác cho tới khi tốc độ lây lan của Covid-19 thực sự chậm lại. "Cách duy nhất là tiêm vaccine rộng rãi để kiểm soát lây lan và ngăn đột biến. Đây là cuộc đua giữa tiêm chủng vaccine và sự phát triển của chủng mới", ông nói.

(Vnexpress)



TƯ DUY TÍCH CỰC SẼ GIÚP BẠN VƯỢT QUA ÁP LỰC DO ĐẠI DỊCH

Một trong những liệu pháp hiệu quả chống lại sự tác động của Covid-19 với đời sống tinh thần, đó là tư duy tích cực, thay đổi lối sống, cách làm việc, chấp nhận hoàn cảnh. Khi chấp nhận hoàn cảnh và thay đổi hành vi phù hợp, chúng ta trở nên mạnh mẽ hơn, có tinh thần ứng phó với áp lực mà dịch bệnh đem lại.

Luôn tư duy tích cực, tổ chức hoạt động khoa học, hợp lý, đảm bảo nguyên tắc phòng dịch, giữ cơ thể khỏe mạnh và tinh thần sáng khoái, chúng ta có thể vượt qua vấn đề tinh thần.

PGS.TS tâm lý học Phạm Mạnh Hà,
Trưởng Đại học Giáo dục, Đại học Quốc
gia Hà Nội, khuyên bạn hãy luôn tư duy
tích cực, chấp nhận hoàn cảnh để mạnh
mẽ ứng phó áp lực do đại dịch.



Thưa chuyên gia, nhiều người cho rằng Covid-19 tác động nghiêm trọng đến tâm lý con người khiến người ta dễ mắc các rối loạn về tâm thần như trầm cảm, lo âu, rối loạn stress, nhất là những người đang trong tuổi lao động, là kinh tế chính vô tình thành F0, F1 phải đi cách ly. Theo ông, Covid-19 đã và đang gây ra những vấn đề đối với sức khỏe tâm thần như thế nào?

Mỗi ngày lên tivi nghe bao nhiêu ca mắc mới, chúng ta tự nhiên cảm thấy lo lắng, bồn chồn, và rõ ràng những trạng thái tâm lý như vậy khiến cho đời sống tinh thần, chất lượng cuộc sống bị tác động nhất định. Tôi tin rằng mỗi ngày các độc giả của VnExpress sẽ có khoảnh khắc nào đó cảm thấy áp lực, căng thẳng. Đó là dấu hiệu Covid-19 tác động đến đời sống tinh thần, ảnh hưởng trực tiếp tới đời sống tâm lý, làm cho chúng ta gặp rất nhiều khó khăn để vượt qua giai đoạn giãn cách xã hội.



Tôi phát hiện FO cách đây 5 ngày, trước đó tôi có gặp bố mẹ, bạn bè nên gần đây rất lo liệu có lây cho họ và những người tiếp xúc gần, thường xuyên mất ngủ, đau đầu, rối loạn giấc ngủ. Đây có phải biểu hiện sớm của tình trạng căng thẳng? Xin chuyên gia cho biết những dấu hiệu điển hình của căng thẳng stress để người dân nhận diện? (Ngọc Anh, Bình Dương, 30 tuổi)

Mất ngủ, bồn chồn, lo lắng hay sinh hoạt đảo lộn chúng ta đang rơi vào trạng thái lo âu. Tình trạng này đến rất nhanh, nếu không có sự chuẩn bị sớm thì tác động này có thể đánh gục chúng ta bất cứ lúc nào.

Dấu hiệu stress thường gặp là cảm giác bồn chồn, lo lắng, cảm giác nguy hiểm sắp đến và xảy ra với gia đình. Ngoài ra, nhịp tim tăng lên, lúc nào cũng hồi hộp, đổ mồ hôi, run sợ, mất hết năng lượng, mệt mỏi, không còn sinh lực, chỉ muốn nằm dài. Càng kéo dài càng căng thẳng nhiều hơn.

Dấu hiệu khác là cảm xúc lúc nào cũng bị trầm buồn không lý giải được, kể cả xem phim hài, không muốn làm gì, mất trí nhớ. Một số người còn thay đổi các hành vi thường ngày. Đàn ông hút thuốc nhiều, uống rượu. Phụ nữ khóc lóc, ăn nhiều, đùng đầu hồng đỏ, cáu gắt mọi người, cáu bẳn với chính mình.

Thưa chuyên gia, khoảng 2 tuần nay tôi cách ly làm việc tại nhà, gần như không được đi ra ngoài, không gặp gỡ bạn bè nên bị bách, mệt mỏi, chán nản, ăn nhạt miệng. Tôi có gọi video và nói chuyện nhưng rất nhanh chán, lâu dần chỉ muốn một mình. Lâu dần có dẫn đến hoang tưởng, tâm thần không? (Đức Thịnh, 35 tuổi, Phú Yên)

Có thể điều này không khiến bạn bị hoang tưởng, tâm thần, nhưng các vấn đề về stress, lo âu và trầm cảm chắc chắn là có. Chúng ta vẫn biết bản chất của con người là hoạt động và giao lưu. Nếu không giao tiếp, con người không thể tồn tại là một chủ thể trong xã hội. Trong điều kiện thế này, nếu phải ngắt tất cả hoạt động thì rất dễ rơi vào trầm cảm, căng thẳng.

Chúng ta cần thay đổi thói quen hàng ngày, cách làm việc. Thay vì nằm nhà chờ đợi dịch bệnh hết, chờ có việc làm khi dịch bệnh không còn, cơ may nào đó, có việc làm trở lại, trúng xổ số hay cơ may nào đó thì không thể. Vấn đề chúng ta phải thay đổi thói quen của mình, thay đổi cách là, việc. Chúng ta cần làm cho hoạt động không ngưng trệ. Nguy hiểm là đóng kín hoạt động, giao tiếp. Đây là yếu tố khiến chúng ta bị trầm cảm, lo âu.



Luôn luôn có mối liên hệ giữa sức khỏe tinh thần với chức năng của cơ thể. Có một số người bị căng thẳng thần kinh thì đau dạ dày hoặc suy nhược cơ thể. Khi mắc Covid-19, nếu ta căng thẳng, thì sức đề kháng kém hơn, và bị đánh gục. Nếu ta có tinh thần lạc quan và dũng mạnh chống lại covid-19, đến lúc này mà chúng ta vẫn khỏe mạnh, triệu chứng không rõ ràng, thì đó là cơ hội cho chúng ta làm các hoạt động tăng lên sức đề kháng. Sự hoảng loạn, sợ hãi không làm cho chúng ta khỏe hơn, mà làm mất năng lượng đối phó với Covid-19.

