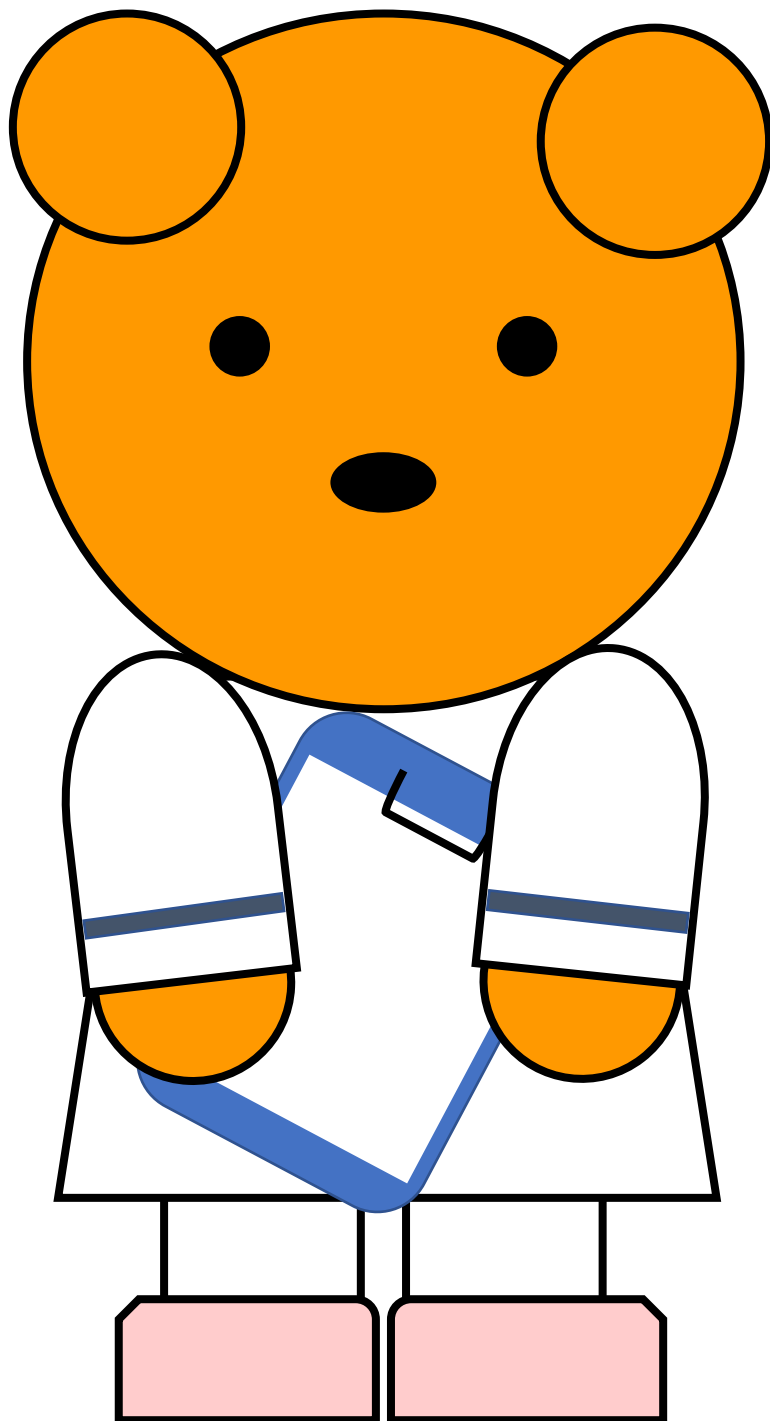


Câu Chuyện Về Phòng Chống Bệnh Truyền Nhiễm



Truyền nhiễm diễn ra như thế nào?	1
© Quá trình truyền nhiễm	
© Các bệnh dễ lây lan truyền nhiễm	
Hãy rửa tay và súc miệng	2 - 3
© Nên làm việc này khi nào?	
© Cách súc miệng hiệu quả	
© Những vị trí xảy ra lỗi khi rửa tay	
© Các điểm cần chú ý khi rửa tay	
Các điểm cần chú ý khi khử trùng	4 - 6
© Cách pha loãng dung dịch khử trùng	
© Cách xử lý phân, chất nôn	
© Cách xử lý tã	
© Cách xử lý quần áo dính phân, chất nôn	
© Cách khử trùng nhà vệ sinh, tay nắm cửa, v.v.	
© Cách khử trùng dụng cụ ăn uống/dụng cụ nấu ăn	
Những lưu ý khác là gì?	7
Nếu bệnh truyền nhiễm bùng phát tại các cơ sở phúc lợi xã hội	8 - 9
© Ứng phó khi bệnh truyền nhiễm bùng phát	
© Cách pha loãng chất khử trùng clo (số lượng lớn)	
© Checklist phòng chống bệnh truyền nhiễm tại các cơ sở phúc lợi xã hội	
Danh sách liên lạc của Trung tâm Y tế và Phúc lợi	10

Truyền nhiễm diễn ra như thế nào?

☉ Quá trình truyền nhiễm

Nguyên nhân truyền nhiễm: đồ vật hoặc người mang vi khuẩn, virus, v.v.
(thực phẩm bị ô nhiễm, bệnh nhân, v.v.)



- Phát hiện sớm người phát bệnh
- Vệ sinh và khử khuẩn hàng ngày v.v.



Con đường truyền nhiễm: Các con đường mang nguồn truyền nhiễm vào cơ thể
(truyền nhiễm qua đường miệng, truyền nhiễm qua hô hấp, v.v.)

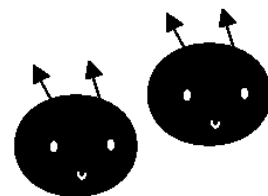


- Rửa tay và súc miệng cẩn thận
- Xử lý phân của bệnh nhân đúng cách v.v.

