

“NHẬT KÝ FO- MÙA XUÂN CÒN MÃI”

Tác giả: Tập thể các F0

Đơn vị: Khoa Tiếng Anh – Đại học Sư phạm Hà Nội

SĐT đại diện: 0936 88 1969

Email đại diện: ngahh@hnue.edu.vn

Trong cơn lốc của đại dịch Covid đã và đang lan tràn khắp toàn cầu, dù có cẩn thận tới mấy và cố gắng dùng mọi biện pháp phòng tránh kỹ càng tới mấy cũng khó tránh khỏi sự nhiễm bệnh vì nhiều lý do chủ quan cũng như khách quan. Điều quan trọng nhất là khi đã trở thành một người có xét nghiệm dương tính với chủng Sar-Covy2 -các F0 cần là sự chủ động, bình tĩnh trong cuộc sống để vẫn giữ sức khoẻ cho bản thân vượt qua đại dịch một cách văn minh ,khoa học , an toàn cùng sống và làm việc với cộng đồng một cách tích cực nhất.

Khoa tiếng Anh-Đại học sư phạm Hà Nội có tổng 13 thầy/cô là F0, trong đó có 12 cô giáo có cả các cô giáo trẻ chưa có gia đình ,có cô 1 con nhỏ, có cô có 3 con , có cả cặp song sinh, có nhiều cô sống dưới mái nhà 3 thế hệ, có những thầy/ cô đi du học và tránh được lây nhiễm ở rất nhiều địa điểm..vv. Mỗi F0 đều có một hoàn cảnh khác nhau nhưng tất cả cùng tự tin vượt qua dịch bệnh, vẫn bám lớp, say trường và cùng nhau dệt nên một bức tranh phong phú, thể hiện những tâm tình, trăn trở, nỗi lo, niềm vui vỡ òa khi kiểm tra kết quả trở về âm tính. Những tâm tình ấy được thể hiện bởi chính các cô đã là F0 và các cô cùng vượt lên dịch bệnh để hát mãi gia điệu mùa xuân cùng đất trời qua một chùm bài viết ... mang tên NHẬT KÝ FO!

DÙ SÓT DAI -VĂN MIỆT MÀI BÁM LỚP



Cô giáo Nguyễn Diệu Hương

Ngày 1:

Mùng 5 tết trời rét đậm đà, gió thềm thì ngọt ngào, từng cơn mưa rào rơi xuống. Ngồi trong phòng, tôi bắt đầu miệt mài soạn bài và cập nhật tài liệu lên khoá học trên trang cst. “Hắt xì”. Đôi thời tiết hay sao thế này, tôi cố gắng hoàn thiện phần bài giảng và đắp chăn đi ngủ. Tôi bắt đầu thấy đầu đau nhức, nước mũi tuôn ra, càng đắp chăn càng thấy lạnh, chân lạnh tê tái càng nằm càng lạnh. Thế này là bị sốt rồi. Chắc là uống thuốc vào mình sẽ khỏi thôi, không sao đâu. Tôi tự nhủ.

Ngày 2+ 3

Hai ngày cuối tuần tôi vật lộn cùng cơn sốt. Tôi bừng tỉnh dậy khoảng 3 giờ sáng. Cặp nhiệt độ 39 độ. Trời vẫn mưa rả rích, mưa cả đêm, trời mịt mù. Hà Nội hôm nay rét

buốt. Lúc tôi nuốt xuống sao thấy họng rất quá. Tôi uống viên hạ sốt rồi ngủ thiếp đi. Trong những lúc tôi tỉnh dậy sau cơn mê man, tôi cặp nhiệt độ và ghi chép theo dõi nhiệt độ, tôi tích cực uống trà gừng, tích cực uống thật nhiều erezol để bù điện giải, tích cực ăn uống thật nhiều; thậm chí, lúc mệt quá tôi còn cầu tới thể lực tâm linh xin ông bà tổ tiên cho con tai qua nạn khỏi.

Ngày 4+5

Ồn giời! Con đau đầu, sổ mũi, sốt cao đã dứt điểm. Giờ ở lại với tôi là những cơn ho kèm (rất nhiều) đờm ở trong họng. Trời đã ngừng mưa, nhưng vẫn rét tê tái. Mỗi lần nuốt là một lần đau. Mỗi lần ho là một lần sốc não. Miêu tả “long đến tận óc” chắc là thế này đây. Thật may mắn, tôi nhận được sự sẻ chia, đồng viên tích cực từ người thân, đồng nghiệp. Tôi cố gắng giữ gìn tinh thần tốt, ăn uống tăng cường kèm uống thuốc tiêu đờm, ngâm thuốc ho, uống mật ong chanh đào. Theo như kế hoạch, nhà trường tổ chức cho các em sinh viên K71 đến trường. Ngày thứ 5 năm cô vy thứ 3, tôi vẫn mở máy tính ra soạn bài, chuẩn bị video, hoạt động cho tiết học. Các em đã đến, tôi không thể xuề xoà.

