

HỎI - ĐÁP VỀ COVID-19 & VACCINE VỚI BS TRƯƠNG HỮU KHANH

(48 câu)

STT	Hỏi	Đáp
1	Hiện nay nhóm người nào không được chích vắc xin COVID-19?	<p>Hiện nay, nhóm người chưa được chích vắc xin COVID-19 là người dưới 18 tuổi, người chưa thuộc chuẩn quy định nhà nước đưa ra vì chúng ta chưa có đủ vắc xin, chúng ta sẽ ưu tiên các nhóm khác trước là nhóm nhân viên y tế, người có nguy cơ cao. Theo hướng dẫn, người trên 65 tuổi và dưới 18 tuổi chưa tiêm đợt này.</p> <p>Những người thuộc nhóm được chích vắc xin nhưng có dị ứng với thành phần của vắc xin sẽ không tiêm.</p> <p>Những người cần thận trọng: người có bệnh nền chưa ổn định, người đang uống thuốc chống đông, người uống thuốc suy giảm miễn dịch. Có rất nhiều chi tiết trong hướng dẫn, mình cần chia nhóm người đó thành nhóm chưa tiêm, đợi bệnh ổn định thì mới tiêm vắc xin cho họ.</p>
2	Người bị bệnh nào nên thận trọng khi chích COVID-19?	<p>Những người có bệnh nền còn đang hoạt động, cần phải bàn đến chuyện hoãn tiêm chủng COVID-19. Nếu bệnh nền ổn định, bệnh nhân cần tiêm bởi vì người có bệnh nền sẽ có khả năng bị bệnh nặng hơn.</p> <p>Ví dụ như bệnh nhân bị tiểu đường hay cao huyết áp nhưng điều trị ổn định thì cần tiêm hoặc người bị mắc bệnh ung thư nhưng đã ngưng các loại thuốc ức chế miễn dịch chống ung thư cũng nên chích ngừa.</p>

		<p>Đối với nhóm người bị cao huyết áp hay bệnh lý tim mạch nhưng không không chế được, cần hoãn tiêm ngừa COVID-19. Người bệnh ung thư đang sử dụng thuốc ức chế miễn dịch cũng nên hoãn tiêm ngừa.</p> <p>Tóm lại, đối với các bệnh nền đã ổn định thì nên chích ngừa.</p> <p>Nhóm người cần thận trọng như nhóm người có dị ứng. Ví dụ như người có tiền căn bị dị ứng nặng với tất cả mọi thứ như thức ăn hay thuốc uống, thuốc tiêm trước đó cần được hoãn tiêm ngừa hay tiêm một cách thận trọng. Nếu muốn tiêm, cần tiêm vắc xin trong bệnh viện. Các tình huống khác, họ không cần phải thận trọng.</p>
3	Khi đi chích làm sao nhớ và khai hết bệnh đã từng có?	<p>Tất cả các ca có triệu chứng nặng, thậm chí tử vong, có liên quan đến vắc xin cần phải được khảo sát kỹ để tìm ra các nguyên nhân khác. Trong tiêm chủng mở rộng ở trẻ em, đa số các trường hợp tử vong sau khi tiêm chủng là trùng lặp với bệnh lý khác khác. Chẳng hạn khi giải phẫu tử thi phát hiện xuất huyết não do dị dạng mạch máu não. Tức là người này có dị dạng bẩm sinh, cho thấy nguyên nhân tử vong không liên quan đến vắc xin.</p> <p>Nếu một người đi chích ngừa, người đó cần phải khai hết tiền sử bệnh của mình. Bệnh nhân cần xem lại tiền sử của mình, họ đã uống thuốc gì và bị bệnh gì. Bệnh nhân cứ nói trực tiếp cho bác sĩ sàng lọc vì chích ngừa COVID-19 không đơn giản để thực hiện. Bệnh nhân cứ khai đúng cho bác sĩ và họ sẽ đánh giá bằng bảng checklist. Như vậy, bác sĩ sẽ</p>

		đánh giá bệnh nhân thuộc nhóm được tiêm ngừa, không được tiêm ngừa, hay một nhóm cần tiêm trong bệnh viện để theo dõi sát.
4	Cần nhớ các bệnh mình đã bị trong bao nhiêu năm?	<p>Bệnh nhân chỉ cần nhớ mình đang bị bệnh gì và các loại thuốc bác sĩ cho để uống. Các tiền căn trước sẽ không có giá trị, quan trọng hơn hết bệnh nhân cần phải nhớ bản thân mình bị bệnh gì cách đây 3-4 tháng. Đặc biệt là các bệnh nhân có bệnh mạn tính.</p> <p>Cả thế giới đã chích ngừa khá nhiều. Các nước chích ngừa đã thấy được hiệu quả của việc kiểm soát dịch bệnh tốt. Nhiều nước chích vài chục triệu liều, có nước chích hàng trăm triệu liều. Họ cũng theo dõi sát như Việt Nam, vì vậy không thể nói hệ thống của mình không sát bằng các nước khác. Hệ thống tiêm chủng ở Việt Nam khá tốt.</p> <p>Chỉ có vắc xin mới giúp chúng ta chống dịch và phát triển kinh tế. Cơ hội chích ngừa COVID-19 là đặc quyền và quyền lợi cần được tham gia và không được bỏ lỡ.</p>
5	Vì sao đặt ra F khi nói về những người lây nhiễm virus?	<p>Mục đích đặt F để chia ra nhiều mức độ nguy cơ khác nhau giúp dễ khoanh vùng với mong muốn không có người nào trong cộng đồng mang virus. Các F gồm:</p> <p>F0: người nhiễm virus, chắc chắn sẽ phát tán virus ra cộng đồng.</p> <p>F1: người tiếp xúc gần với F0. F1 có khả năng đã trở thành F0 nhưng chưa được xét nghiệm. Hoặc F1 có thể đang trong thời gian ủ bệnh và sẽ trở thành F0. F1 cũng có thể chưa nhiễm virus và không trở thành F0.</p> <p>F2: người tiếp xúc với F1. F2 có thể bị F1 lây rồi nhưng chưa được phát hiện. Hoặc F2 có thể chưa bị F1 lây. Để biết F2 như thế nào, ta phải xét nghiệm F1.</p>

		<p>F3: người tiếp xúc với F2. Chúng ta phải chờ kết quả xét nghiệm của F1, nếu F1 dương tính, trở thành F0 mới, F2 sẽ là F1 mới và F3 sẽ thành F2.</p> <p>Đây được gọi là chuỗi lây nhiễm. Từ chuỗi F, người ta sẽ tìm cách để cách ly người nhiễm bệnh, người có nguy cơ mắc bệnh để họ không lây lan ra cộng đồng.</p> <p>Người có nguy cơ lây ra cộng đồng nhiều nhất là F0. Do đó, F0 được đưa vào khu cách ly, người có triệu chứng phải điều trị và người không có triệu chứng sẽ được theo dõi.</p>
6	Kết quả xét nghiệm của F1 có ý nghĩa gì?	<p>Các trường hợp F1 sẽ được cách ly tập trung và xét nghiệm nhiều lần để xác định họ có nhiễm SARS-CoV-2 hay không. Nếu F1 dương tính thì chuỗi lây nhiễm sau phải nâng lên 1 bậc, nghĩa là F2 thành F1, F3 thành F2.</p> <p>Điều quan trọng nhất là kết quả xét nghiệm của F1 trước khi vào khu cách ly. Nếu F1 âm tính trước khi vào khu cách ly thì các F2 sẽ không thể bị lây bệnh từ F1. Bởi khi F2 tiếp xúc F1, F1 không có hoặc chưa phát tán virus ra cộng đồng.</p> <p>Nếu khi vào khu cách ly, F1 dương tính với SARS-CoV-2 thì F1 chỉ phát tán virus trong khu vực cách ly.</p> <p>Nếu F1 có kết quả xét nghiệm nhiều lần âm tính và trong thời gian cách ly không tiếp xúc với nguồn lây khác thì F1 không bị F0 lây, họ là người bình thường. Nhưng nếu F1 xét nghiệm dương tính trong khu cách ly thì trước đó họ đã bị F0 lây virus nhưng chưa phát bệnh.</p>