Người nhạy cảm: Những người có thể bị nhiễm bệnh
(đặc biệt là người già, trẻ em, v.v. có sức đề kháng yếu)



- Rửa tay và súc miệng cẩn thận
- Quản lý sức khỏe hàng ngày v.v.



Để có thể ngăn ngừa sự truyền nhiễm ở bất kỳ giai đoạn nào, hãy thực hiện các biện pháp phòng ngừa hàng ngày.

☉ Các bệnh dễ lây lan truyền nhiễm

○ Bệnh nhiễm khuẩn Ecoli gây xuất huyết đường ruột (O157, v.v.)

Truyền nhiễm xảy ra khi thực phẩm nhiễm vi khuẩn, tay hoặc đồ vật dính phân của người nhiễm bệnh tiếp xúc với miệng. Khi đó, khả năng truyền nhiễm rất cao vì ngay cả với một lượng nhỏ vi khuẩn cũng có thể gây ra truyền nhiễm và phát bệnh.

○ Viêm dạ dày ruột truyền nhiễm do norovirus, v.v.

Bên trong phân hoặc chất nôn của người nhiễm bệnh chứa một lượng lớn virus, virus này có thể lây nhiễm từ miệng qua tay, v.v. Khi đó, ngay cả với một lượng nhỏ vi khuẩn cũng có thể gây ra lây nhiễm. Hơn nữa, người nhiễm bệnh có thể lây nhiễm thứ cấp và lây sang người khác, vì sẽ bài tiết virus qua phân trong khoảng 1 tuần ngay cả khi các triệu chứng biến mất.

Hãy rửa tay và súc miệng

★ Rửa tay và súc miệng là những điều cơ bản để phòng chống bệnh truyền nhiễm ★

Mặc dù xà phòng không có tác dụng khử khuẩn nhưng bằng cách loại bỏ bụi bẩn trên tay, nó có tác dụng dễ dàng loại bỏ vi khuẩn và virus khỏi tay, vì vậy hãy rửa tay cẩn thận. Ngoài ra, hãy tạo thói quen súc miệng sau khi từ bên ngoài về nhà, để ngăn ngừa vi khuẩn xâm nhập vào cổ họng.