Từ khi cách ly tại nhà tôi lại thường xuyên nấu nướng, học món mới cải thiện bữa ăn gia đình. Điều này cũng là cách vượt qua những ngày giãn cách nhằm chán phải không? Tôi định chia sẻ công thức và những bữa ăn này lên mạng cho mọi người cùng thưởng thức. Chuyên gia thấy cách này phù hợp không ạ? (Hoàng Lan, 25 tuổi, Tây Hồ, Hà Nội)

Rất là tuyệt vời. Bạn Hoàng Lan đã có cách ứng phó với vấn đề liên quan đến hành vi chúng ta khi bị giãn cách. Như tôi đã nói là chúng ta luôn phải tổ chức hoạt động để bận rộn. Hãy tổ chức sinh hoạt giống như khi đi làm. Có thể ta không làm gì cả khi ở nhà, nhưng mà chúng ta phải xây dựng lại nếp sinh hoạt, trở nên bận rộn hơn. Bận rộn sẽ làm cho chúng ta cảm thấy cuộc sống có ý nghĩa hơn, có giá trị hơn, giữ tinh thần thực sự mạnh mẽ. Ví dụ trước đây ta ít có thời gian dạy và trò chuyện với con, thì nay ta dành thời gian cho con, hoặc dành thời gian để chăm sóc nhà cửa. Các việc làm giúp cuộc sống trở nên có ý nghĩa hơn cả, tiêu tốn thời gian dư thừa. Trong khi dư thừa thời gian sẽ làm cho chúng ta căng thẳng, mệt mỏi hơn. Cách của bạn Hoàng Lan rất hay, giúp bạn cảm nhận được niềm vui và nhiều người nhận được niềm vui từ bạn.

Tôi kinh doanh chuỗi khách sạn ở trung tâm thành phố, thu nhập rất ổn định. Giờ không có khách, không thu nhập, sang nhượng cũng không ai có nhu cầu. Tiền nhà, tiền mặt bàn, tiền đầu tư, tiền nuôi con, chu cấp gia đình đội xuống khiến tôi quá tải. Hai vợ chồng thường xuyên cãi vã và nhìn nhau suốt 24 tiếng trong thời gian dài, giấc ngủ ít đi. Việc khó ngủ, không ngủ đủ có phải cũng khiến tình trạng này thêm tồi tệ. Xin chuyên gia tư vấn cho tôi làm sao có được giấc ngủ ngon như trước kia? (Tấn Lộc, 45 tuổi, TP HCM)

Giấc ngủ là xa xỉ khi bị stress, nhất là trong thời điểm này và trong hoàn cảnh của bạn Tấn Lộc. Nhưng không gì là không thể.

Dịch bệnh ảnh hưởng đến cuộc sống, kinh tế của hàng triệu gia đình Việt Nam và thế giới. Nhưng dịch bệnh cũng tạo điều kiện cho nhiều nhà kinh doanh nắm bắt thời cơ để tổ chức hoạt động và chiến lược kinh doanh như bán hàng online hoặc sản phẩm phục vụ nhu cầu trong đại dịch.

Đừng bao giờ để đầu óc trì trệ mà nên nghĩ về chiến lược để làm giàu trí tuệ, tăng mạnh mẽ tư duy để tư duy. Sự bận rộn giảm bớt cáu bẳn, giảm bớt sự thừa thãi.



Tôi là FO đã cách ly được 1 tuần, bị béo phì. Nghe nói người béo phì nguy cơ mắc Covid-19 rất nặng, nguy cơ tử vong, nên tôi rất hoảng sợ. Đây có phải là nguyên nhân khiến tình trạng căng thẳng của tôi tăng lên? Xin chuyên gia cho biết những nguyên nhân nào dẫn đến tình trạng lo âu, căng thẳng trong đại dịch? (Hoàng Minh, Quận 1, TPHCM)

Đối với người bị lo âu hay stress nặng, bao giờ cũng có mô hình tư duy là nhìn tiêu cực về vấn đề mình đang gặp phải. Chúng ta đưa ra suy luận mang tính tiêu cực. Tất cả tư duy theo hướng tiêu cực khiến vấn đề không được giải quyết mà càng trầm trọng. Chúng ta cần cấu tạo lại nhận thức. Không phải khi nào cũng nhìn cuộc sống bằng lăng kính màu đen. Chính sự lo lắng một cách thiếu cơ sở về mặt khoa học khiến mức độ trầm cảm tăng lên rất nhiều. Chúng ta phải cấu tạo lại nhận thức, tư duy.

Rõ ràng những suy nghĩ tiêu cực bắt nguồn từ vấn đề thực tế. Chúng ta không thể lúc nào cũng tư duy tích cực. Chúng ta không thể biết mọi thứ tương lai sẽ diễn ra ra sao. Rõ ràng ngoài yếu tố chủ quan, yếu tố nhận thức của bản thân, còn có yếu tố khách quan. Đây là yếu tố có tác động nhất định với chúng ta, như tôi nói vấn đề việc làm, sức khỏe người thân, lo lắng về thông tin ngoài xã hội đây rẫy tiêu cực.

Đối với nhiều người, khi gặp căng thẳng lo âu, chúng ta hay tìm kiếm thông tin bên ngoài, vô tình chúng ta rơi vào vòng xoáy thông tin sai sự thật liên quan đến dịch bệnh. Như vậy những yếu tố khách quan cũng liên quan đến sức khỏe tinh thần của chúng ta.



Tôi mới có kết quả xét nghiệm PCR dương tính nCoV. Hiện tôi không ho, sốt nhưng tôi rất lo sợ, hoảng loạn, không ăn, không ngủ được vì tôi có bị bệnh suy tuyến giáp và mỡ máu, men gan cao đang điều trị thuốc. Liệu tâm lý lo lắng này sẽ khiến tôi mắc Covid-19 trầm trọng hơn? (Thanh Hòa, 40 tuổi, TP Vinh, Nghệ An)

Chắc chắn điều này có tác động. Luôn luôn có mối liên hệ giữa sức khỏe tinh thần với chức năng của cơ thể. Có một số người bị căng thẳng thần kinh thì đau dạ dày hoặc suy nhược cơ thể. Khi mắc Covid-19, nếu ta căng thẳng, thì sức đề kháng kém hơn, và bị đánh gục. Nếu ta có tinh thần lạc quan và dũng mạnh chống lại covid-19, đến lúc này mà chúng ta vẫn khỏe mạnh, triệu chứng không rõ ràng, thì đó là cơ hội cho chúng ta làm các hoạt động tăng lên sức đề kháng. Sự hoảng loạn, sợ hãi không làm cho chúng ta khỏe hơn, mà làm mất năng lượng đối phó với Covid-19. Nếu ta mắc rồi, đây là sự thật không thay đổi được, thì ta phải có tinh thần vượt qua bệnh tật, sau đó quay về nhà ở với người thân rất hạnh phúc. Nếu nghĩ được điều đó, ta sẽ đối phó được với bệnh và ứng phó với sự tác động của virus đến cơ thể.



