

Giáo sư Irina Voloshina, Trưởng khoa Sức khỏe Gia đình Đại học Y khoa Zaporozie, Giám đốc Trung tâm Y tế NADI.



Trong bối cảnh những diễn biến Covid-19 diễn biến phức tạp hiện nay, nhiều người không tránh khỏi lo lắng vì không biết mình có bệnh hay không.

Với những người này, tôi khuyên tốt nhất là: Nếu bạn không có bất cứ triệu chứng nào và cảm nhận cảm thấy bình thường, hãy bình tĩnh và tin xác định là mình đang khỏe mạnh.

Lời khuyên thứ hai: Nếu bạn nghĩ mình đã tiếp xúc với người bệnh bệnh trong thời gian cuối, hoặc ai đó trong nhà bạn nghi ngờ bị nhiễm xung quanh đã bị nhiễm bệnh, hãy thông báo điều này qua điện thoại cho bác sĩ gia đình. Bạn có thể đến gặp bác sĩ viết giấy giới thiệu đi xét nghiệm PCR miễn phí. Trong khi chờ kết quả xét nghiệm, hãy tuân thủ quy tắc cách ly. Nếu không có triệu chứng gì, bạn không cần phải dùng thuốc, nhưng nên đeo khẩu trang và giữ khoảng cách với những người xung quanh.

Nếu có biểu hiện nào đó đáng nghi ngờ bệnh nhân đã bị nhiễm bệnh, bạn có thể đi xét nghiệm PCR, hoặc xét nghiệm kháng thể M và G. Nếu chỉ số kháng thể M cao, thì khả năng trong cơ thể bạn đang có virus. Trong trường hợp này, bạn nên thông báo cho bác sĩ gia đình và tiếp tục làm xét nghiệm PCR. Nếu kháng thể G cao, có nghĩa là bạn đã từng bị nhiễm bệnh và đã khỏi bệnh.

Một lời khuyên nữa, không kém quan trọng, đó là: Đeo mặt nạ và đi chít khẩu trang phòng (CT), nếu không có biểu hiện đặc trưng của bệnh viêm phổi. Chúng ta nên chít CT theo chỉ dẫn của bác sĩ.

Để giảm bớt lo lắng, hãy tận dụng với bác sĩ nào bạn cảm thấy tin tưởng.

Trong nhà nên có máy đo nồng độ ô xy trong máu (пульсоксиметр). Thiết bị này không đắt và dễ sử dụng, nhưng rất cần thiết để xác định tình trạng thái cơ thể trong trường hợp bệnh nhiễm Covid-19 hoặc các bệnh viêm đường hô hấp cấp.

Nồng độ ô xy trong máu người bình thường là từ 95-99%. Nếu chỉ số này xuống dưới 92%, hãy xin bác sĩ cho nhập viện để được chữa trị kịp thời và đúng cách.

Thanh Hải. Theo Liga.