7	Người F2 phải làm gì trong khi chờ kết quả xét nghiệm của người F1?	<p>Trong thời gian chờ kết quả xét nghiệm của F1, F2 phải cách ly tại nhà. Nếu kết quả xét nghiệm của F1 dương tính trước khi vào khu cách ly, họ sẽ thành F0. Khi đó, F2 thành F1 và phải đi cách ly tập trung.</p> <p>Nếu bản thân là F2 thì phải xác định F1 là ai và liên lạc để biết kết quả xét nghiệm của họ âm tính hay dương tính.</p> <p>Nếu một người giao tiếp nhiều, họ có thể vừa là F1 của người này vừa là F2 của người khác.</p> <p>Nếu F3 xét nghiệm dương tính với SARS-CoV-2 thì F2 cũng phải dương tính. Khi phát hiện F3 dương tính, sẽ truy ngược về F2. Tuy nhiên, nếu trường hợp F3 bị lây từ F0 khác chuỗi thì F2 sẽ không dương tính.</p>
8	Nếu lây nhiễm chéo trong khu cách ly phải làm sao?	<p>Mục đích của cách ly là không để người mắc bệnh lây cho người khác.</p> <p>Người có nguy cơ mắc bệnh bất cứ lúc nào bởi vì họ có nguy cơ thì phải phát hiện sớm, khi họ phát tán virus thì cũng không để lây cho người khác.</p> <p>Người phải vào khu cách ly tập trung là F0 và người này không được ở chung với F1. Các F1 sẽ ở chung khu cách ly tập trung và chúng ta không biết khi nào họ trở thành F0, bởi vì F1 không thể thực hiện xét nghiệm liên tiếp.</p> <p>Do đó, nếu 2 trường hợp F1 ở chung phòng nhưng có 1 người dương tính thì F1 còn lại sẽ phải tăng thời gian cách ly. Thời gian cách ly thêm sẽ tính từ ngày gần nhất tiếp xúc với trường hợp F1 dương tính.</p>

		<p>Vì vậy, khi cách ly tập trung phải mang khẩu trang, không đi lung tung, sát khuẩn tay, đặc biệt là giờ đi lấy cơm.</p> <p>Hiện nay, hầu hết các khu cách ly đều gắn camera để tiện theo dõi, khi phát hiện trường hợp dương tính sẽ truy vết nhanh chóng những người tiếp xúc gần.</p> <p>Trường hợp lây nhiễm chéo trong khu cách ly thì phải mở thêm khu cách ly và chuyển F1 sang nơi khác. Nhưng vì không đủ chỗ ở và nhân lực quản lý khu cách ly nên người ta đang bàn về việc cho F1 cách ly tại nhà.</p>
9	Những ai được cách ly tại nhà?	<p>Cách ly tại nhà sẽ dành cho đối tượng F1 có nguy cơ thấp, nghĩa là khi tiếp xúc với F0 họ có mang khẩu trang và giữ khoảng cách 2m. Việc cách ly tại nhà, các F1 sẽ cảm thấy thoải mái hơn. Tuy nhiên sẽ rất khó quản lý các trường hợp F1 cách ly tại nhà và nhân viên y tế phải tốn công đến nhà để lấy mẫu xét nghiệm.</p>
10	Bệnh COVID-19 có 80% không triệu chứng, không cần điều trị thì có nguy hiểm không?	<p>Rất nguy hiểm!</p> <p>Người trẻ khỏe không bệnh nền, không béo phì sẽ không nặng nhưng nếu không kiểm soát họ (kiểm soát ở nhà vẫn được) thì họ sẽ lây cho người có thể nặng và người có thể chết.</p> <p>Ai là người bị nhiễm không triệu chứng mà trong nhà lại không có người thân lớn tuổi, bệnh nền?</p> <p>Nếu không kiểm soát họ, họ không chỉ lây cho một người mà theo dắt dây, họ có thể lây cho cả trăm, cả ngàn người trở nặng và có thể chết thì không thể chữa kịp!</p>

		ĐỪNG CÓ ĐÙA!!!
11	Cách ly F0 nên phân bổ thế nào là hợp lý?	<p>Hiện nay cách ly F0 lại hoảng loạn như lúc cách ly F1, hốt hết đây nơi này mở nơi khác.</p> <p>Cần tách nhóm ra (từ thống kê):</p> <p>Nhóm gần như không chuyển nặng ở riêng, ở xa trung tâm hay tại nhà.</p> <p>Nhóm có thể chuyển nặng nhưng không nhiều ở gần trung tâm.</p> <p>Nhóm rất nhiều nguy cơ ở ngay trung tâm gần bệnh viện có hồi sức tốt.</p> <p>Một số nơi bắt F0 mặc bảo hộ là sai, chỉ khẩu trang thôi.</p>
12	Theo dõi sức khỏe cho F0 đang cách ly cần chú trọng điều gì?	<p>Ngay cả quá tải F0 vẫn phải nghĩ đến cách ly F0 không nguy cơ tại nhà vì đối tượng này dinh dưỡng và tinh thần không tốt, trong khu cách ly có thể sẽ bệnh dễ nặng thêm (Singapore cách ly F0 tại nhà và dùng thiết bị theo dõi nồng độ oxy trong máu).</p> <p>Sẵn nói luôn đa số bệnh nhân chuyển nặng nhanh trong khu cách ly là không được theo dõi oxy trong máu tốt. Nhân viên tế và bản thân bệnh nhân COVID-19 không thể tự cảm nhận và nhìn bề ngoài khi bệnh nhân thiếu oxy. Khi tự biết thiếu oxy là thiếu lâu rồi.</p>
13	Giãn cách có lợi gì trong chống dịch?	<p>Ai cũng biết là giảm lây lan, nhưng nếu hiện tượng lây chỉ và đang xảy ra trong nhóm không thể giãn cách thêm thì giãn cách không còn tác dụng</p> <p>Giãn cách hiệu quả nhất đối với những nhóm người quá đông không thể kiểm soát (bãi biển, rạp chiếu phim....) nhưng trong hộ gia đình, trong một cơ quan nhỏ có lúc ăn chung ngủ chung, hàng xóm gần kề, bà con thân thuộc thăm nhau thì giãn cách gần như không hiệu quả.</p>

		<p>Hiện nay tình huống các lây gần nhưng không thân thuộc đã cắt được nhờ ngưng các dịch vụ nguy cơ nhưng vẫn còn những điểm chưa quyết liệt nhưng lây gần theo kiểu nói trên sẽ tiếp tục diễn ra cho dù giãn cách.</p> <p>Xét những ca mắc mới ở TPHCM hiện nay hầu hết là lây thân thuộc như vậy cho nên sau 14 ngày giãn cách cũng y chang.</p> <p>Muốn truy những F0 như vậy mà bung ra xét nghiệm gộp toàn bộ cũng không nổi, cho nên trong khu phòng tỏa mới cần xét nghiệm gộp đại diện gia đình, trong gia đình ai di chuyển nhiều nhất sẽ làm gộp như vậy sẽ ít tốn và có kết quả nhanh hơn.</p>
14	Làm sao để F0 nghi ngờ ở khu chửa phong tỏa tiếp cận dễ dàng với xét nghiệm chẩn đoán?	Lẽ đương nhiên công việc truy vết và phát hiện F0 tại bệnh viện lớn, tăng cường biện pháp phòng bệnh bữa giờ bàn vẫn phải duy trì.
15	Tại sao lại lãn tãn chuyện chích vắc xin, khi nghe nhân viên y tế chích ngừa rồi có người vẫn bị?	<p>Không có vắc xin nào có tỷ lệ bảo vệ 100 %, từ khi con người sản xuất được vắc xin.</p> <p>Luôn luôn có một tỷ lệ chích rồi vẫn mắc cho tất cả các loại vắc xin nên vắc xin COVID-19 cũng vậy và như thế chúng ta sẽ nghe chuyện này hoài, cũng như chúng ta đã, đang và sẽ nghe những nước tỷ lệ chích ngừa cao vẫn còn ca mắc bệnh. Điều này là cái phao mà nhóm anti vắc xin sẽ thổi phồng lên và bàn tùm lum, chúng ta cần bình tĩnh nghe giải thích.</p> <p>Mục tiêu chích ngừa nhiều lắm:</p> <p>Để người chích không mắc bệnh nhưng không thể đạt 100 %</p>