Tôi và chồng, con gái 3 tuổi, con trai 1 tuổi, là F1 đang cách ly tại nhà. Khoảng hai tháng nay, tôi vừa lo công việc vừa quán xuyến gia đình, chăm sóc con, trong khi chồng không đỡ đần được nhiều. Gần đây, tôi thường xuyên đau đầu, mất ngủ, dễ bực tức, cáu gắt, hay hồi hộp, không tập trung được. Có phải do tôi đang bị quá tải công việc hay không? Tôi có nên đi khám tâm lý? (Mai Hằng, 30 tuổi, Thủ Đức, TP HCM)

Tôi hoàn toàn đồng cảm với những khó khăn chị đang gặp phải. Khi dịch bệnh đến, mọi người phải ở nhà, nhiều chuyện xảy ra có thể dẫn tới áp lực, căng thẳng. Người phụ nữ phải gánh vác mọi việc từ công việc cơ quan đến chăm sóc con cái khiến căng thẳng cao hơn. Các triệu chứng cho thấy chị đang bị căng thẳng rất nặng. Nếu không thay đổi lối sống, thích nghi với giãn cách, thăm khám bác sĩ tâm thần, tâm lý, thì vấn đề tâm lý này sẽ trở nên nặng hơn.





Tập yoga, thiền, nghe nhạc... có phải cách để thư giãn và giảm stress không? Chuyên gia có thể hướng dẫn bài tập thiền, hít thở giải tỏa căng thẳng? (Thu Anh, 38 tuổi, Hà Nội)

Trong thời gian dịch có nhiều bạn trẻ, chuyên gia hướng dẫn về thiền, yoga. Ngoài ra Bộ Y tế có rất nhiều hướng dẫn liên quan về mặt thể chất mà chúng ta có thể tìm kiếm để tập.

Nếu cơ thể khỏe mạnh thì tinh thần luôn hưng phấn. Bản thân tôi lười tập nhưng thời gian dịch bệnh vừa qua, mỗi buổi tập 30-45 phút theo YouTube và cảm thấy rất tuyệt vời. Tuy nhiên nên có thời gian biểu tập phù hợp, không thể cả ngày tập yoga sẽ làm mình căng thẳng hơn.

Ngoài ra, chúng ta nên thay đổi thói quen tập luyện, không nhất thiết ra đường để chạy bộ, đạp xe mà chỉ cần khoảng không, không gian để tập luyện là được.

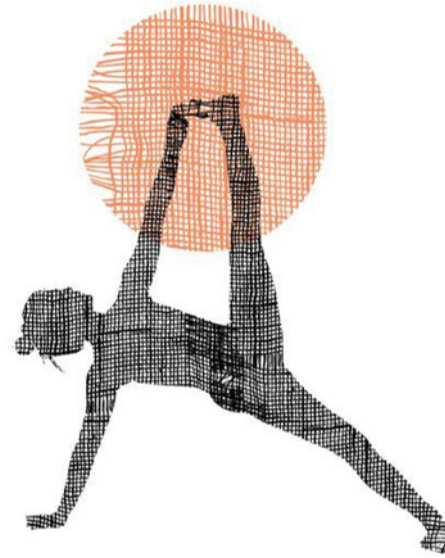
Thiền có thể loại bỏ suy nghĩ tiêu cực để thanh lọc đầu óc. Chúng ta sẽ không nghĩ đến cái sẽ đến mà tập trung đến hơi thở, luôn thư giãn, thư thái và khỏe mạnh hơn. Từ đó, chúng ta mạnh mẽ, sáng khoái, vượt qua căng thẳng do đại dịch. Ví dụ như bật bản nhạc không lời, để tay trước ngực và tưởng tượng như đang ở cánh đồng cỏ, cánh đồng lúa, hít thật sâu, không khi thoát ra ngoài. Thực hiện trong 3-5 phút để suy nghĩ tích cực, đơn giản để các cơ khớp thoải mái hơn, nhẹ nhõm hơn.



Tôi là F1 đã cách ly tại nhà hơn một tuần, giờ giấc sinh học bị đảo lộn khá nhiều. Trước đây quen dậy sớm chạy bộ, tập thể dục, đến giờ sẽ đi ăn cơm. Nhưng từ khi ở nhà, ít việc, tôi khó ngủ, thức khuya, dậy muộn. Vài ba hôm nay, tôi đau đầu và uể oải, không tập trung làm việc. Nếu tình trạng này kéo dài có ảnh hưởng gì hay không ạ? (Lan Anh, 29 tuổi, quận 1, TP HCM)

Chắc chắn bị ảnh hưởng. Dịch bệnh không ai mong muốn, nhưng nếu dịch đến không có chiến lược ứng phó, thay đổi khiến cho cuộc sống căng thẳng hơn rất nhiều. Khi thành phố đang giãn cách mà vẫn ra đường sáng sớm, phản ánh câu chuyện là người dân đang cứng nhắc không thay đổi lối sống khi điều kiện sống thay đổi.

Có một câu nói hay như "nhập gia tùy tục". Ví dụ như tôi thích tập thể dục buổi sáng mà không được đi nên rất căng thẳng, thì tôi tập ở nhà, không uống trà đá, buồn chuyện sẽ gọi điện, gọi video. Đừng giữ thói quen cố hữu khiến khó thích nghi với điều kiện mới. Nếu chúng ta không thay đổi, tổ chức lại cuộc sống thì vấn đề tâm thần sớm bị tác động.



Kể từ khi cách ly, hai vợ chồng tôi đều mất việc và ở nhà. Chồng tôi đâm ra đổ đốn và uống rượu nhiều. Thỉnh thoảng "rượu vào lời ra", vung tay, vung chân. Hai con đang tuổi ăn học, tôi rất áp lực, phải uống thuốc ngủ mới ngủ được. Xin chuyên gia tư vấn, tôi không muốn mình như vậy nhưng quá bế tắc, chán nản.

Tình trạng bạo lực gia tăng trong đại dịch nguy hiểm thế nào đến hạnh phúc gia đình và tâm lý các con?

Nếu bị chồng bạo hành trong thời gian giãn cách xã hội, tôi nên làm gì để bảo vệ bản thân và tìm kiếm sự trợ giúp ở đâu, cơ quan nào? (Thanh Thanh, 35 tuổi, Bình Dương)

Cuộc sống thay đổi nhưng chúng ta vẫn giữ thói quen cũ, thêm vào đó, chúng ta có tâm trạng bi quan hay cách ứng phó không chuẩn. Cụ thể chồng bạn uống rượu nhiều hơn, hút thuốc nhiều hơn làm gia tăng vấn đề bạo lực. Rõ ràng đại dịch không chỉ tác động đến suy nghĩ và sức khỏe, nó làm chúng ta dễ mắc chứng nghiện hơn so với thông thường, ví dụ nghiện rượu, Internet, nghiện game. Điều này có tác động xấu đến hành vi. Khi những nhu cầu đó không được thỏa mãn, nó làm ta trở nên bực bội tức tối, gây hấn với người xung quanh.