© Nên làm việc này khi nào?

[Rửa tay/súc miệng]

- Khi từ bên ngoài về nhà
- Trước khi dùng bữa

[Rửa tay]

- Sau khi sử dụng nhà vệ sinh
- Trước khi nấu ăn
- Khi chăm sóc, điều trị người nôn mửa, tiêu chảy
- Sau khi thay tã

© Cách súc miệng hiệu quả

1. Súc miệng ục ục

Ngậm nước trong miệng, súc miệng ục ục và nhổ ra.



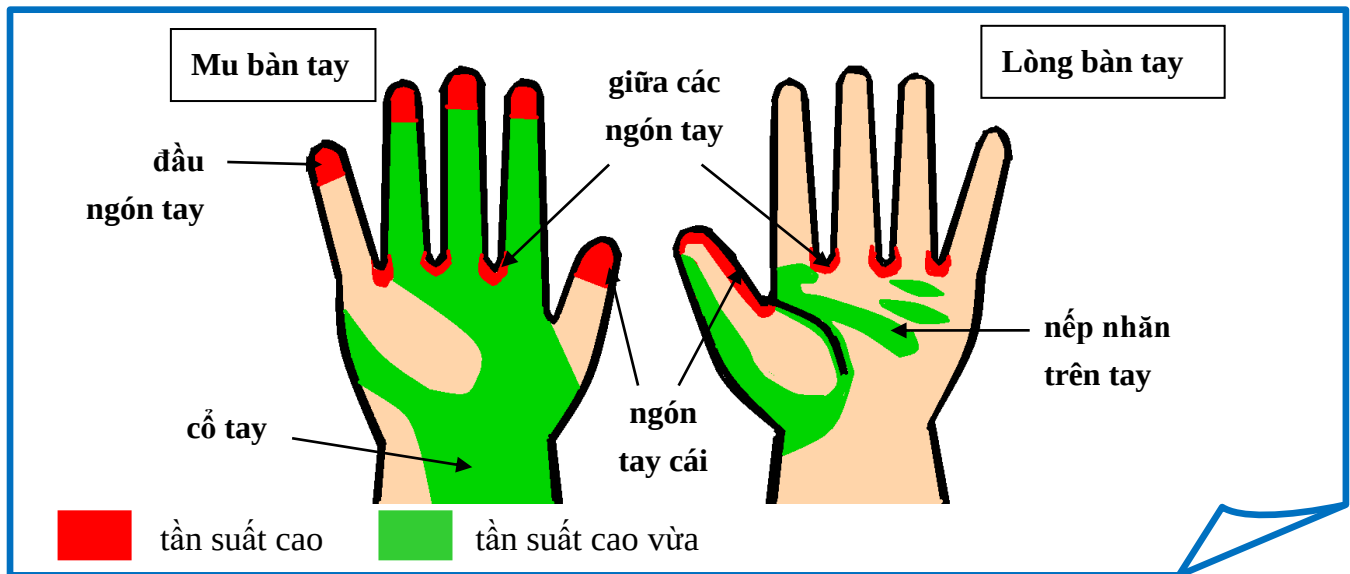
2. Súc miệng khặc khặc (súc họng)

Ngậm nước trong miệng, ngửa lên để nước xuống cổ họng, súc miệng khặc khặc khoảng 15 giây và nhổ ra.