		<p>Để người mắc bệnh không thể dễ dàng lây cho người khác và khó bị người khác lây, chưa thể đạt được nếu tỷ lệ chích ngừa còn thấp</p> <p>Để người mắc bệnh không bệnh nặng , không tử vong. Điều này hiệu quả nhất hiện nay. Nếu một loại bệnh không có người bệnh nặng, không có người nào tử vong thì chả học làm gì ngoại mấy người quá rảnh mới đem ra nghiên cứu. Nếu bệnh nhân COVID-19 không nặng không tử vong thì chả ai điên mà mang ra bàn 2 năm nay</p> <p>Đối với COVID-19 thông tin dồn dập ca bệnh , ca chết trên truyền thông hiện nay gây hoảng loạn và không thể phát triển giao thương và vắc xin sẽ giải quyết chuyện này.</p> <p>Cho nên:</p> <p>Vắc xin COVID-19 là cơ hội duy nhất để giải quyết những vấn đề trên. Là cơ hội duy nhất cho bản thân mỗi người, cho gia đình và cho đồng nghiệp.</p> <p>Và chỉ có vắc xin mới cho phép chúng ta bỏ dần các K trong 5K và trở lại cuộc sống bình thường.</p> <p>Điều này là ước mơ của mọi người và đã được chứng minh ở nhiều nước có độ phủ cao.</p>
16	<p>Nếu bạn không may là F0, phải làm gì lúc này?</p>	<p>Nếu bạn không may là F0 (xin lỗi những người lớn tuổi)</p> <p>Bình tĩnh và hết sức bình tĩnh.</p> <p>Chấn bạn sẽ lo lắng cho gia đình, những người thân, những người đã từng tiếp xúc với mình. Đó là chuyện đương nhiên (bản thân tôi không sợ bệnh mà chỉ nghĩ mình bệnh sẽ</p>

		<p>làm phiền và lo lắng cho người khác). Dân nhớ lại những nơi mình đến, những người mình tiếp xúc để giúp truy vết càng sớm càng tốt.</p> <p>Bạn cũng đừng nghĩ mình là tội đồ cho mọi chuỗi rắc rối sau đó, thiên hạ đương nhiên sẽ có người chê trách. Chỉ nghĩ những gì mình đã làm sai thì rút kinh nghiệm cho bản thân và luôn hợp tác tốt, mọi việc có pháp luật phân xử.</p> <p>Nếu bạn là F0 không có triệu chứng, hãy lạc quan bệnh sẽ tự hết, phải biết mình là nguồn phát tán virus ra môi trường (khẩu trang đúng) cố gắng uống đủ nước, ngủ đủ giấc. Nếu sốt, tức ngực khó thở hay nghi ngờ khó chịu gì thì báo nhân viên y tế ngay.</p> <p>Nếu có triệu chứng thì nhân viên y tế sẽ chăm sóc nhưng phải ráng ăn đủ chất, uống đủ nước vì mất vị giác sẽ không muốn ăn gì mà không có năng lượng thì không thể hết bệnh. Phải luôn bảo đảm vệ sinh ăn uống vì siêu vi COVID chưa làm gì mình thì các tác nhân nhiễm thêm sẽ gây bệnh rất nặng</p> <p>Mọi việc rồi cũng qua - bệnh gì thì yếu tố tinh thần cũng rất quan trọng!</p> <p>Chú ý: mất vị giác hay khứu giác</p> <p>Người khỏe mạnh, lâu nay không bệnh, không có yếu tố sinh hoạt làm bị cảm mà bây giờ bị bệnh hô hấp là khám, xét nghiệm. Còn có thêm mất vị giác hay khứu giác thì càng nghi ngờ hơn</p>
17	Bây giờ ai là nguy cơ?	Không chỉ là từ vùng dịch tễ hay tiếp xúc trực tiếp với F0 mà người có sinh hoạt chung và hành vi nguy cơ là có thể bị lây:

		<p>Tiếp xúc bệnh nhân mà không phòng hộ</p> <p>Đến nơi đông người mà không mang khẩu trang đúng</p> <p>Trong cơ quan không tuân thủ khẩu trang và khoảng cách</p> <p>Và nếu có nguy cơ thì có thể bị mắc và lây cho người khác.</p>
18	Chung cư, nơi nào nguy cơ lây COVID-19?	<p>Cùng căn hộ, các căn hộ có giao lưu (đương nhiên)</p> <p>Phòng sinh hoạt chung, nếu phòng kín giai đoạn này nên đóng</p> <p>Thang máy, nghiêm chỉnh khẩu trang đúng cần thì trích xuất camera phạt, mở quạt lớn và nhiệt độ cao</p> <p>Nên đủ camera để khi có F0 trích xuất camera để đánh giá đúng và chính xác đối tượng nguy cơ thành F1.</p>
19	Nếu là F0 được cách ly tại nhà, bạn nên làm gì để không biến gia đình thành ổ bệnh?	<p>Được sự chấp thuận của Thứ trưởng Bộ Y tế Nguyễn Trường Sơn, ngành y tế thành phố triển khai thí điểm cách ly, điều trị những trường hợp F0, F1.</p> <p>Theo đó, trường hợp F0 không triệu chứng đang điều trị tại bệnh viện, nếu xét nghiệm RT-PCR ngày 10 kết quả âm tính hoặc dương tính nhưng tải lượng virus thấp, không còn khả năng lây nhiễm (hoặc rất thấp) chuyển về cách ly tại nhà nếu đảm bảo điều kiện an toàn, phòng chống lây nhiễm. Bệnh nhân tiếp tục được lấy mẫu xét nghiệm RT-PCR tại nhà vào ngày 14 và 21.</p> <p>Trường hợp F0 không có triệu chứng là nhân viên y tế được thí điểm cách ly, điều trị tại nhà với điều kiện đảm bảo an toàn phòng dịch theo hướng dẫn của Bộ Y tế. Các ca F0</p>

	<p>này phải tự theo dõi sức khỏe, báo cáo cơ quan y tế hàng ngày và thực hiện xét nghiệm theo quy định. Cơ quan y tế địa phương và nơi làm việc sẽ giám sát ca bệnh.</p> <p>Để đảm bảo an toàn cho chính người bệnh cũng như mọi người xung quanh, tránh khả năng lây lan nguồn bệnh, BS Trương Hữu Khanh - Bệnh viện Nhi đồng 1 (TPHCM) hướng dẫn những việc bạn cần làm nếu là F0 được cách ly tại nhà:</p> <ul style="list-style-type: none">- Luôn tuân thủ các hướng dẫn của cơ quan y tế.- Tuyệt đối không được ra khỏi nhà khi chưa có sự cho phép của người quản lý. Phải xét nghiệm âm tính vài lần và thường ngày 14 mới cần xét nghiệm.- Không để lây thêm cho các thành viên khác cho gia đình, nếu trong nhà có người nguy cơ bệnh sẽ nặng thì chuyển người này đi nơi khác hay không nên cách ly tại nhà.- Nếu cả nhà đều là F0 thì cách ly tại nhà các đối tượng không nguy cơ là dễ nhất.- Giữ khoảng cách với người trong nhà ít nhất 2 m, không ăn chung, không ngủ chung, không nghỉ ngơi sinh hoạt chung. Khi tiếp tế phải giữ khoảng cách và cả 2 cùng mang khẩu trang và trùm che giọt bắn.- Ở một mình trong phòng thì không cần thiết luôn luôn mang khẩu trang.- Làm vệ sinh bề mặt nơi ngồi làm việc, phòng ốc phải thông thoáng.- Ăn sạch, uống sạch rất quan trọng để không chú ý bị nhiễm thêm tác nhân gây bệnh khác.
--	--

		<ul style="list-style-type: none"> - Nhà vệ sinh phải thật sạch vì nơi này là ổ tác nhân gây bệnh khác. Khi đi vệ sinh phải mang khẩu trang, rửa tay sạch sau khi đi vệ sinh. - Uống đủ nước, ăn đủ chất, ngủ đủ giấc, sinh hoạt điều độ, dù không gian hẹp thì vẫn nên cố gắng vận động. - Tham vấn sức khỏe ngành y tế khi có bất cứ lo lắng gì. - Tránh tâm lý lo lắng, hoang mang vì những thông tin trên mạng hay những lời bàn tán của hàng xóm xung quanh. Không ai có thể lây cho ai nếu không tiếp xúc trực tiếp cả, và chỉ có thể lây khi cùng phòng kín lạnh. Bình tĩnh thực hiện mọi hướng dẫn, khi qua dịch thì tình làng nghĩa xóm cũng trở lại như xưa.
20	6 điều cần làm khi tiếp tục cách ly tại nhà.	<p>Thứ nhất, không được ra khỏi nhà cho tới khi ngành y tế cho phép</p> <p>Thứ hai, xét nghiệm của bạn đã có kết quả nồng độ virus trong vùng họng thấp và sẽ giảm thêm vào những ngày tới, nên khả năng lây cho những người trong gia đình không cao.</p> <p>Tuy nhiên bạn phải tuyệt đối thực hiện:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Giữ khoảng cách trên 2m khi tiếp xúc với người nhà, mang khẩu trang và tấm che giọt bắn trong lúc được tiếp tế - Nếu trong phòng chỉ có một mình, bạn không cần thiết phải mang khẩu trang thường xuyên - Tình trạng bệnh của bạn đã ổn định nhưng bạn vẫn phải tự theo dõi sức khỏe của mình