Trong tình huống này, hai vợ chồng phải trao đổi được với nhau. Trong thời điểm này, ai cũng căng thẳng và bức bối. Nếu giải quyết căng thẳng bằng căng thẳng, chúng ta sẽ không giải quyết được điều gì. Ở thời điểm người chồng còn tỉnh táo, vợ chồng cần ngồi với nhau trao đổi về kế hoạch cuộc sống. Trong trường hợp đã tìm mọi cách giải quyết mà không thể làm được gì, chúng ta cần tìm đến tổ chức có thể giải quyết. Người vợ có thể tìm đến lời khuyên và sự trợ giúp ở hội phụ nữ, các tổ chức công tác xã hội. Nếu có thêm tiếng nói từ người có chuyên môn sẽ giúp giải quyết vấn đề. Nếu manh động theo hướng tấn công ngược trở lại, đưa con sẽ rất khổ sở khi bố mẹ có những mâu thuẫn không thể giải quyết.



Chuyên gia có thể tư vấn thêm về một số kỹ thuật giúp giảm căng thẳng trong thời đại dịch? Ví dụ, nếu mất ngủ thì nên sử dụng kỹ thuật đếm "Cừu" được không? Có nên dùng liệu pháp tắm bồn, massage để thư giãn không? (Phạm Hải Hà, 38 tuổi, Hội An)

Rất nhiều người nói mất ngủ thì đếm cừu hay đếm trăng sao, tuy nhiên không thật sự chính xác. Vấn đề quan trọng vì sao chúng ta mất ngủ. Vì chúng ta suy nghĩ những điều tiêu cực. Sự căng thẳng làm cơ thể chúng ta rệu rã, không còn năng lượng, giấc ngủ không đến được.

Để không bị mất ngủ, chúng ta phải làm cho một ngày làm việc của mình có giá trị và ý nghĩa. Nếu đang mất việc làm, suy nghĩ kiếm tiền ở đâu, sau này đi làm ở đâu thì tập trung những câu hỏi này trong một ngày. Đây là thời điểm chuẩn bị cho mình kỹ năng, kiến thức, thái độ tích cực với công việc sẽ làm sau này. Cách làm đó khiến chúng ta bớt lo lắng với công việc.

Nếu lo lắng về đại dịch thì hàng ngày cần thực hiện 5K hoặc tập luyện sức khỏe sẽ khiến chúng ta bớt lo lắng về mối lo Covid-19 đến với mình.

Loại trừ mọi điều dẫn đến lo lắng sẽ giúp dễ ngủ. Còn nếu không giải quyết lo lắng mà uống thuốc ngủ, đếm cừu, vào facebook, xem tiktok, càng khiến con mất ngủ trầm trọng hơn. Hãy làm cho bản thân hoạt động bận rộn hơn, cơ thể khỏe mạnh qua bài tập, dành thời gian chia sẻ, giúp đỡ người xung quanh khiến chúng ta bớt lo lắng. Bớt lo lắng sẽ giúp ta ngủ ngon.

Nếu trước đó mất ngủ, hãy sắp xếp thời gian biểu hợp lý mấy giờ dạy, tập thể thao ra sao, làm việc như thế nào. Khoảng 10h hãy dành thời gian cho bài tập ngắn, tắm nước ấm nếu có điều kiện để thanh lọc bụi bẩn. Khi đã lên giường, hãy để điện thoại những thứ làm xao nhãng qua một bên, để đi vào giấc ngủ dễ dàng. Càng tìm cách chống mất ngủ bằng suy nghĩ, tư duy mang tính tiêu cực thì càng không hiệu quả.



Chồng từng điều trị trầm cảm, uống thuốc và đỡ hơn nhưng gần đây lại tái phát. Anh ăn ít, ngủ ít, lười giao tiếp, em hỏi cũng không muốn trả lời? Em cần làm gì, bổ sung dinh dưỡng thế nào và nên nói chuyện gì với anh? (Ảnh Dương, 30 tuổi, quận 1, TP HCM)

Những người bị trầm cảm gặp rất khó khăn trong giai đoạn này. Bản thân căn bệnh khiến người ta hạn chế giao tiếp, tiếp xúc với bên ngoài. Khi giãn cách, tác động xấu của ngoại cảnh khiến người trầm cảm căng thẳng hơn rất nhiều. Chuyên gia, bác sĩ có thể kê đơn hoặc hướng dẫn các bài tập để cải thiện cho chồng bạn. Hai vợ chồng cũng nên có những hoạt động chung, kéo họ vào để bệnh thuyên giảm vì người ta ít nói, ít hoạt động. Ta cần chú ý hơn tới biểu hiện, suy nghĩ người trầm cảm vì tính trầm trọng của căn bệnh có thể tái phát bất cứ lúc nào.



Bây giờ cứ nhắc đến Covid-19 là tôi đau đầu, sợ hãi. Đau đầu cũng là tin Covid-19, như hôm 8/8 hơn hơn 9.000 ca khiến tôi khó thở. Tôi có phải sợ quá mà tạo áp lực cho mình không? Những lúc cảm thấy tức ngực, khó thở như thế này tôi nên làm gì? (Ngọc Ánh, 25 tuổi, Hà Nội)

Đúng, chúng ta lo lắng vì hàng ngày nghe nhiều thông tin về dịch bệnh. Có người dành toàn bộ thời gian để xem hôm nay Hà Nội hôm nay bao nhiêu ca, Sài Gòn bao nhiêu ca... Do đó, cần giảm bớt thời gian đọc thông tin khiến chúng ta mệt mỏi hơn.

Tìm kiếm thông tin từ các cơ quan báo chí lớn, tin của Bộ Y tế, Sở Thông tin Truyền thông và Chính phủ để tin tưởng hơn, bớt lo lắng thái quá. Càng lo lắng thái quá bao nhiêu thì càng đọc nhiều thông tin, mà càng đọc nhiều thông tin thì càng lo lắng. Thay vào đó dành thời gian tìm kiếm các thông tin hữu ích cho công việc, cuộc sống sinh động hơn.



Con trai tôi học Y, đã đi chống dịch 3 lần nhưng gia đình tôi vẫn rất lo. Mỗi lần con thông báo đi là vợ tôi lại hoảng hốt, ngày nào chờ con về gọi điện thì mới đi ngủ, nhiều hôm đi lấy mẫu 2-3h sáng là tôi thức theo. Rất lâu rồi gia đình không gặp nhau. Tôi cần động viên hai mẹ con thế nào, nhất là vợ tôi? (Thái Sơn, 57 tuổi, Bắc Ninh)

Người mẹ nào cũng lo lắng cho con nhưng đôi khi sự lo lắng của người mẹ khiến vấn đề nghiêm trọng hơn. Bạn hãy chia sẻ với vợ của mình, "con có đi chống dịch thì vẫn luôn được đảm bảo an toàn, được trang bị phương tiện bảo hộ và chăm sóc sức khỏe". Lực lượng y tế rất tuyệt vời, đã có sức khỏe và sự chuẩn bị về tinh thần, giúp gia đình vững tin hơn.

Bạn có thể khuyên vợ mình "Bà mà cứ lo lắng như vậy, bà có bị sao con mất tinh thần phục vụ công tác chống dịch, lo lắng hơn. Do đó, thay vì lo lắng hãy động viên theo dõi giúp con có động lực".

