

Thư gửi cộng đồng: ngày 21 tháng 10 năm 2020

Xin chào Quận Thurston! Tuần này, số ca mắc mới của quận đã tăng đột biến. Tuy một số ca là do sự bùng phát ở các cơ sở chăm sóc dài hạn, nhưng nhiều người đang bị nhiễm COVID-19 do tiếp xúc với cộng đồng. Tôi đang chứng kiến sự lây lan từ các buổi hội họp với gia đình và bạn bè. Một khi một thành viên trong gia đình bị bệnh, những người còn lại trong gia đình cũng có khả năng bị bệnh. Phần lớn các ca trong quận của chúng ta đều có liên quan đến nhau. Điều này có nghĩa là khi một người bị bệnh thì nguyên nhân thường là do tiếp xúc với người mà họ biết và người này có kết quả xét nghiệm dương tính hoặc có các triệu chứng bệnh. Tôi nhận thấy việc tiếp xúc xảy ra thường xuyên hơn từ một thành viên trong gia đình hoặc bạn bè.

Khi sự lây truyền gia tăng trong cộng đồng của chúng ta, thì sẽ có nhiều trường hợp lây truyền hơn tại nơi làm việc. Khi sự lây truyền trong cộng đồng tăng lên, nguy cơ một người nào đó đi học hoặc đi làm khi đang bị bệnh sẽ tăng lên. Tôi cũng đã chứng kiến một số trường hợp người dân đang được lệnh thực hiện các biện pháp cách ly nhưng họ lại không tuân theo hướng dẫn cách ly của chúng tôi. Sau đó, họ có các triệu chứng và xét nghiệm dương tính trong thời gian cách ly, đồng thời gây rủi ro cho những người khác vì họ đã không ở nhà. Nếu bạn được xác định là người tiếp xúc gần, việc ở nhà trong thời gian cách ly là điều cần thiết vì mọi người có thể bị bệnh bất cứ lúc nào trong thời gian tiếp xúc là 14 ngày. Ngoài ra, việc tuân thủ hướng dẫn y tế cộng đồng là cách tốt nhất để hạn chế sự lây lan của virus.

Chúng tôi hiện đang điều tra sáu đợt bùng phát ở các cơ sở chăm sóc dài hạn. Nguyên nhân của đợt bùng phát tại một cơ sở chăm sóc dài hạn được xác định là do một cư dân hoặc nhân viên y tế có kết quả xét nghiệm dương tính với COVID-19, hoặc hai hay nhiều cư dân hoặc nhân viên y tế mới có triệu chứng tương tự như các triệu chứng của COVID-19 trong vòng 72 giờ ở mỗi người. COVID-19 có thể xâm nhập vào cơ sở thông qua nhiều hình thức khác nhau, có thể bao gồm các nhân viên bị nhiễm COVID-19 trong cộng đồng, cư dân đi lại bên ngoài cơ sở và khách đến cơ sở. Việc xét nghiệm hàng tháng được thực hiện tại các cơ sở chăm sóc dài hạn như một thông lệ tiêu chuẩn.

Sau khi một ca được xác định tại một cơ sở chăm sóc dài hạn, chúng tôi sẽ làm việc với cơ sở để bắt đầu áp dụng các biện pháp phòng ngừa bùng phát nhằm giúp đảm bảo người dân và nhân viên được kiểm tra các triệu chứng thường xuyên, đảm bảo tách biệt với cư dân, đảm bảo nhân viên đang sử dụng thiết bị bảo hộ cá nhân phù hợp và thực hiện các biện pháp phòng ngừa nhằm ngăn chặn sự lây lan thêm trong cơ sở. Chúng tôi sắp xếp việc xét nghiệm cho tất cả cư dân và nhân viên, đồng thời sẽ xét nghiệm lại cho đến khi không có ca mới trong 14 ngày. Tôi sẽ tiếp tục theo dõi cơ sở để phát hiện các ca mới thêm mười bốn ngày trước khi giải trừ các biện pháp phòng ngừa bùng phát. Chúng tôi cung cấp cho cơ sở hướng dẫn về các cách để ngăn chặn sự lây lan và đảm bảo rằng mỗi cơ sở, trong phạm vi có thể, có các nguồn lực cần thiết nhằm chăm sóc cho cư dân và nhân viên của họ một cách an toàn.