		<p>- Tự theo dõi nhiệt độ mỗi ngày, nếu có lo lắng và bất thường thì liên lạc với nhân viên y tế</p> <p>Thứ ba, ể tăng sức đề kháng nhằm giúp bệnh mau khỏi, bạn cần:</p> <ul style="list-style-type: none">- Uống đủ nước- Ngủ đủ giấc- Ăn đủ chất- Vận động tập thể dục điều độ <p>Thứ tư, bảo đảm vệ sinh trong ăn uống và sinh hoạt:</p> <ul style="list-style-type: none">- Ăn sạch uống sạch, an toàn vệ sinh thực phẩm- Nhà vệ sinh phải luôn sạch sẽ: luôn mang khẩu trang khi đi vệ sinh, rửa tay sạch sau đi vệ sinh <p>Thứ năm, phòng ở phải thông thoáng, thường xuyên làm vệ sinh bề mặt xung quanh nơi bạn làm việc</p> <p>Thứ sáu, nhân viên y tế sẽ liên hệ với bạn để làm xét nghiệm lại và quyết định khi nào bạn được hòa nhập với cộng đồng.</p> <p>Những điều cần biết khi bạn là F0 đang ở nhà chờ đến khu điều trị cách ly hay được cách ly tại nhà</p> <p>Đầu tiên, hết sức bình tĩnh không hoảng loạn cùng chia sẻ chăm sóc sức khỏe cho nhau. Sự hoảng loạn của bạn có thể làm bạn khó thở do yếu tố tâm lý.</p>
--	--	--

	<p>Thứ hai, nếu bạn là đối tượng nguy cơ như dư cân đến mức béo phì, trên 60 tuổi, có bệnh nền chưa điều trị ổn định nên liên lạc ngay với y tế địa phương để chuẩn bị cách ly.</p> <p>Thứ ba, nếu bạn không là đối tượng nguy cơ thì đa số bạn sẽ tự khỏi trong vòng 10 ngày.</p> <p>Thứ tư, bạn có thể không có triệu chứng gì hết cho đến khi khỏi bệnh.</p> <p>Thứ năm, bạn có thể có những triệu chứng giống như mình đã từng bị cảm, viêm họng trước đây rồi triệu chứng hết dần và khỏi bệnh.</p> <p>Thứ sáu, bạn nên thực hiện các việc sau:</p> <ul style="list-style-type: none">- Tuyệt đối không ra khỏi nhà cho tới khi được phép của ngành y tế- Rất có thể bạn sẽ lây thêm cho các thành viên khác trong gia đình, ngoại trừ tất cả gia đình bạn đã mắc bệnh- Giữ khoảng cách trên 2m khi tiếp xúc với người nhà, mang khẩu trang và tấm che giọt bắn trong lúc được tiếp tế- Nếu trong phòng chỉ có một mình, bạn không cần thiết phải mang khẩu trang thường xuyên <p>Thứ bảy, để bảo đảm tăng sức đề kháng, tránh nhiễm thêm tác nhân gây bệnh khác, bạn cần:</p> <ul style="list-style-type: none">- Uống đủ nước- Ngủ đủ giấc
--	---

		<ul style="list-style-type: none">- Ăn đủ chất: bạn cố gắng ăn thành nhiều bữa vì khi có triệu chứng giảm vị giác và khứu giác bạn sẽ rất khó ăn uống- Vận động tập thể dục điều độ- Bảo đảm vệ sinh trong ăn uống và sinh hoạt:- Ăn sạch uống sạch, an toàn vệ sinh thực phẩm- Nhà vệ sinh phải luôn sạch sẽ: luôn mang khẩu trang khi đi vệ sinh, rửa tay sạch sau đi vệ sinh <p>Thứ tám, theo dõi và xử trí các triệu chứng thông thường:</p> <ul style="list-style-type: none">- Bạn xử trí các triệu chứng thông thường như những lần bị cảm cúm, viêm họng trước kia; Hạ sốt, giảm đau, giảm ho khi có triệu chứng. Nếu không có triệu chứng bạn không nên uống thuốc ngừa.- Theo dõi nhiệt độ mỗi ngày. <p>Thứ chín, theo dõi xử trí các triệu chứng nguy cơ trở nặng</p> <p>Nếu có các triệu chứng sau đây có thể bạn đang thiếu oxy hay do quá hoảng loạn, bạn cần báo liền cho cơ quan y tế:</p> <ul style="list-style-type: none">• Khó thở:<ul style="list-style-type: none">- Đang nằm ngửa dễ thở nhưng cảm thấy ngột thở phải ngồi dậy.- Đang ngồi ngửa dễ thở nhưng cảm thấy khó thở phải ngồi thẳng lưng• Nhịp thở nhanh trên 20 lần/ phút
--	--	--

		<ul style="list-style-type: none"> • Nồng độ oxy máu đo ở đầu ngón tay (nếu có) dưới 95% • Đau hoặc tức ngực thường xuyên. • Không tỉnh táo • Da, móng tay, môi nhợt nhạt hay tím tái <p>- Trong lúc chờ để được đưa đi điều trị bạn nên thực hiện các bước sau:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Tập hít thở sâu: hít vào bằng mũi sâu tới mức phình bụng, thở ra từ từ bằng miệng hết tới mức bụng xẹp. • Nếu thực hiện như vậy có hiệu quả thì tiếp tục hít thở sâu thực hiện như vậy. Nếu nhiều nhịp không hiệu quả bạn chuyển sang nằm sấp để thở. <p>Thứ mười, nhân viên y tế sẽ liên hệ với bạn để làm xét nghiệm lại và quyết định khi nào bạn được hòa nhập với cộng đồng.</p>
21	Ai nên chích vắc xin COVID-19?	<p>- Không có chuyện người thể trạng yếu ớt thì chích sẽ bị hành nhiều, có người to như voi cũng bị hành, có người như sên nhưng lại không bị hành.</p> <p>- Không có chuyện người đang bị bệnh nền ổn định thì chích vô sẽ ảnh hưởng bệnh nền, người bệnh nền càng nên chích ngừa vì người bệnh nền mắc COVID-19 rất dễ biến chứng nặng (bệnh tiểu đường, cao huyết áp, tim mạch, đặt stent, viêm gan B, viêm gan C, thiếu máu tán huyết, rối loạn tiền đình, thiếu G6PD... ổn định là chích, càng nên chích)</p>

		<ul style="list-style-type: none"> - Không có chuyện người lớn tuổi chích vô bị hành nhiều, ảnh hưởng sức khỏe, người càng lớn tuổi càng ít bị hành. - Rất hiếm các loại thuốc đang sử dụng ảnh hưởng đến chích vắc xin, chích xong vẫn uống thuốc hàng ngày bình thường.
22	Ai không chích vắc xin COVID-19?	<ul style="list-style-type: none"> - Dị ứng phản ứng phản mức độ 2 (phù mắt, nôn ói đau bụng dữ dội, phải chích adrenalin) hay dị ứng với tất cả các thứ (thức ăn, thuốc...) - Phụ nữ mang thai (nước ngoài họ cho chích nếu nguy cơ mắc bệnh cao). - Cho con bú (nước ngoài cho phép, Việt Nam chưa cho), nước ngoài chích xong vẫn bú phà phà - Người đang bị ung thư giai đoạn cuối, đang chứ không phải đã chữa ổn định. - Người đang xơ gan giai đoạn cuối.
23	Ai khoan chích vắc xin COVID-19 chờ qua cơn rồi chích?	<ul style="list-style-type: none"> - Trẻ dưới 18 tuổi chưa chích, bây giờ chích cho người lớn thôi - Đang bệnh cấp tính - Đang uống thuốc ức chế miễn dịch, nếu ngưng 14 ngày rồi thì chích
24	Trước khi chích vắc xin COVID-19 nên làm gì?	<ul style="list-style-type: none"> - Hợp tác khai báo y tế, thực hiện các thủ tục, giữ trật tự, giữ khoảng cách - Bình tĩnh, không đọc tin tức lung tung về vắc xin làm gì, chích vắc xin là cơ hội tốt không được bỏ qua tầm tay - Không uống cà phê nhiều vì khi khám sàng lọc mạch nhanh, quá, tim đập thình thịch lại phiền