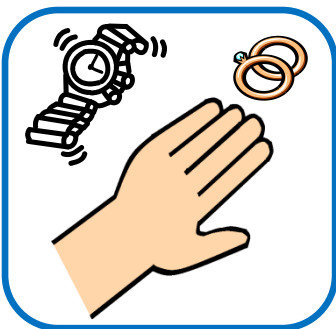
***Sau khi súc miệng ục ục 1 lần, hãy súc miệng khặc khặc lặp đi lặp lại khoảng 3 lần.**

© Những vị trí xảy ra lỗi khi rửa tay



Nguồn: Sổ tay phòng chống truyền nhiễm tại bệnh viện (2001)
Được giám sát bởi Hiệp hội Truyền nhiễm Môi trường Nhật Bản

© Các điểm cần chú ý khi rửa tay



1. Tháo nhẫn, đồng hồ đeo tay.



2. Làm ướt tay bằng nước và tạo bọt bằng xà phòng.



3. Rửa lòng bàn tay và mu bàn tay.



4. Rửa giữa các ngón tay.



5. Rửa ngón tay cái.



6. Rửa đầu ngón tay và giữa các móng tay.



7. Rửa cổ tay.



8. Rửa vòi nước bằng xà phòng.



9. Rửa sạch tay dưới vòi nước chảy.



10. Lau bằng khăn giấy dùng một lần và lau khô hoàn toàn.

Các điểm cần chú ý khi khử trùng

★ Trường hợp bệnh nhiễm khuẩn Ecoli gây xuất huyết đường ruột, bệnh tả, bệnh shigella, bệnh thương hàn, bệnh sốt phó thương hàn

Các chất khử trùng như dung dịch diệt khuẩn, cồn diệt khuẩn, chất khử trùng clo (natri hypoclorit), v.v. và sưởi ấm (75°C, 1 phút trở lên) đều có hiệu quả.

★ Trường hợp viêm dạ dày ruột truyền nhiễm do norovirus

Trường hợp nhiễm norovirus, chất khử trùng clo (natri hypoclorit), v.v. và sưởi ấm (85°C, 1 phút trở lên) đều có hiệu quả. Cồn diệt khuẩn và dung dịch diệt khuẩn không có hiệu quả cao.

◎ Cách pha loãng dung dịch khử trùng

☆ Trường hợp dung dịch diệt khuẩn (dung dịch benzalkonium chloride) (dùng pha loãng với nước)

Mục đích sử dụng	Dùng rửa tay	Nhà vệ sinh/vòi lavabo, v.v.
Nồng độ	100 lần (0,1%)	50 lần (0,2%)
Pha 1 lít chất lỏng pha loãng (khoảng 1/2 chậu)	10 ml (2 nắp) (nắp chai dung dịch khử trùng 500 ml)	20 ml (4 nắp) (nắp chai dung dịch khử trùng 500 ml)

☆ Trường hợp chất khử trùng clo (5%*) (dùng pha loãng với nước)

Mục đích sử dụng	<u>Khử trùng</u> và <u>lau sạch</u> dụng cụ ăn uống/tay nắm cửa, v.v.	<u>Tiêu hủy</u> chất nôn, v.v.
Nồng độ	250 lần (200 ppm)	50 lần (1000 ppm)
Pha 1 lít chất lỏng pha loãng	4 ml (ít hơn 1 nắp) (nắp chai dung dịch khử trùng 500 ml)	20 ml (4 nắp) (nắp chai dung dịch khử trùng 500 ml)

* Hầu hết các chất khử trùng clo đang bán trên thị trường đều có nồng độ clo là 5%.

* Vui lòng chỉ sử dụng chai nhựa làm hộp đựng đo lường, và pha loãng trong một hộp đựng khác (xô, v.v.).

*Những lưu ý khi sử dụng chất khử trùng clo

- Quần áo, có thể bị phai màu.
- Vì kim loại có thể bị gỉ, phai màu nên hãy lau bằng nước sau khi khử trùng.
- Không sử dụng để khử trùng ngón tay hoặc da.
- Hãy cẩn thận để không dính vào da, dính vào mắt.
- Hãy lưu thông không khí đầy đủ.
- Nếu sử dụng các hoá chất có tính axit cùng nhau, sẽ tạo ra khí có độc tính cao. Hãy tránh không trộn lẫn chúng.
- Nếu bảo quản lâu, nồng độ thuốc sẽ giảm, nên hãy cố gắng sử dụng càng sớm càng tốt. Bên cạnh đó, hãy bảo quản ở những nơi tối, mát và xa tầm tay trẻ em.
- Hãy pha loãng mỗi lần sử dụng và tránh pha sẵn.