Khi đại dịch tăng lên, chúng tôi đã nghe nói về những ca trong đó một số người bệnh trở nặng hơn so với những người khác khi họ bị nhiễm COVID-19. Đây là một loại virus mới và chúng ta đang ngày càng hiểu rõ về nó hơn khi các nhà khoa học nghiên cứu thêm. Có một số bằng chứng cho thấy rằng những người gặp nhiều phần tử virus lây nhiễm hơn có thể bị bệnh nặng hơn những người gặp ít hơn. Mô hình này cũng đúng với nhiều bệnh truyền nhiễm khác. Một bài báo gần đây trong [International Journal of Infectious Diseases](#) đã xem xét ba nhóm người ở Madrid, Tây Ban Nha và đưa ra giả thuyết là những người có liệu vi sinh vật lây nhiễm SARS-CoV2 (COVID-19) nhỏ hơn có thể sẽ có nguy cơ mắc COVID-19 nghiêm trọng thấp hơn những người

có liều vi sinh vật lây nhiễm lớn hơn. Việc đeo khẩu trang được cho là có khả năng làm giảm lượng virus xâm nhập vào người đeo và có thể góp phần làm giảm mức độ nghiêm trọng của bệnh.

Các yếu tố khác có thể ảnh hưởng đến mức độ nghiêm trọng của bệnh là khi một cá nhân có hệ thống miễn dịch bị ức chế, tính nhạy cảm di truyền đối với các kết quả nghiêm trọng của bệnh, bệnh nền và tuổi tác cao. Các bệnh nền mà CDC đã xác định là có thể làm tăng nguy cơ lâm bệnh nặng ở người trưởng thành là ung thư, béo phì, bệnh tim, suy giảm miễn dịch sau cấy ghép, bệnh tiểu đường loại 2, bệnh hồng cầu liềm, hút thuốc, bệnh thận mãn tính và bệnh phổi tắc nghẽn mãn tính. Ở trẻ em, các bệnh nền làm tăng nguy cơ bao gồm rối loạn di truyền và thần kinh nghiêm trọng, rối loạn chuyển hóa di truyền, bệnh tim bẩm sinh, bệnh phổi mãn tính, ức chế miễn dịch, bệnh tiểu đường và béo phì.

Mặc dù có một số điều kiện nhất định khiến người ta mắc bệnh COVID-19 nghiêm trọng, nhưng những người khỏe mạnh không bị bệnh nền cũng có thể lâm bệnh nặng, đó là lý do tại sao mỗi chúng ta cần phải thực hiện các biện pháp phòng ngừa để không bị bệnh và không lây bệnh cho người khác. Tôi khuyến khích những người có nguy cơ cao mắc bệnh COVID-19 nghiêm trọng nên tránh các trường hợp không thể duy trì khoảng cách 2 mét, người dân không đeo khẩu trang hoặc nơi có nhiều người tụ tập. Mặc dù một số người có thể có nguy cơ mắc bệnh nghiêm trọng cao hơn, nhưng tất cả mọi người, bất kể các yếu tố nguy cơ là gì, đều có vai trò trong việc làm giảm sự lây lan của COVID-19 trong cộng đồng của chúng ta bằng cách duy trì khoảng cách tiếp xúc, đeo khẩu trang ở nơi công cộng, tránh tụ tập nhiều hơn 10 người, che khi ho và hắt hơi, rửa tay và ở nhà khi bị bệnh.

Vui lòng gửi câu hỏi của bạn cho thư của tuần tới đến tcphss.pio@co.thurston.wa.us.

Chúc mọi người luôn thật khỏe mạnh!

Dimyana Abdelmalek, MD, MPH
Nhân viên y tế Quận Thurston