		<ul style="list-style-type: none"> - Ngồi nghỉ thư giãn chút rồi khám sàng lọc, chứ không đi lật đật huyết áp tăng lên lại phiền - Có một số người nguy cơ thì chích tại bệnh viện hay chích cuối buổi
25	Trong vòng 30 phút ở tại nơi chích ngừa vắc xin COVID-19 nên làm gì?	<ul style="list-style-type: none"> - Giữ khoảng cách an toàn, không bàn về chuyện hành của vắc xin sau chích - Thư giãn, nói chuyện vui cũng được - Báo bác sĩ ngay nếu nổi mề đay, mệt tức ngực, khó thở, choáng váng, đau bụng nhiều (tình huống này rất hiếm).
26	Sau chích ngừa COVID-19 sẽ bị hành thể nào?	<p>Về nhà làm gì, sẽ bị hành hay không thì tùy theo mỗi người và nhiều kiểu hành khác nhau. 6 tiếng đầu đa số phơi phới vui vẻ. 6 tiếng sau thì:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Kiểu 1: Khỏe re, không thấy gì đặc biệt, đau chút chút nơi chích, hay suy nghĩ “ủa sao kỳ vậy ta, chắc tại..., hay là...” thì không cần quan tâm, người ta có người này người khác, nên cũng có người không bị hành là chuyện thường. - Kiểu 2: Thường gặp nhất, rêm mình, gai gai sốt, cảm thấy oải quá, sốt nhẹ, đêm đầu sẽ khó ngủ chút, đau đầu chút chút, 24-36-48 tiếng hết, đa số nhóm này đi làm bình thường. - Kiểu 3: sốt cao, mệt mỏi quá, sốt run cầm cập, đau nhức mình quá, uống thuốc giảm đau hạ sốt mà nó cũng giảm chậm quá. Cũng ráng gồng mình chịu đựng, cũng 24-36-48 tiếng hết, hiếm ai 72 tiếng mới hết.

		<p>- Kiểu 4: đau bụng, tiêu chảy, ói nhiều, tăng suất ra vào nhà vệ sinh tăng lên đột ngột, ăn uống không được... Trường hợp này ráng ăn từng chút một cũng sẽ ổn sau 24-48 giờ. Mệt quá thì vào bệnh viện truyền nước biển.</p> <p>- Người có bị cao huyết áp hay khi đi khám sàng lọc mới biết huyết áp hơi cao thì nên đo huyết áp mỗi 4-6h trong 24h đầu sau chích.</p> <p>Sau 4 ngày mà còn đau nơi chích, đau nơi nào đó trên người hoài, đau nhiều thì đi khám hay gọi điện thoại hỏi tư vấn.</p>
27	Chích ngừa có đem virus SARS-CoV-2 vào cơ thể không? Bao lâu có kháng thể?	<p>Chích ngừa vắc xin này không có chuyện sinh ra con virus SARS-CoV-2 trong người, đây là đồn lung tung.</p> <p>Chích xong thường 14 ngày mới có tạo kháng thể, mũi 2 cách mũi 1 từ 4-12 tuần tùy loại vắc xin. Đa số mũi 2 ít hành hơn mũi 1 nhiều.</p>
28	Chích ngừa COVID-19 rồi có cần đeo khẩu trang không?	Bây giờ tỷ lệ chích ở công đồng còn thấp lắm, chích ngừa rồi vẫn 5K nghiêm chỉnh.
29	Cần làm gì để bảo vệ nhóm người nguy cơ cao mắc COVID-19?	<p>Tình hình dịch COVID-19 hiện đang khá trầm trọng bởi vì mức độ lây lan rất nhanh. Việc COVID-19 lây lan nhanh chứng tỏ virus đang thuần với con người. Muốn giải quyết vấn đề này, thứ nhất phải bảo vệ người có nguy cơ nhiễm, bởi tỷ lệ tử vong lớn xảy ra ở nhóm người này.</p>

		<p>Thứ hai, chúng ta phải bảo vệ đội ngũ điều trị COVID-19, bởi nếu nhóm nguy cơ lây lan nhiều thì những người điều trị sẽ không thể làm nổi, dẫn đến lây sang nhóm người không nguy cơ.</p> <p>Chúng ta phải bảo vệ nhóm người lớn tuổi, già yếu, có bệnh nền, không để virus tấn công vào nhóm người này. Đó là cách tốt nhất để không chế dịch bệnh trong thời gian chờ vắc xin COVID-19.</p> <p>Nếu gia đình có người thuộc nhóm nguy cơ thì những người trẻ tuổi phải chú ý khi đi ra ngoài, tránh mang mầm bệnh về nhà. Khi đi làm mà tuân thủ khẩu trang, sát khuẩn thì nguy cơ mắc bệnh cũng rất thấp.</p>
30	Sau khi tiêm vắc xin COVID-19 có làm cho kết quả test họng dương tính không?	<p>Chỉ có vắc xin mới giải quyết được vấn đề này. Bằng chứng là ở những nước sau khi tiêm vắc xin đã yên ổn trở lại.</p> <p>Biến thể Delta chỉ có khả năng lây lan nhanh hơn, khó có khả năng chống lại hiệu quả làm giảm bệnh nặng và tử vong của vắc xin.</p> <p>Nhiều người băn khoăn, không biết khi tiêm vắc xin có tạo virus trong họng không? Tôi xin khẳng định là trong vắc xin không có virus corona. Có 3 nhóm vắc xin chính:</p> <ul style="list-style-type: none">- Virus bất hoạt- Adenovirus: là virus sống nhưng không nhân lên, không gây bệnh cho cơ thể. Virus khi vào cơ thể sẽ phóng ra gen, chui vào tế bào và tạo ra protein gai của virus corona. Tế bào của cơ thể lấy protein này và tạo ra kháng thể.

		<p>- Virus Moderna dùng công nghệ mRNA thông tin để kích thích cơ thể tạo ra kháng thể</p> <p>Cho nên sau khi chích vắc xin sẽ không có virus trong họng và kết quả xét nghiệm sau khi tiêm sẽ không có sai sót.</p>
31	Hiểu thế nào về các trường hợp tử vong, tai biến sau khi chích ngừa COVID-19?	<p>Một số trường hợp sau khi tiêm vắc xin bị đột quy nhưng nếu không tiêm vắc xin họ vẫn bị như vậy. Đó là sự trùng hợp, nếu không bị sau khi tiêm vắc xin thì có thể xảy ra bất cứ lúc nào.</p> <p>Người lớn tuổi thường bị nhồi máu cơ tim và đột quy não, nhưng đôi khi nó sẽ xảy ra trùng hợp với thời gian sau tiêm vắc xin.</p> <p>Lý do tại sao anti vắc xin thường chống lại việc tiêm vắc xin cho trẻ nhỏ: Theo nghiên cứu, những người anti vắc xin thường trong gia đình họ có một số em bé bị khiếm khuyết liên quan đến yếu tố gia đình nhưng họ từ chối nguyên nhân này. Họ đổ lỗi cho một nguyên nhân khác từ bên ngoài tác động vào đứa bé và đó là vắc xin.</p>
32	Sau khi tiêm vắc xin COVID-19, những ai sẽ bị hành?	<p>Sau khi chích ngừa, sẽ phân thành 3 nhóm người:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Nhóm 1: Không có hiện tượng gì sau khi tiêm vắc xin. Nhiều người lo sợ rằng không bị hành sau khi tiêm là không có kháng thể. Tuy nhiên, khi xét nghiệm vẫn có kháng thể. - Nhóm 2: 6 tiếng sau khi tiêm vẫn cảm thấy bình thường. Sau 6 tiếng, bắt đầu cảm thấy mệt mỏi, rêm mình, không ngủ được. Trường hợp này chiếm đa số trong nhóm người sau khi chích vắc xin.