Rõ ràng cách tư vấn làm sao để người vợ thấy được sự chuẩn bị, tinh thần làm việc của người chiến sĩ áo trắng luôn cần sự động viên, hỗ trợ ở phía hậu phương, người. Chính sự lạc quan của những người ở hậu phương giúp những người chiến sĩ tuyến đầu chống dịch thêm động lực, giải tỏa những sự lo lắng không cần thiết.



Tôi thường xuyên quát, mắng con vì căng thẳng khi vừa lo việc cơ quan, việc nhà, việc dạy dỗ con. Tôi cần thay đổi cách giao tiếp và tương tác với con như thế nào khi lúc nào người cũng trong tâm trạng bức bối, chỉ muốn la hét, đập phá? (Hoàng Duyên, 27 tuổi, Bình Dương)

Tình huống này thường gặp rất nhiều trong cuộc sống. Khi bạn gặp áp lực sẽ rất dễ mất bình tĩnh, khiến chúng ta mất đi kiểm soát. Cả giận mất khôn khiến chúng ta có những hành vi bột phát, sau đó nhìn lại thì cảm thấy không đáng khi hành động như vậy. Ví dụ bạn đánh đập con, mắng mỏ con.

Khi đó, chúng ta nên hít thở. Đây là bài tập đơn giản, rẻ tiền. Khi con giận đến, bạn đếm từ 1 đến 3 trước khi nói điều gì đó. Hít thở đủ, nuốt không khí vào chỉ cần 3 giây, cơn tức giận sẽ giảm đi, lúc đó bạn sẽ suy nghĩ mắng con không, mắng thế nào. Khi cơn tức đã nguôi, hành vi ứng xử của chúng ta sẽ khác.

Cách thứ hai là tư duy khác để thích ứng với dịch. Lúc đó, bạn giảm bớt các tiêu chuẩn, chỉ giữ tiêu chuẩn cốt lõi nhân bản, tập chấp nhận một số thói quen xấu, tập đứng ở góc độ của con để suy nghĩ.

Đôi khi hành động chậm lại đôi ba giây, kim nén lại, chúng ta sáng suốt hơn và giúp chúng ta thông thái hơn khi đưa ra quyết định.



Chơi game là cách duy nhất khiến em giải tỏa căng thẳng thời gian này. Bố mẹ bận lo công việc nên cũng không ai để ý. Năm nay em còn thi đại học, nhưng cứ vào bàn học lại thấy đau đầu dữ dội. Nhờ chuyên gia hướng dẫn cách giúp em vượt qua thời gian này? (Minh Đăng, 17 tuổi, Hà Nội)

Đau đầu dữ dội là dấu hiệu của căng thẳng, nhưng chơi game thường xuyên liên tục gây căng thẳng hơn. UNICEF chỉ ra trong đại dịch, mọi người dễ nghiện các phương tiện truyền thông hơn, nhất là các bạn trẻ, sinh viên. Bình thường các bạn ít được dùng, trong đại dịch thì tự do hơn vì lý do phải học online, tìm kiếm thông tin nên dễ nghiện hơn.

Chơi game liên tục không làm chúng ta mạnh mẽ, sáng khoái hơn. Thời điểm chơi game có thể cảm thấy hưng phấn, nhưng chơi game thời gian dài sẽ làm cơ thể suy nhược, lệ thuộc vào trò game đó, khó dứt bỏ. Do đó các bạn đã nghiện game rồi sẽ dễ căng thẳng hơn, do tác động của đại dịch và nghiện game.

Bạn nên chia thời gian chơi vừa phải, có thể từ 30 phút cho đến một tiếng, nhưng chơi 4-5 tiếng thì làm sao còn chú ý đến bài học. Hãy dành thời gian chơi để làm các việc có ích hơn.



(Theo VNexpress)

GIẢNG VIÊN ĐHQGHN HƯỚNG DẪN AN TOÀN TRONG SINH HOẠT CỘNG ĐỒNG

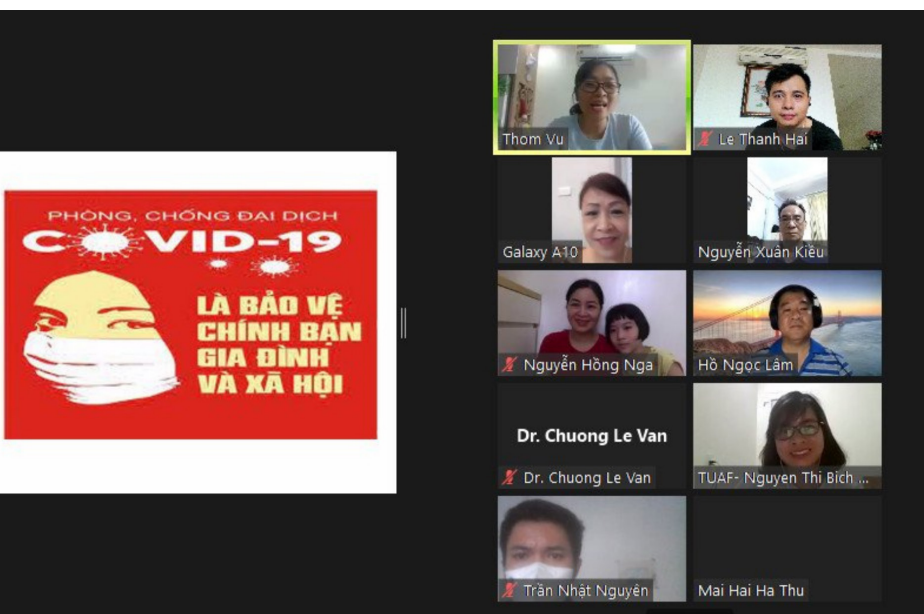
Với mong muốn nâng cao nhận thức, kỹ năng thực hành an toàn trong sinh hoạt cộng đồng, góp phần quan trọng vào thành công của việc phòng chống dịch bệnh COVID-19 cũng như các bệnh truyền nhiễm khác, TS. Vũ Thị Thơm cùng hơn 10 đồng nghiệp từ các đơn vị đào tạo trong và ngoài ĐHQGHN đang miệt mài hướng dẫn thực hành thao tác an toàn sinh học trong sinh hoạt hàng ngày cho cộng đồng dân cư thông qua các lớp học trực tuyến miễn phí.



— HUONG GIANG

TS. Vũ Thị Thơm hiện là giảng viên Bộ môn Y Dược học cơ sở, Trường ĐH Y Dược, ĐHQGHN. Chị đang tổ chức và trực tiếp giảng dạy, hướng dẫn cho người dân thực hành thao tác an toàn sinh học trong sinh hoạt cộng đồng như: đeo khẩu trang đúng cách, nguyên tắc mua bán ở chợ/siêu thị, vệ sinh/sát khuẩn vật dụng cá nhân,...