© Cách xử lý phân, chất nôn

Cần chuẩn bị

- ◆ Áo choàng dùng 1 lần (tạp dề),
găng tay, khẩu trang
- ◆ 200 ppm hoặc 1000 ppm chất
khử trùng clo
- ◆ Khăn giấy, v.v.
- ◆ 2 túi có thể buộc kín như túi nylon, v.v.



1. Trước tiên, mở sẵn miệng túi nylon.

2. Tháo đồng hồ đeo tay/ nhẫn, mặc áo choàng dùng 1 lần (tạp dề), đeo găng tay, khẩu trang.



3. Nhẹ nhàng lau sạch phân hoặc chất nôn bằng khăn giấy, v.v.



* Khi phân hoặc chất nôn khô, virus sẽ bay trong không khí, xâm nhập vào miệng và có khả năng truyền nhiễm. Hãy xử lý càng sớm càng tốt để tránh chúng bị khô.

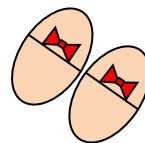
4. Ngoài ra dùng khăn giấy tẩm chất khử trùng clo (200 ppm) lau sạch để chất này ngấm từ ngoài vào trong sàn hay tường dính phân hoặc chất nôn. Khử trùng phạm vi rộng*.

(*Nếu nôn từ độ cao khoảng 1 m, bán kính sẽ khoảng 2 m)

Sau khi khử trùng, hãy lau sạch bằng nước. Ngoài ra, hãy vứt ngay khăn giấy đã lau vào túi nylon và buộc chặt miệng túi.

* Đổ sẵn một lượng vừa đủ chất khử trùng clo (1000 ppm) vào túi nylon để ngâm chất thải.

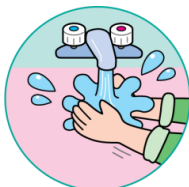
* Virus cũng có thể bám vào đế dép (dép đi trong nhà) của người xử lý, nên sau khử xử lý sàn nhà, hãy khử trùng cả đế dép.



5. Bỏ chiếc túi đã buộc chặt miệng vào trong một chiếc túi khác, vừa cởi vừa lộn ngược áo choàng (tạp dề), găng tay vứt vào chiếc túi đó, buộc chặt miệng túi trong khi tránh chạm vào phần bên trong, và vứt bỏ.

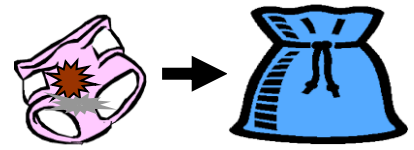


6. Cuối cùng rửa sạch tay.



© Cách xử lý tã

Xử lý tương tự như xử lý phân và chất nôn. Sau khi thay tã, nhanh chóng bọc phân lại để chất thải bên trong không tràn ra, và bỏ vào túi nilon. **Khi thay nhiều tã, hãy chắc chắn rửa tay sau mỗi lần xử lý.**



© Cách xử lý quần áo dính phân, chất nôn

Sau khi giặt nhẹ nhàng (giặt qua) trong nước pha chất tẩy rửa, **khử trùng bằng cách ngâm chất khử trùng clo pha loãng 200 ppm**, và giặt sạch. Sau đó, sử dụng máy sấy, v.v. ở nhiệt độ cao để tăng hiệu quả sát khuẩn. Tại khu vực giặt qua, khử trùng bằng chất khử trùng clo 200 ppm, và dọn dẹp bằng chất tẩy rửa.

**Xin lưu ý rằng chất khử trùng clo có thể làm phai màu.*

© Cách khử trùng nhà vệ sinh, tay nắm cửa, v.v.

○ Khử trùng hàng ngày

Vệ sinh định kỳ bồn cầu, tay cầm xả bồn cầu, tay nắm cửa, sàn và tường xung quanh bồn cầu, tay vịn và các khu vực khác ngoài bồn cầu, đồng thời thường xuyên lau chùi bằng **chất khử trùng clo pha loãng 200 ppm**.