		<p>- Nhóm 3: có thể bị đau thật nhưng cũng có thể do họ tưởng tượng ra. Đôi khi do trùng hợp với những sinh hoạt hằng ngày mà những triệu chứng có thể giống như căng cơ sau khi hoạt động thể dục thể thao.</p> <p>- Nhóm 4: sốt cao 39 độ C, lạnh run, triệu chứng này có thể hết sau 24-36 tiếng. Triệu chứng thứ hai là đau đầu đến mức không chịu nổi, nếu không phải do huyết áp cao thì có thể uống thuốc giảm đau để dễ ngủ hơn. Có người sẽ bị đau bụng, tiêu chảy sau 6 tiếng chích vắc xin. Một số người không chịu nổi và phải nhập viện, truyền nước.</p> <p>Những triệu chứng này chỉ xuất hiện 24-36 tiếng, hiếm có trường hợp nào kéo dài hơn 48-72 tiếng. Nhóm lo lắng nhất là mới chích vắc xin xong đã có hiện tượng chuyển, nhưng nếu xử trí đúng thì không có vấn đề gì.</p> <p>Nhiều đồng nghiệp của tôi khi chích mũi đầu rất lo sợ, nhưng khi chích mũi hai, họ lại sốt sáng, tranh thủ thời gian để được tiêm.</p> <p>Vì vậy, trước khi đi tiêm vắc xin, không nên đọc nhiều tin tức tiêu cực, khiến tâm lý thêm lo lắng. Khi đến điểm tiêm vắc xin phải bình tĩnh, tránh để huyết áp tăng cao, không nên uống nhiều cà phê vì sẽ làm mạch đập nhanh hơn.</p>
33	<p>Những ai được chích vắc xin COVID-19 theo hướng dẫn mới?</p>	<p>Nhiều người lo lắng vì họ lớn tuổi và nhiều bệnh nền, không biết khi tiêm vắc xin có bị hành nhiều không? Nhưng những người càng nhiều bệnh nền mà ổn định càng phải chích vắc xin vì nếu nhóm người này mắc COVID-19 thì bệnh sẽ nặng hơn.</p>

	<p>Những người có thể trạng yếu vẫn có thể chích vắc xin bởi nó không liên quan đến miễn dịch hoặc hành sau khi tiêm. Nhiều người thể trạng rất khỏe nhưng chích vắc xin vào bị hành rất dữ, nhưng người ốm yếu có khi lại không sao.</p> <p>Theo nghiên cứu, những người hay tiếp xúc với con nít chích vắc xin vector adenovirus sẽ ít hành hơn. Đa số người trên 55 tuổi sẽ ít bị hành sau khi tiêm vắc xin.</p> <p>Hướng dẫn này thay đổi rất nhiều so với hướng dẫn trước. Trong đó, những người trên 65 tuổi vẫn được chích vắc xin, nhưng phải chích ở bệnh viện hoặc nơi có cấp cứu.</p> <p>Hiện nay, người dị ứng không được tiêm vắc xin là dị ứng dẫn đến sốc phản vệ độ 2, có biểu hiện phù mắt, đau bụng, choáng váng. Do vậy, mối quan tâm hiện nay là tiền sử sốc phản vệ độ 2 hay không?</p> <p>Nếu bạn không bị dị ứng, hãy nói với bác sĩ là bản thân không bị dị ứng gì, bác sĩ sẽ tính toán chích ở đâu và như thế nào.</p> <p>Nhóm thứ ba là liên quan đến uống thuốc chống đông. Người lớn tuổi có huyết áp cao, cholesterol cao thường uống thuốc aspirin. Nhóm người này vẫn được tiêm vắc xin như người bình thường.</p> <p>Tóm lại, nếu bạn là người có bệnh nền đang ổn định, người dị ứng không có sốc phản vệ độ 2 thì vẫn được chích vắc xin. Nếu bạn là người có nguy cơ bệnh nặng hơn thì chích vắc xin tại bệnh viện.</p>
--	--

		<p>Hiện nay, người ta chưa ưu tiên chích cho trẻ em vì trẻ thường ít mắc bệnh và bệnh rất nhẹ, thậm chí khi đã mắc bệnh cũng sẽ không lây cho người lớn.</p>
34	<p>Trước khi tiêm vắc xin COVID-19 cần khai báo những gì, làm sao để tránh căng thẳng?</p>	<p>Người dân khi đi chích ngừa phải hợp tác, vì khâu khai báo thông tin cá nhân, y tế tốn nhiều thời gian. Cơ sở y tế phải lưu hồ sơ để cung cấp thông tin cho người dân đi tiêm mũi thứ 2 và cấp chứng chỉ.</p> <p>Khi khai báo để tiêm vắc xin phải thành thật, không nên giấu giếm. Nếu xét mọi vấn đề an toàn, sẽ được tiêm vắc xin.</p> <p>Sau khi tiêm, người dân phải đợi 30 phút để theo dõi sau tiêm. Thời gian này, nên thư giãn, tránh căng thẳng, có thể mang theo ít bánh kẹo để nhai trong thời gian này.</p> <p>Nếu có bất kỳ phản ứng gì, người dân có thể kể cho nhóm bác sĩ theo dõi sau tiêm để được hướng dẫn.</p> <p>Khi về nhà, sẽ có những triệu chứng rêm mình, đau đầu, nôn ói, tiêu chảy. Nếu triệu chứng quá mức chịu đựng, có thể liên lạc với cơ sở tiêm ngừa để được hướng dẫn.</p>
35	<p>Có cần uống thuốc giảm đau, hạ sốt trước khi chích ngừa COVID-19?</p>	<p>Không cần thiết phải uống thuốc trước tiêm vắc xin. Tại Bệnh viện Nhi đồng 1, sau khi tiêm vắc xin, mỗi người được phát 5 viên paracetamol, nhưng đa số chỉ uống 1-2 viên. Loại thuốc này dễ mua và thuốc ngấm rất nhanh nên không cần phải uống trước khi tiêm.</p>
36	<p>Phụ nữ mang thai có chích ngừa COVID-19 được không?</p>	<p>Phụ nữ đang mang thai không chích vắc xin COVID-19. Nếu đã tiêm mũi thứ nhất nhưng phát hiện mang thai thì không tiêm mũi thứ hai.</p>

		Trên thế giới, phụ nữ cho con bú được tiêm vắc xin COVID-19. Nhưng trong hướng dẫn của Việt Nam, phụ nữ cho con bú thuộc nhóm trì hoãn tiêm. Theo tôi, nếu ngưng cho con bú thì vẫn có thể tiêm ngừa được.
37	Người bệnh ung thư có nên chích ngừa COVID-19?	Trong hướng dẫn, người ung thư giai đoạn cuối đang hóa trị thì không chích. Bởi khi hóa trị, thuốc sẽ làm hệ miễn dịch cơ thể kém đi. Nếu đã hóa trị xong, ngưng thuốc 5-6 tháng thì vẫn chích vắc xin như bình thường. Với những người đang uống thuốc corticoid liều cao vẫn có thể chích ngừa sau khi ngưng dùng thuốc 14 ngày.
38	Khoảng cách giữa 2 lần tiêm vắc xin là bao lâu?	Khi tiêm 2 mũi vắc xin cùng loại cần cách nhau 4 tuần, tốt nhất là 4-12 tuần. Do đó, tùy theo lượng vắc xin hiện có mà khoảng cách giữa 2 lần tiêm vắc xin sẽ có sự thay đổi. Nếu nhóm đối tượng cần tiêm nhanh đủ 2 mũi để xông pha ra mặt trận chống dịch thì có thể rút ngắn thời gian giữa 2 lần chích.
39	Tiêm vắc xin tại bệnh viện nào?	Nếu bạn thuộc nhóm chích vắc xin miễn phí, tùy theo bệnh nền mà bạn sẽ được phân đến bệnh viện phù hợp. Nếu bạn chích dịch vụ nhưng thuộc nhóm phải chích tại bệnh viện thì sẽ được hướng dẫn đến bệnh viện để tiêm ngừa.
40	Những bệnh nào cần chế tạo vắc xin? Chích ngừa vắc xin có mục đích gì?	Theo tôi, nếu một bệnh này không gây ra tử vong, không khiến bệnh nhân nhập viện nhiều thì sẽ không cần bàn đến vắc xin, vì người mắc bệnh sẽ tự khỏi. Cho nên, người ta phải tìm cách làm không bị nhiễm bệnh hoặc bệnh nhẹ hoặc bệnh hơi nặng nhưng không