TS. Vũ Thị Thơm cho biết, bài giảng tập huấn “Thực hành thao tác an toàn sinh học trong sinh hoạt cộng đồng” do chị biên soạn là bài mở đầu, tạo cảm hứng cho các cán bộ, giảng viên khác triển khai các bài giảng tiếp theo nhằm nâng cao nhận thức, thực hành

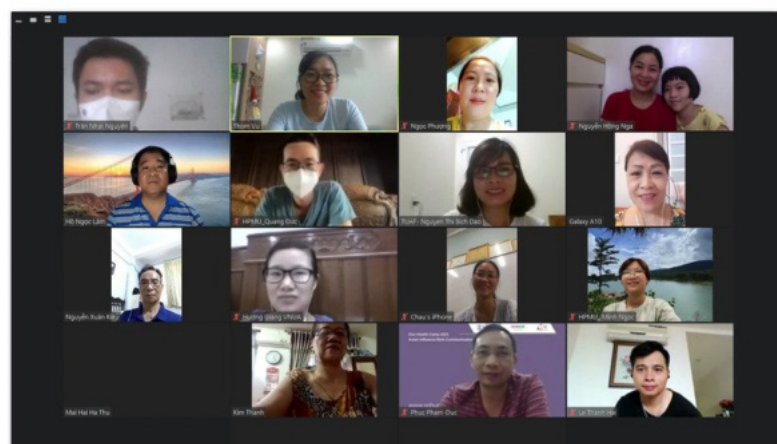


an toàn của cộng đồng. “Chính những hành động nhỏ hàng ngày của người dân lúc đi siêu thị/đi chợ hay đi đổ rác thôi cũng góp phần rất quan trọng vào thành công trong phòng ngừa dịch bệnh. Có như vậy, các biện pháp phòng chống dịch bệnh của Đảng, Chính phủ và Bộ Y tế mới phát huy hiệu quả một cách tối ưu nhất. Bởi nếu chỉ đội ngũ y, bác sĩ tham gia vào công tác chống dịch mà người dân không có ý thức và hành động đúng thì công cuộc phòng chống nguy cơ lây lan dịch bệnh cũng không đạt kết quả.” – TS. Thom chia sẻ.

Khi kêu gọi các giảng viên khác đồng hành với mình, chị đã nhận được sự hưởng ứng, ủng hộ nhiệt tình của đồng đảo giảng viên trên toàn quốc. “Sắp tới tôi dự kiến sẽ thành lập một đội ngũ giảng viên trên toàn quốc, khoảng vài chục giảng viên các trường đào tạo y dược từ Bắc Giang kéo dài tới Cần Thơ, Trà Vinh. Mọi người thích lắm và nhận lời sẽ dạy cho cộng đồng ở các tỉnh của họ” – TS. Vũ Thị Thom hào hứng.

TS. Thom cũng thông tin thêm, khi chị đưa ra chương trình, rất nhiều người đăng ký, đến nay, chị đã thực hiện được mỗi ngày một lớp. Mỗi buổi học thường kéo dài 60-90 phút. Đối tượng tham gia lớp học về thao tác an toàn sinh học của TS. Thom chủ yếu là bạn bè, người quen của chị hoặc những người biết đến thông tin lớp học thông qua Zalo, Facebook... Chị mong muốn chương trình của mình sẽ được lan tỏa rộng rãi để nhiều đối tượng dân cư có thể cùng tham gia và thực hành các thao tác hàng ngày một cách an toàn, đúng cách.

Thời gian tới, các thao tác an toàn sinh học trong sinh hoạt cộng đồng sẽ được TS. Vũ Thị Thom triển khai bằng nhiều cách thức khác nhau để hiệu quả đạt được ở mức tối đa.



Thông tin về chương trình hướng dẫn thực hành thao tác an toàn sinh học trong sinh hoạt hàng ngày cho cộng đồng

Quét mã QR kết nối Zoom:



Meeting ID: 669 221 4500

Passcode: 9pEqcg

NỮ BÁC SĨ VẮT SỮA NUÔI BÉ GÁI MẮC COVID-19 QUA NÉT VẼ CỦA HỌA SĨ LÊ SA LONG

"ĐẾN BÂY GIỜ, TÔI VẪN CẢM THẤY NGẠC NHIÊN VÀ RẤT VUI VÌ KHÔNG NGỜ NHỮNG ĐIỀU TỬ TẾ NHỎ BÉ NHƯ VẬY MÀ LẠI ĐƯỢC NHIỀU NGƯỜI ĐÓN NHẬN VÀ ĐỒNG CẢM. 2 BÉ RẤT NGOAN VÀ ĐÁNG YÊU" - BÁC SĨ THANH THÚY TÂM SỰ VỀ CÂU CHUYỆN VẮT SỮA NUÔI BÉ GÁI MẮC COVID-19.

Những ngày qua, câu chuyện về nữ bác sĩ Phạm Thị Thanh Thúy (Khoa Cấp cứu Bệnh viện Điều trị COVID-19 Trung Vương - được chuyển đổi công năng thành chuyên điều trị COVID-19, quy mô 1.000 giường, từ Bệnh viện Trung Vương, TPHCM) hàng ngày vắt sữa nuôi bé gái 7 tháng tuổi mắc COVID-19 đã lan tỏa năng lượng tích cực đến nhiều người trong bối cảnh dịch bệnh vẫn còn diễn biến phức tạp trên địa bàn thành phố.

"Đến bây giờ, tôi vẫn cảm thấy ngạc nhiên và rất vui vì không ngờ những điều tử tế nhỏ bé như vậy mà lại được nhiều người đón nhận và đồng cảm. 2 bé rất ngoan và đáng yêu" - bác sĩ Thúy tâm sự.

Theo bác sĩ Thúy, bé gái 7 tháng tuổi cùng bố và anh trai 25 tháng tuổi mắc

COVID-19 điều trị ở Bệnh viện Trung Vương, mẹ suy hô hấp nặng điều trị ở Bệnh viện Phạm Ngọc Thạch. Sau khi biết được câu chuyện của bác sĩ Thúy, nhiều mẹ có con nhỏ đang vắt sữa cũng muốn gửi thêm sữa cho bé. Được biết, trong khoa cũng đã có nguyên 1 tủ sữa dành cho bé.

"Ở đây, các y bác sĩ đều yêu thương 2 bé như con của mình vậy. Hai đứa nhỏ nhưng kiên cường lắm!" - nữ bác sĩ cho hay.

Nhớ lại thời điểm mới nhận lệnh tham gia vào công tác chăm sóc bệnh nhân COVID-19 từ lúc Bệnh viện Trung Vương chuyển đổi công năng thành Bệnh viện Điều trị COVID-19 từ ngày 19.6, cảm xúc lúc đó của bác sĩ Thúy vừa buồn, vừa sợ vừa hoang mang vì vừa phải xa con nhỏ và phải trực tiếp điều trị bệnh



NỮ BÁC SĨ VẮT SỮA NUÔI BÉ GÁI MẮC COVID-19 QUA
NÉT VẼ CỦA HỌA SĨ LÊ SA LONG: BÁC SĨ PHẠM THỊ
THANH THÚY, KHOA CẤP CỨU BỆNH VIỆN ĐIỀU TRỊ
COVID-19 TRUNG VƯƠNG.

nhân nhiễm thì nguy cơ lây nhiễm bệnh cho mình rất cao.