Ngày 6:

Buổi đầu tiên lên lớp sau kì nghỉ Tết đặc biệt, vào chiều thứ 5. Trời vẫn rét đậm. Vì vẫn trong thời gian cách li nên tôi tiếp tục giảng dạy trực tuyến. Tự dung trong tôi dấy lên một cảm giác lo lắng. Hay là tôi nhờ đồng nghiệp dạy hộ? Nhờ đâu tôi ngất xỉu ra đây thì sao? Chuyện này rất khó, vì các đồng nghiệp của tôi người thì F0, người thì F1 nguy cơ cao, chăm sóc cho cả gia đình F0, chồng, con đang ăn dặm sốt, quấy, khóc. Ai cũng đang căng hết sức mình để giữ gìn sức khỏe, lo toan gia đình, hoàn thành công việc.

Vậy là tôi vẫn quyết định vẫn sẽ lên lớp vì tôi nghĩ tôi còn trẻ, tôi có được. Để đảm bảo cho tiết học diễn ra suôn sẻ, tôi chuẩn bị nước, sữa, thuốc ở bên bàn. Ở dưới chân quần chần, bật máy sưởi, ở trên mặc áo dày đủ ấm và đảm bảo trông vẫn XINH ĐẸP. Cô trò hân hoan gặp nhau sau mùa Tết. Cả lớp cùng chia sẻ về thời gian nghỉ tết, một số bạn bị F0, F1, cùng nhau dặn dò giữ gìn sức khỏe.

Đôi khi đang dạy, tôi phải tắt mic vì những cơn ho bất chợt ập đến. Tôi đã chuẩn bị sẵn nước và mật ong chanh đào rồi. Nhìn các em hăng say học tập, hưởng ứng bài giảng, tất cả sự mệt mỏi, lo lắng trong tôi dường như tan biến. 1 tiếng, 2 tiếng, 3 tiếng, tôi vẫn ổn. “Ừ mà lại quá sao mình hơi mệt mệt, đầu quay quay”. Tôi bỗng nhiên nhớ ra mình có chuẩn bị hộp sữa, mà mãi mê quá quên chưa uống. Xin phép các em sinh viên tôi tranh thủ hút hộp sữa lấy sức. Kết thúc buổi học. Thật may mắn quá, sinh viên vẫn nhiệt tình với hoạt động và hào hứng với video tôi chuẩn bị. Thật may mắn quá, tôi vẫn dạy được mà không bị “ngất xỉu”. Thời Cô vi nở bung ở Hà Nội cũng không thể ngăn cản được chúng tôi.

Ngày 7

Hôm nay nhiệm vụ căng thẳng hơn, tôi phải dạy cả sáng lẫn chiều. Thời tiết thì vẫn cứ rét. Bởi vì tôi đã có kinh nghiệm của chiều qua rồi, nên hôm nay tôi thả lỏng hơn. Buổi sáng diễn ra suôn sẻ. Buổi chiều, SV đang làm bài tập, bỗng nhiên tôi thấy hụt hơi, tức ngực, tôi lập tức cố gắng thở chúm môi như theo hướng dẫn, một hai ba bốn năm. Chết rồi sao càng ngày càng tức ngực thế này. Tôi lập tức uống nước theo ngụm nhỏ, cố nốt nhưng bị “phun” ra. Con ho ập tới, nước mắt dàn dụa, họng đau rất vì cảm giác đờm đang bám chặt phải ép bị bong ra. Tôi ngỡ như phim Hàn nếu ho quá, có khi tôi ngất ra. Nhưng thật may, tôi đã tổng khứ “đờm” ra khỏi chiếc cổ họng bé bỏng thân yêu. Nhẹ hẳn lòng ngực rồi. Lấy lại tinh thần, tôi lại dạy tiếp hi hi.

Cô Vi ơi, đừng ôm tôi nữa. Cô Vi đi đi.

Các ngày sau, tôi dần bình phục và tiếp tục tuân thủ 5K, giữ gìn sức khỏe và hoàn thành tốt nhiệm vụ của mình.

Chúc các em sinh viên hoàn thành việc học, chúc các đồng nghiệp có thật nhiều sức khỏe, niềm vui và hạnh phúc.