		<p>chết. Do đó, ngoài việc phát triển hệ thống, xây dựng phòng ngừa thì chỉ có vắc xin mới quyết được vấn đề này.</p> <p>Nếu không có vắc xin thì sử dụng nguyên tắc 5K là đúng nhưng có vắc xin rồi thì phải giảm bớt vài K như khoảng cách, không tập trung. Nếu không có vắc xin thì phải giãn cách, không tập trung đến khi nào?</p> <p>Nước nào chích vắc xin nhiều thì cộng đồng nước đó sẽ ít virus hơn, tại vì họ chích phổ rộng. Người chích không có hiệu quả thì họ cũng sẽ không bị lây. Khi họ đi sang nước khác, thì nước đó cũng phải được chích ngừa nhiều để khi có lọt virus vào, cũng sẽ không lây sang người khác. Khi đó, mới gọi là xóa bỏ được. Nếu mình gồng mình đến lúc đó thì kinh tế sẽ không chịu nổi, do đó phải chích vắc xin.</p>
41	Vắc xin COVID-19 được chế tạo, thử nghiệm như thế nào?	<p>Vắc xin có loại vắc xin kháng nguyên toàn tế bào, vắc xin kháng nguyên nguyên một con, vắc xin kháng nguyên một thành phần, vắc xin từ tác nhân gây bệnh giảm độc lực (chích vào sẽ không gây bệnh, chỉ tạo miễn dịch).</p> <p>Sau này có 2 loại vắc xin, theo tôi đặt tên là vắc xin “tiền kháng nguyên”, nghĩa là sau khi tiêm vào cơ thể sẽ tạo ra kháng nguyên và sau đó tạo ra kháng thể.</p> <p>Loại đầu tiên là virus vector (dùng một loại virus nuôi cấy được trên màng niêu đệm của trứng gà làm vector). Con virus này là virus sống nhưng không nhân lên, khi vào cơ thể sẽ xài hết lượng virus rồi sẽ chết. Còn virus giảm độc lực khi vào cơ thể có nhân lên</p>

	<p>nhưng vài ngày sau sẽ hết và nó không gây bệnh. Loại virus Adeno sau khi vào cơ thể vài ngày sẽ tự tiêu, nó chỉ phóng ra chất để cơ thể tạo kháng nguyên và kháng thể.</p> <p>Còn nhóm RNA thông tin sẽ đưa thẳng chất đó vào cơ thể chúng ta, chính chất đó sẽ tạo protein, sau đó sẽ tạo ra kháng thể (tức là: tổng hợp hoàn toàn các trình tự RNA mã hóa protein S mà không cần dùng tế bào nào làm tế bào chủ. RNA này khi được chích vào người thì sẽ đi vào tế bào và nhờ tế bào để tổng hợp ra các protein S từ đó sẽ gây được miễn dịch).</p> <p>Những loại vắc xin Pfizer-BioNTech, Moderna, Johnson & Johnson's Janssen, AstraZeneca sẽ không giống những loại vắc xin trước kia. Do đó mình đừng tưởng tượng cơ chế miễn dịch giống với những loại trước.</p> <p>Vắc xin của Việt Nam có 2 nhóm:</p> <p>Nhóm sử dụng những virus bất hoạt: phải cấy virus ra rồi làm bất hoạt virus</p> <p>Nhóm Nano covax: người ta lấy thành phần của protein, lấy gen rồi tái tổ hợp gọi là tiểu đơn vị. Đây là công nghệ khá tiên tiến, nếu nói về vắc xin cúm thì đây là công nghệ tiên tiến nhất.</p> <p>Có nhiều người hỏi rằng sao không làm vắc xin công nghệ Đức, Anh, Mỹ? Công nghệ này tiên tiến lắm, tôi không nghĩ nếu chuyển công nghệ sản xuất thì sẽ có được nhà máy và công nghệ sản xuất ngay trong năm nay. Nếu trong nước mà có vắc xin sớm thì chỉ có vắc xin Việt Nam.</p>
--	---

42	Chích ngừa có thể gặp biến cố, vậy có nên chích vắc xin COVID-19 không?	<p>Tôi khẳng định là chỉ có chích vắc xin mới giải quyết được vấn đề, nếu lâu lâu lại áp dụng 5K thì không biết tới chừng nào, tôi hay nói vui là “nghèo cả làng”.</p> <p>Việc mọi người nghe chích vắc xin có biến cố thì tôi nghe rất thường xuyên, nhất là những người làm trong ngành tiêm chủng. Lâu lâu cũng có mức độ này, mức độ kia và tỷ lệ này là nhất định. Lẽ đương nhiên khi xảy ra những trường hợp như vậy sẽ khiến cho mọi người rất lo, nhưng sau đó hy vọng mọi người sẽ bình tĩnh lại và tiếp tục chích ngừa. Riêng tôi đã chích 2 mũi.</p> <p>Tôi bị suyễn, cơ địa cũng dễ dị ứng khi ăn thức ăn lạ, thậm chí có lần tôi chích thuốc tê cũng bị dị ứng, nhưng lần này tôi vẫn chích và theo dõi.</p> <p>Sau khi có trường hợp sốc phản vệ sau tiêm vắc xin thì người khám sàng lọc và bản thân người muốn tiêm vắc xin cũng chùn tay. Tuy nhiên, chúng ta không thể làm gì khác ngoài chích vắc xin.</p> <p>Hiện tại, đang có 3 luồng suy nghĩ:</p> <p>Người bị bệnh mãn tính, ngoài tiêu chuẩn chích ngừa nhưng vẫn muốn chích vắc xin COVID-19</p> <p>Người cực đoan, không chích vắc xin</p> <p>Người trung lập, phân vân có nên chích hay không, nếu nghe giải thích kỹ về vắc xin thì họ sẽ chích</p>
----	---	---

		<p>Đến nay, đã chủng ngừa COVID-19 cho gần 800.000 người, với xác suất đó thì cho phép người dân chích vắc xin. Theo kinh nghiệm của tôi thì sẽ được chẩn đoán độ 2 sớm hơn, bởi nguyên tắc của chích ngừa là “đánh làm hơn bỏ sót”, cứ chích vào thì sẽ an tâm hơn và nó cũng sẽ không gây hại. Nếu mình là nhân viên y tế hoặc có tiêu chuẩn chích thì nên chích. Nếu bản thân là trường hợp đặc biệt thì nên chích tại bệnh viện tỉnh để an tâm hơn.</p> <p>Tôi nghĩ là có vắc xin là điều may mắn. Theo tôi biết thì tỷ lệ hiệu quả thực tế của vắc xin AstraZeneca khá cao. Ở nước Anh, họ chích hầu hết là vắc xin AstraZeneca và hiệu quả rất tốt. Ở những nước đã chích vắc xin thì họ có thể mở cửa một số ngành kinh tế. Tuy nhiên, ở nước ngoài, người dân không tuân thủ bằng nước mình, người dân mình rất tuân thủ để phòng dịch bệnh.</p> <p>Cho tới hiện nay, vắc xin vẫn hiệu quả với những loại biến chủng mới của virus SARS-CoV-2. Nếu vắc xin không hiệu quả về giảm ca bệnh thì nó sẽ hiệu quả ở không bệnh nặng và không tử vong, đó là điều đáng mừng.</p>
43	Có ca tử vong sau khi tiêm vắc xin, người cơ địa dị ứng, mề đay, hen suyễn có nên chích ngừa?	<p>Về trường hợp ca tử vong sau khi tiêm vắc xin thì xác suất rất thấp. Người này có dị ứng với một số loại thuốc. Đây là điều không ai mong muốn.</p> <p>Theo tôi những người đã bị dị ứng đến mức phù mắt thì nên cẩn thận khi tiêm vắc xin, có thể đợi đến khi mọi người đã được chích và khi đó số lượng người tiêm vắc xin ít thì bác sĩ sẽ theo dõi kỹ hơn.</p>