"Hiện tại, tôi chỉ còn nhớ con nhỏ thôi. Còn bản thân đã làm việc được gần 1 tuần thì bắt đầu làm quen được với công việc, quen với cách tiếp xúc với người bệnh nên không còn sợ nữa. Chủ yếu vẫn phải cẩn thận để bảo vệ chính mình" - bác sĩ Thủy chia sẻ.

Con trai đầu lòng của bác sĩ Thủy hiện hơn 10 tháng tuổi. Sau khi bệnh viện chuyển đổi công năng, chị xách vali vào bệnh viện cùng đồng nghiệp cách ly hẳn tại viện để tham gia điều trị COVID-19.

"Thương con trai chưa dứt sữa mẹ, đêm đêm còn thói quen rúc tim bầu vú phải cai sữa rồi học cách xa mẹ. Con trai được hoà thai, sinh ra và lớn lên giữa đại dịch nên mẹ tin con trai mẹ là chàng trai mạnh mẽ và con sẽ thông cảm cho những quyết định của mẹ" - nữ bác sĩ Thủy tâm sự.

Nói về những áp lực trong công việc, nữ bác sĩ cho biết, áp lực lớn nhất là làm việc trong môi trường nguy cơ lây nhiễm cao nên mọi việc phải hết sức cẩn trọng. Tuy nhiên, động lực giúp nữ bác sĩ vượt qua vẫn đến từ con trai của mình.

"Minh an toàn thì mới mau về thăm con trai được" - bác sĩ Thủy nói.

Cùng với đó, nhìn những bệnh nhân đang điều trị diễn tiến tốt từng ngày là niềm vui lớn nhất của bác sĩ Thủy khi trực tiếp tham gia điều trị bệnh nhân COVID-19.

"Hiện, tôi mong muốn tất cả mọi người được tiêm vaccine phòng COVID-19, dịch bệnh sớm kết thúc và cuộc sống sớm trở lại bình thường" - bác sĩ Thủy chia sẻ.

(Theo Lao Động)



Chi tiết 16 làn luồng xanh để phương tiện ra vào Hà Nội

LUỒNG XANH 1

TỪ CÁC TỈNH PHÍA NAM, HƯỚNG HÀ NAM THÔNG QUA HÀ NỘI:

Xe chạy theo hướng Quốc lộ 1A, 1B

Từ các chốt số 1, số 2, số 3:

Lưu thông qua nút giao Pháp Vân - Cầu Giẽ - Vành đai 3 trên cao đi cầu Thanh Trì hoặc cầu Thăng Long, sau đó đi các tỉnh thành phố khác.

LUỒNG XANH 2

TỪ CÁC TỈNH PHÍA ĐÔNG BẮC, HƯỚNG BẮC NINH THÔNG QUA HÀ NỘI THEO TUYẾN QUỐC LỘ 5, CAO TỐC HÀ NỘI - LẠNG SƠN

Chốt số 4 - 11:

Xe lưu thông theo hướng qua cầu Thanh Trì - Vành đai 3 trên cao để đi các tỉnh thành phố khác.

LUỒNG XANH 3

TỪ CÁC TỈNH PHÍA TÂY BẮC, HƯỚNG HOÀ BÌNH THÔNG QUA HÀ NỘI

Chốt số 12-14:

Xe lưu thông theo hướng Quốc lộ 6 qua nút giao Khuất Duy Tiến hoặc theo đường Đại lộ Thăng Long qua nút giao Trung Hoà đi Vành đai 3 trên cao để đi các tỉnh thành phố khác.

LUỒNG XANH 4

TỪ CÁC TỈNH PHÍA BẮC, HƯỚNG PHÚ THỌ THÔNG QUA HÀ NỘI

Chốt số 12- 14:

Lưu thông theo đường Quốc lộ 6 qua nút giao Khuất Duy Tiến hoặc theo đường Đại lộ Thăng Long qua nút giao Trung Hoà đi Vành đai 3 trên cao để đi các tỉnh thành phố khác.

LUỒNG XANH 5

TỪ CÁC TỈNH PHÍA BẮC, HƯỚNG VĨNH PHÚC THÔNG QUA HÀ NỘI

Chốt số 18- 21:

Xe lưu thông theo Quốc lộ 32 qua nút giao Mai Dịch và theo Quốc lộ 2 - Võ Văn Kiệt - cầu Thăng Long - Vành đai 3 trên cao để đi các tỉnh thành phố khác.

LUỒNG XANH 6

TỪ CÁC TỈNH PHÍA BẮC, HƯỚNG THÁI NGUYÊN THÔNG QUA HÀ NỘI

Chốt số 22: luồng xanh 6:

Xe lưu thông theo Quốc lộ 3 - Đường 35 - Quốc lộ 2 - Võ Văn Kiệt - cầu Thăng Long - Vành đai 3 trên cao hoặc Quốc lộ 3 - Quốc lộ 18 - Võ Nguyên Giáp - Quốc lộ 5 - cầu Thanh Trì để đi các tỉnh thành phố khác.

10 LƯỜNG XANH CHẠY VÀO HÀ NỘI



VỚI LƯỜNG XANH TRÊN ĐỊA BÀN THÀNH PHỐ HÀ NỘI, TẠI KHU VỰC NGOẠI THÀNH (NGOÀI ĐƯỜNG VÀNH ĐAI 3):

Phương tiện lưu thông qua hệ thống đường kết nối từ đường Vành đai 3 với Quốc lộ 1A, 1B, Quốc lộ 5, đường cao tốc Hà Nội - Lạng Sơn, đường Hồ Chí Minh, các đường cao tốc: Nội Bài-Lào Cai, Hà Nội -Thái Nguyên, Quốc lộ 2, Quốc lộ 3, Quốc lộ 6, Quốc lộ 18, Quốc lộ 32.

TRONG KHU VỰC ĐƯỜNG VÀNH ĐAI 3, GỒM CÓ 10 LÀN ĐƯỜNG "LƯỜNG XANH" ĐƯỢC THIẾT LẬP TẠI TRÊN CÁC ĐƯỜNG VÀNH VÀO TRUNG TÂM GỒM:

Vành đai 1, xe đi theo hướng: An Dương Vương - Âu Cơ - Nghi Tàm - Yên Phụ - Trần Nhật Duật - Trần Quang Khải - Trần Khánh Dư - Đê Nguyễn Khoái - Trần Khát Chân - Đại cổ Việt - La Thành và kết nối với hệ thống đường hướng tâm.



LƯỜNG XANH TẠI KHU VỰC VÀNH ĐAI 2 VÀO TRUNG TÂM, XE ĐI THEO HƯỚNG:

Cầu Vĩnh Tuy - Minh Khai - Đại La - Trường Chinh - đường Láng - đường Bưởi - Võ Chí Công - cầu Nhật Tân và kết nối với hệ thống đường hướng tâm.