○ Khử trùng trong trường hợp bệnh **nhiễm khuẩn Ecoli gây xuất huyết đường ruột (O157, v.v.), v.v.**

Lau bồn cầu, tay cầm xả bồn cầu, tay nắm cửa, sàn và tường xung quanh bồn cầu, tay vịn, v.v. **bằng dung dịch diệt khuẩn pha loãng 0,2%.**

○ Khử trùng trường hợp **viêm dạ dày ruột truyền nhiễm do norovirus, v.v.**

Lau bồn cầu, tay cầm xả bồn cầu, tay nắm cửa, sàn và tường xung quanh bồn cầu, tay vịn, v.v. **bằng chất khử trùng clo pha loãng 200 ppm.**

© Cách khử trùng dụng cụ ăn uống/dụng cụ nấu ăn

Ngay sau khi ăn, ngâm và khử trùng cẩn thận bằng **chất khử trùng clo pha loãng 200 ppm**. Sau khi khử trùng, rửa sạch sẽ bằng chất tẩy rửa.



Những lưu ý khác là gì?

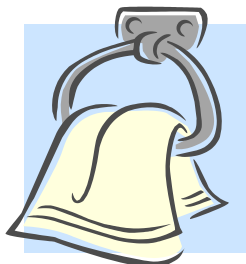
○ Tắm gội

Đầu tiên rửa móng cẩn thận bằng xà phòng trước khi vào bồn tắm. Nếu có các triệu chứng hãy cố gắng chỉ tắm vòi hoa sen, hoặc là người cuối cùng vào bồn tắm. Tương tự, vì virus có thể vẫn tồn tại trong phân sau 1 tuần kể từ khi hồi phục, nên hãy là người cuối cùng vào bồn tắm.



○ Khăn, v.v.

Hãy sử dụng các vật dụng cá nhân của riêng mình và không chia sẻ chúng với người khác.



○ Bể bơi

- Trước khi xuống bể bơi, tắm rửa sạch sẽ cơ thể đặc biệt là phần mông.
- Khi dùng bể bơi phao để nghịch nước, hãy thay nước thường xuyên.
- Không xuống bể bơi nếu tình trạng thể chất không tốt.



○ Quản lý tình trạng thể chất

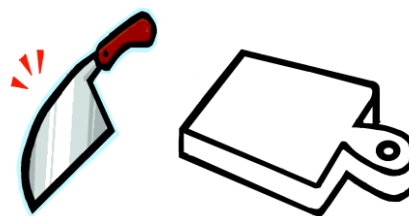
Hãy chú ý đến tình trạng thể chất hàng ngày. Hãy nghỉ ngơi thoải mái và không làm việc quá sức nếu tình trạng thể chất không tốt. Hơn nữa, đừng cố gắng quá sức mà hãy nhanh chóng đi khám bệnh.



○ Nấu ăn

Nếu có các triệu chứng, hãy tránh xa mọi công việc liên quan đến xử lý thực phẩm như nấu ăn, hỗ trợ, phân phát bữa ăn, v.v.

(Hãy chú ý thêm khoảng 1 tuần sau đó ngay cả khi các triệu chứng đã biến mất)



Bệnh nhiễm khuẩn Ecoli gây xuất huyết đường ruột (O157, v.v.), bệnh shigella, bệnh tả, bệnh thương hàn, bệnh sốt phó thương hàn được chỉ định là Bệnh truyền nhiễm Loại 3 theo Đạo luật về Bệnh truyền nhiễm, do vậy các công việc liên quan đến sản xuất thực phẩm sẽ bị hạn chế cho đến khi kết quả xét nghiệm âm tính được xác nhận.

Nếu bệnh truyền nhiễm bùng phát tại các cơ sở phúc lợi xã hội...