		<p>Mề đay mạn tính thì tùy mức độ, nếu ở mức độ phù da mặt thì phải cẩn thận. Bệnh suyễn nếu không lên cơn thì có thể tiêm vắc xin.</p> <p>Có khả năng sẽ có nhiều ca bị sốc phản vệ, như ở Đồng Nai có một số ca bị sốc phản vệ độ 2, độ 3 nhưng đều ổn định.</p>
44	Những ai nên trì hoãn tiêm vắc xin COVID-19?	<p>Người tiểu cầu thấp và sử dụng thuốc đông máu thì hoãn tiêm vắc xin.</p> <p>Trong những vắc xin chích bằng kháng nguyên thì gần như không ảnh hưởng đến thai kỳ.</p> <p>Người chích vắc xin xong phát hiện mang thai thì không chích mũi 2.</p> <p>Nói chung, nếu những người bị bệnh mạn tính nhưng ổn định thì nên chích ngừa, đặc biệt là người lớn tuổi trên 55 tuổi.</p> <p>Nếu bị dị ứng đến mức phù mắt thì hết sức cẩn thận khi tiêm vắc xin.</p>
45	Sau khi chích vắc xin AstraZeneca, cơ thể có phản ứng gì, bị “hành” ra sao?	<p>Thông thường, mọi người sẽ sợ bị hành sau khi chích, nhưng tôi thấy đợt hành này khá dễ chịu và đa dạng. Tại vì con virus khi chích là còn sống nên cơ thể sẽ bị hành hết đợt virus này và virus sẽ không nhân lên. Ví dụ như khi bị cảm, 1-2 ngày đầu sẽ bị mệt nhiều, 2-3 ngày sau sẽ giảm dần và khỏe hẳn. Nhưng virus này khi tiêu hết thì cơ thể sẽ khỏe hẳn, không phải có cảm giác khỏe từ từ, do đó, tôi thấy cảm giác rất lạ.</p> <p>Sung, nóng, đỏ, đau, mệt, nhức đầu, tê tay, cao huyết áp,... là những triệu chứng ở mỗi người sau khi chích. Sau khi tiêm vắc xin, người lớn cảm nhận rất rõ sự thay đổi của cơ</p>

		<p>thể. Đa số các triệu chứng sẽ hết sau 24-36 giờ, rất hiếm trường hợp hết sau 72 giờ. Sau khi tiêm mũi đầu, tôi bị hành nhiều vào 24 giờ, sau đó thì hết; mũi 2 thì chỉ bị đau ở tay. Theo tôi thấy thì tiêm vắc xin AstraZeneca thì mũi 2 ít hành hơn mũi 1.</p> <p>Trước khi tiêm vắc xin không tiêm adrenaline, adrenaline chỉ đề sẵn khi tiêm vắc xin. Nếu sau khi tiêm vắc xin có triệu chứng nghi ngờ sốc phản vệ thì mới tiêm adrenaline.</p> <p>Không phải tất cả bệnh nhân nhiễm COVID-19 đều có rối loạn cục máu đông. Theo nghiên cứu, bệnh nhân nhiễm COVID-19 thì có 16% tạo ra cục máu đông. Hiện tại, phác đồ điều trị và theo dõi cục máu đông của Việt Nam là số 1.</p>
46	Sau khi chích vắc xin COVID-19 bao lâu có kháng thể, thời gian miễn dịch kéo dài bao lâu?	<p>Sau khi tiêm vắc xin từ 2 tuần - 4 tuần sẽ có kháng thể. Ở mũi vắc xin đầu tiên thì có khoảng hơn 80% người tiêm có kháng thể.</p> <p>Khoảng 6 tháng sau nên chích mũi tiếp theo. Ở những người mắc bệnh thì sau khi khỏi bệnh 6 tháng, nên đi tiêm vắc xin.</p> <p>Hiện nay có khuynh hướng nên chích 3 mũi vắc xin. Theo tôi thì nên chích 2 mũi. Nhưng nếu sản xuất được nhiều vắc xin thì người ta mới bàn đến vấn đề này.</p>
47	Chích ngừa COVID-19: Nghe có ca phản ứng sau tiêm, tử vong sau tiêm, cần suy xét việc gì?	<p>Phản ứng gì đó sau chích ngừa được dịch sang tiếng Việt từ chữ event. Chữ event trong giới nghệ sĩ thì rất vui, có thăm đờ, có ca hát tiệc tùng, còn chữ event trong tiêm chủng thì làm người dân và nhà quản lý lo lắng và tìm nguyên nhân giải thích cho rõ ràng.</p>

		<p>Hiện nay có chiến dịch tiêm vắc xin COVID-19 cực lớn, có thể cả đời người không thấy được, càng chích nhiều sẽ càng có nhiều “event” chuyện này đối với người thường xuyên làm tiêm chủng ở trẻ em không có gì lạ.</p> <p>Phản ứng sau tiêm chủng được chia làm 2 nhóm thông thường và nhóm nghiêm trọng. Thông thường thì ai cũng biết, còn nghiêm trọng thì dễ bị bàn tán gây lo lắng trong cộng đồng và có thể sẽ “phá nát” vai trò của tiêm chủng, đặc biệt là khi có sự vô tình hay cố ý của truyền thông mạng và ngay cả báo chí chính thống.</p> <p>Một đạo trẻ em đã phải trả giá bằng những cái chết vì chuyện này. Bệnh sởi năm 2014, 2015, bệnh ho gà, bệnh bạch hầu... gần đây chuyện này đã đỡ hơn nhiều vì báo chí chính thống hiểu vấn đề, hợp tác đưa tin đúng bản chất của vấn đề.</p> <p>Hiện nay cần biết:</p> <p>Bình thường khi không có chiến dịch chích ngừa COVID-19 ở Việt Nam có bao nhiêu trường hợp đột tử. Chắc chắn rằng mỗi người chúng ta đều nghe nói hay biết chính xác, thậm chí là người thân của mình đang rất khỏe mạnh những ngày trước rồi ra đi vì đột tử mà không hề có chích ngừa.</p> <p>Nếu:</p> <p>Trong chiến dịch hiện nay nếu ghép những ca đột tử vào nguyên nhân do vắc xin thì sẽ còn nhiều vì sắp tới số người chích sẽ ngày càng nhiều mà hiện tượng đột tử không bao giờ không có trong thời gian chiến dịch diễn ra.</p>
--	--	---

		<p>Theo mô tả của 2 trường hợp đột tử gần đây (và sắp tới sẽ còn nữa) không giống liên quan tới vắc xin vì không phải sốc phản vệ vì đã hơn 24 giờ sau chích. Không hề có nguyên nhân gây đột tử vì vắc xin trong nghiên cứu khoa học cũng như trong thực tế chích ngừa trên toàn thế giới.</p> <p>Bình tĩnh và bình tĩnh!</p> <p>Chỉ có vắc xin ngừa COVID-19 mới đưa cuộc sống về bình thường cũ, nhìn các nước châu Âu ra sân xem bóng đá thì biết nhờ vắc xin chứ nhờ cái gì bây giờ.</p>
48	Kén vắc xin dẫn đến rủi ro gì?	<p>Cho tới hiện nay vắc xin AstraZeneca hay những vắc xin của Mỹ đều có giá trị phòng không bị nặng và không tử vong ngang nhau.</p> <p>Câu chuyện nghe tác dụng phụ hành nhiều ít thì nên hỏi những người đã chích vắc xin Pfizer hay Moderna sẽ biết hành cỡ nào, học trò và đồng nghiệp tôi bên Mỹ cho biết vắc xin này cũng “vật” te tua và cũng có người này người khác.</p> <p>Tâm lý chờ vắc xin Mỹ có lẽ do đọc nhiều và thấy Việt Nam chích hành nhiều và đặc biệt những ca tử vong trùng hợp.</p> <p>Về xác suất khi chích vắc xin Mỹ cũng sẽ được nghe như vậy vì chích nhiều và số người đột tử khi không có chương trình vắc xin luôn luôn có và sẽ có trùng hợp khi chích vắc xin Mỹ và...</p> <p>Việc Bộ y tế nói có thể chích xen kẽ giữa các loại với nhau và nghe tin về vắc xin Mỹ có thể làm mọi người chờ. Điều này sẽ rủi ro cho người chờ.</p>

		<p>Khi phủ vắc xin cho cộng đồng sẽ có nhiều mục tiêu:</p> <ol style="list-style-type: none">1. Làm sao nhiều người chích 1 mũi nhất2. Làm sao để người xung trận chiến đấu chích đủ 2 mũi sớm nhất3. Làm sao để người dễ mắc bệnh và khi bệnh sẽ nặng chích được 1 mũi rồi 2 mũi sớm nhất
--	--	--