LƯỜNG XANH TẠI KHU VỰC VÀNH ĐAI 3 VÀO TRUNG TÂM, XE ĐI THEO HƯỚNG:

Vành đai 3 dưới thấp: Đường gom Vành đai 3 (Pháp Vân - Giải Phóng) - Nghiêm Xuân Yêm - Nguyễn Xiển - Khuất Duy Tiến - Phạm Hùng - Phạm Văn Đồng - cầu Thăng Long - Võ Văn Kiệt - Võ Chí Công - Hoàng Sa - Trường Sa - Nguyễn Văn Linh và kết nối với hệ thống đường hướng tâm.



HỆ THỐNG ĐƯỜNG HƯỚNG TÂM, GỒM 6 LƯỜNG XANH:

Nút giao Pháp Vân - Giải Phóng - Lê Duẩn; Nút giao Thanh Xuân, Nguyễn Trãi - Tây Sơn - Nguyễn Lương Bằng - Tô Đức Thắng; Nút giao Thanh Xuân - Khuất Duy Tiến - Lê Văn Lương - Láng Hạ Giảng Võ; Nút giao Trung Hòa - Đại lộ Thăng Long - Trần Duy Hưng - Nguyễn Chí Thanh - Liễu Giai - Nam Cao; Nút giao Mai Dịch - Xuân Thủy - Cầu Giấy - Kim Mã - Nguyễn Thái Học; Nút giao Trung tâm Quận Long Biên - Nguyễn Văn Cừ - cầu Chương Dương; Nút giao cầu vượt Đường 5 - Đàm Quang Trung - cầu Vĩnh Tuy.





VÙNG XANH: VÙNG AN TOÀN, KHÔNG CÓ DỊCH

ĐIỀU KIỆN

LẬP "VÙNG XANH"
(Vùng không có dịch)

Không có ca nhiễm

Có một số ít ca nhiễm được sớm tách ra khỏi cộng đồng và qua nhiều lần xét nghiệm, **cư dân trong khu vực đều có kết quả âm tính.**

MỤC ĐÍCH

Đảm bảo **an toàn** sức khỏe cho cư dân

Hạn chế nguy cơ lây nhiễm từ bên ngoài



MÔ HÌNH "VÙNG XANH" AN TOÀN

Được người dân **đồng thuận** thực hiện.

Tình nguyện viên tham gia trực chốt, hỗ trợ người dân giao nhận, khử trùng hàng hóa.

Người dân ra khỏi khu vực **phải có giấy đi đường, giấy công tác, phiếu đi chợ...**

Các lối ra vào được rào lại, chỉ để 1 - 2 lối **có chốt kiểm soát.**

Hàng hóa **chỉ giao tại bàn trực chốt**, không trực tiếp đưa vào các hộ gia đình.

Những **người không thường trú** trên địa bàn khi vào đều phải khai báo y tế, thực hiện 5K (*chỉ vào trong trường hợp cần thiết*).

MỨC XỬ PHẠT ĐỐI VỚI MỘT SỐ HÀNH VI VI PHẠM PHÁP LUẬT

PHÒNG, CHỐNG DỊCH COVID-19



- **Không đeo khẩu trang nơi công cộng**

Phạt tiền tối đa **3.000.000đ**

Vứt khẩu trang đã sử dụng
không đúng nơi quy định tại nơi công cộng
Phạt tiền tối đa **5.000.000đ**

Vứt khẩu trang đã sử dụng
ra vỉa hè, đường phố
Phạt tiền tối đa **7.000.000đ**



- **Che giấu, không khai báo, khai báo không kịp thời hiện trạng bệnh của mình hoặc của người khác khi mắc bệnh Covid-19**

Phạt tiền tối đa **20.000.000đ**

Không thực hiện quyết định kiểm tra, giám sát, xử lý y tế
trước khi ra vào vùng có dịch

Phạt tiền tối đa **30.000.000đ**



CÁC BIỆN PHÁP PHÒNG, CHỐNG DỊCH COVID-19 TRONG TÌNH HÌNH MỚI

01

Thường xuyên **rửa tay đúng cách bằng xà phòng** dưới vòi nước sạch, hoặc bằng dung dịch sát khuẩn có cồn (ít nhất 60% cồn)

02

Đeo khẩu trang nơi công cộng, trên phương tiện giao thông công cộng và đến cơ sở y tế

03

Tránh đưa tay lên mắt, mũi, miệng. **Che miệng và mũi** khi ho hoặc hắt hơi bằng khăn giấy, khăn vải, khuỷu tay áo

04

Tăng cường vận động, rèn luyện thể lực, dinh dưỡng hợp lý xây dựng lối sống lành mạnh

05

Vệ sinh thông thoáng nhà cửa, **lau rửa** các bề mặt hay tiếp xúc

06

Nếu bạn có dấu hiệu sốt, ho, hắt hơi, và khó thở, hãy **tự cách ly tại nhà**, đeo khẩu trang và **gọi cho cơ sở y tế** gần nhất để được tư vấn, khám và điều trị

07

Tự cách ly, theo dõi sức khỏe, **khai báo y tế** đầy đủ nếu trở về từ vùng dịch

08

Thực hiện khai báo y tế trực tuyến tại <https://tokhaiyte.vn> hoặc tải ứng dụng NCOVI từ địa chỉ <https://ncovi.vn> và thường xuyên cập nhật tình trạng sức khỏe của bản thân

09

Cài đặt ứng dụng Bluezone để được cảnh báo nguy cơ lây nhiễm COVID-19, giúp bảo vệ bản thân và gia đình:
<https://www.bluezone.gov.vn>



#BYT_nCoV
#ICT_anti_nCoV

<https://infographics.vn>



CHUNG SỐNG AN TOÀN VỚI ĐẠI DỊCH COVID-19

Đeo khẩu trang vải

thường xuyên tại nơi công cộng,
nơi tập trung đông người.

Đeo khẩu trang y tế

tại cơ sở y tế,
khu cách ly.

KHẨU TRANG

Rửa tay thường xuyên

bằng xà bông hoặc dung dịch sát khuẩn tay.

Vệ sinh các bề mặt

vật dụng thường xuyên tiếp xúc.

Giữ vệ sinh, lau rửa

và để nhà cửa
thông thoáng.

KHỬ KHUẨN

THÔNG ĐIỆP

5K

KHOẢNG CÁCH

Giữ
khoảng cách
khi tiếp xúc
với người khác

**KHÔNG
TỤ TẬP**

Không
tụ tập
nơi đông người

**KHAI BÁO
Y TẾ**

Khi có dấu hiệu **SỐT, HO, KHÓ THỞ**

hãy gọi Đường dây nóng: **19009095**

hoặc cơ quan y tế địa phương
để được hướng dẫn đi khám bệnh an toàn

Thực hiện khai báo y tế trên App NCOVI

Cài đặt ứng dụng Bluezone tại địa chỉ: <https://bluezone.gov.vn>
để được cảnh báo nguy cơ lây nhiễm COVID-19