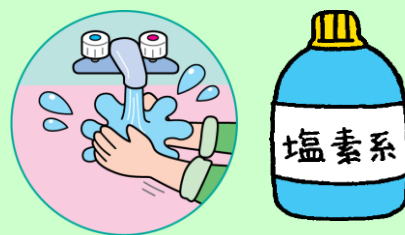
◎ Ứng phó khi bệnh truyền nhiễm bùng phát

1. Nắm rõ tình trạng bùng phát

- Xác nhận triệu chứng bệnh (tiêu chảy, nôn mửa, sốt, v.v.)
- Nắm rõ tình trạng (số lượng bệnh nhân, ngày phát bệnh, ngày và giờ phát bệnh lần đầu, sự chênh lệch theo tầng/phòng, v.v.)
- Xác nhận tình trạng khám bệnh (đã khám bệnh hay chưa, tên bệnh chẩn đoán, tình trạng xét nghiệm, v.v.)

2. Ngăn chặn sự lây lan của truyền nhiễm

- Thông báo cho nhân viên
- Rửa tay kỹ càng hơn
- Xử lý các chất thải đúng cách
- Khử trùng bên trong cơ sở khi cần thiết



3. Liên hệ với các tổ chức liên quan

- Liên hệ với bác sĩ của cơ sở, bác sĩ giám sát (giải thích tình trạng, xin chỉ dẫn)
- Giải thích/liên hệ với người nhà của người sử dụng cơ sở (tình trạng bùng phát dịch bệnh, cách phòng chống truyền nhiễm thứ cấp tại nhà, v.v.)
- Báo cáo đến Trung tâm Y tế và Phúc lợi của từng quận và Ban chủ quản của cơ sở (*)

***Báo cáo tiêu chuẩn** đến Trung tâm Y tế và Phúc lợi của từng quận và Ban chủ quản cơ sở

“Báo cáo liên quan đến bùng phát bệnh truyền nhiễm tại các cơ sở phúc lợi xã hội”, Thông báo của Bộ Y tế, Lao động và Phúc lợi (Ngày 22 tháng 2 năm 2005)
Trong các trường hợp sau (a), (b), hoặc (c), Giám đốc của cơ sở phúc lợi xã hội, v.v. cần báo cáo kịp thời cho Ban chủ quản cơ sở phúc lợi xã hội, như chính quyền thành phố, số người nghi ngờ mắc bệnh truyền nhiễm hoặc ngộ độc thực phẩm, các triệu chứng và tình trạng ứng phó, đồng thời báo cáo cho Trung tâm Y tế Công cộng (ở thành phố Osaka, trung tâm Y tế và Phúc lợi của từng quận) và thực hiện các biện pháp như yêu cầu hướng dẫn.

- (a) Nếu có từ **2 trường hợp trở lên tử vong hoặc bệnh nhân nặng trong vòng 1 tuần** do hoặc nghi ngờ do cùng một bệnh truyền nhiễm hoặc ngộ độc thực phẩm gây ra
- (b) Nếu **10 người trở lên hoặc trên một nửa số người sử dụng cơ sở là bệnh nhân mắc hoặc nghi ngờ mắc** cùng một bệnh truyền nhiễm hoặc ngộ độc thực phẩm
- (c) Ngay cả khi không có ca bệnh thuộc (a) và (b), nếu nghi ngờ có sự bùng phát các bệnh truyền nhiễm vượt quá xu hướng bình thường, đặc biệt nếu Giám đốc cơ sở xét thấy cần phải báo cáo

© Cách pha loãng chất khử trùng clo (số lượng lớn)

○ Trường hợp 200 ppm

- Nồng độ dung dịch gốc (5%): dung dịch gốc 12 ml →
- Nồng độ dung dịch gốc (6%): dung dịch gốc 10 ml →

○ Trường hợp 1000 ppm

- Nồng độ dung dịch gốc (5%): dung dịch gốc 60 ml →
- Nồng độ dung dịch gốc (6%): dung dịch gốc 50 ml →

**3 lít
nước**

© Checklist phòng chống bệnh truyền nhiễm tại các cơ sở phúc lợi xã hội, v.v.

1. **Nắm rõ tình trạng sức khỏe**

- ☐ Nắm rõ tình trạng sức khỏe hàng ngày của người sử dụng cơ sở và nhân viên
- ☐ Kiểm tra sức khỏe định kỳ người sử dụng cơ sở và nhân viên (nhân viên cũng cần xét nghiệm phân)
- ☐ Với những người có tình trạng thể chất không tốt, cần thăm khám tại các cơ sở y tế

2. **Rửa tay kỹ càng**

- ☐ Thực hiện khi tiếp xúc với người sử dụng cơ sở
- ☐ Thực hiện sau khi tháo găng tay dùng 1 lần
- ☐ Không sử dụng khăn chung sau khi rửa tay
- ☐ Khuyến khích thực hiện đối với người sử dụng, người đến thăm

3. **Xử lý chất thải (bao gồm việc thay tã)**

- ☐ Sử dụng găng tay, khẩu trang dùng một lần (áo choàng, v.v. trong trường hợp xử lý chất nôn)
- ☐ Khử trùng thích hợp sau khi xử lý
- ☐ Thống nhất quy trình

4. **Quản lý cơ sở**

- ☐ Thực hiện vệ sinh, khử trùng định kỳ
- ☐ Phân chia rõ ràng khu vực sạch sẽ (phòng nấu ăn, phòng pha sữa, v.v.) và khu vực ô nhiễm (nhà vệ sinh, khu vực rửa tay, v.v.)

5. **Đào tạo, v.v.**

- ☐ Thực hiện đào tạo cho nhân viên
- ☐ Chia sẻ thông tin giữa các nhân viên

6. **Sổ tay hướng dẫn**

- ☐ Xây dựng sổ tay hướng dẫn các biện pháp đối phó với bệnh truyền nhiễm dành riêng cho cơ sở (biện pháp phòng chống hàng ngày, ứng phó khi bùng phát dịch bệnh, v.v.)
- ☐ Phân chia vai trò và thiết lập hệ thống thông tin liên lạc trong trường hợp bùng phát dịch bệnh
- ☐ Thông báo với toàn thể nhân viên
- ☐ Đánh giá định kỳ

© Danh sách liên lạc của Trung tâm Y tế và Phúc lợi

Tên quận	TEL	FAX
Quận Kita	06-6313-9882	06-6362-1099
Quận Miyakojima	06-6882-9882	06-6925-3972
Quận Fukushima	06-6464-9882	06-6462-4854
Quận Konohana	06-6466-9882	06-6463-1606
Quận Chuo	06-6267-9882	06-6267-0998
Quận Nishi	06-6532-9882	06-6532-6246
Quận Minato	06-6576-9882	06-6572-9514
Quận Taisho	06-4394-9882	06-6554-7153
Quận Tennoji	06-6774-9882	06-6774-9866
Quận Naniwa	06-6647-9882	06-6644-1937
Quận Nishiyodogawa	06-6478-9882	06-6477-1649
Quận Yodogawa	06-6308-9882	06-6303-6745
Quận Higashiyodogawa	06-4809-9882	06-6327-3462
Quận Higashinari	06-6977-9882	06-6972-2781
Quận Ikuno	06-6715-9882	06-6712-0652
Quận Asahi	06-6957-9882	06-6954-9183
Quận Joto	06-6930-9882	050-3535-8689
Quận Tsurumi	06-6915-9882	06-6913-8140
Quận Abeno	06-6622-9882	06-6629-1349
Quận Suminoe	06-6682-9882	06-6673-0220
Quận Sumiyoshi	06-6694-9882	06-6694-6125
Quận Higashi Sumiyoshi	06-4399-9882	06-6629-1265
Quận Hirano	06-4302-9882	06-6702-4315
Quận Nishinari	06-6659-9882	06-6659-9085

Phát hành [2025]

Trung tâm Y tế Thành phố Osaka - Phòng Kiểm soát Bệnh Truyền nhiễm

TEL 06-6647-0656

FAX 06-6647-1029