MẸ F0 TUỔI BẢM CHĂM CON NHỎ F0

Cô giáo Lê Thị Minh Nguyệt

Những ngày F0 của mẹ với Ken



7 rưỡi tối, mẹ ôm cho con ngủ mà thấy con hơi ấm người hơn bình thường, tự nhủ chắc là do mặc ấm quá, nói bớt quần áo cho con, mà đến 30' sau con vẫn cứ ấm hơn bình thường, mẹ nén lo lắng ra lấy nhiệt kế đo lại, 37.5. Mẹ bảo bố lấy bộ kit test, kiểm tra cho yên tâm. Con nhìn thấy que test là lắc đầu xua tay quày quật nhưng mẹ vẫn phải dần lòng giữ con để bố lấy mẫu. Những giây ngồi nhìn chăm chăm vào que test để chờ kết quả tim mẹ đập nhanh hơn cả lúc kí giấy đăng kí kết hôn với bố ^^ . Một vạch C thôi, mừng quá, phù. Hai mẹ con yên tâm quắp nhau đi ngủ. Nhưng hôm ấy con khó vào giấc hơn bình thường, mãi mẹ mới dỗ được cho con ngủ. Đã gần 1 tiếng trôi qua, bố mở cửa đi vào, nói với mẹ “Que test ngoài kia lên 2 vạch mờ rồi đây!” Mẹ không muốn tin vào câu nói ấy, chạy ngay ra để xem lại, và điều không muốn ấy đã hiện ra mồn một, dù vạch rất mờ. Và càng về đêm con sốt càng cao hơn. 1 giờ đêm, mẹ phải hạ sốt cho con vì đã sốt đến hơn 38 độ rưỡi. Con mệt nhưng rất ngoan, không hề quấy khóc mà chỉ mở mắt thật to nhìn xung quanh vì con covid chết tiệt hoành hành làm con không ngủ được. Mẹ ôm con mãi, chườm mát hạ sốt cho con, đến hơn 3 giờ con mới chìm vào giấc ngủ. Con sốt cũng qua dần. Ôn giờ con mẹ đã vượt qua được đêm đầu. Những ngày tiếp theo, là chuỗi ngày hai mẹ con ở trong phòng cách ly chiến đấu cùng nhau.

Con không chịu ăn vì nhạt mồm nhạt miệng, thế là mẹ ngày nào cũng điệp khúc ăn sáng kèm sữa ấm xong, chờ đến giữa buổi lại mang hoa quả nước cam ra dụ khi con, đôi khi phải mời bằng sô cô la bánh sữa (con không chịu gọi váng sữa ☺). Những ngày covid hoành hành con phải uống mấy loại thuốc liền, mà cái tính con đã không chịu cái gì thì có làm thế nào cũng không thuyết phục được để uống (cái tính này mẹ chỉ truyền cho con tí thôi còn đâu là tự con quyết thế ^^). May làm sao lại con thích thú chờ đợi lúc đánh răng rửa mặt xong mẹ lấy hộp siro ho xuống để con được tự mở hộp, tự rót thuốc cho con (mấy ngày sau là cho cả mẹ luôn) rồi uống cái siro ngọt khé đấy. Chờ một lúc là đến giờ cơm trưa, con ăn chỉ được phần ba bình thường, nhưng không sao cả, vì mẹ đã có cách! Ngủ một giấc trưa đến chiều mở mắt ra là con lại được mẹ mời sữa ấm, kèm với ít kẹo vitamin và hoa quả đổi vị. Con trộm vía không chịu hợp tác bữa chính nhưng bữa phụ thì rất hồ hởi. Mẹ đỡ lo biết bao nhiêu. Đến tối ăn xong là lại phải làm thêm hộp sữa nữa rồi mới yên tâm vào giấc.

Cứ như thế hai mẹ con mình đã dắt nhau đi qua những ngày covid, với hậu cần bố Béo từ bên ngoài phòng cách ly. Nhà mình là nơi mà F1 bị cách ly khi trong nhà F0 con nhiều hơn cả F1. **Ôn giờ con covid đã bị nhà mình đánh bại rồi!**

YÊU LẠI TỪ ĐẦU?

Cô giáo Đỗ Thị Phi Nga-F1 U65 chăm F0 U55

Ngày 1-Combo nào cho F0

Buổi sáng còn dạy online 4 tiết với sinh viên năm thứ 3, có 5 sinh viên báo cáo F0 và một cơ số là F1. Họng hơi đau rát, nuốt hơi khó chút, bụng bảo dạ: bệnh nghề nghiệp lại tới thăm rồi. Chiều ngầy ngầy sốt, hơi ớn lạnh, thoáng nghĩ: không có lẽ. Đêm về sốt rét thật rồi, li bì, kết quả test đã hiện lên 2 vạch rõ ràng.

Nhà mình thế là đủ Combo: Mẹ rất rất già, chồng cũng khá già và con rất ngầy thơ!

F0 đã lo nhưng lo nhất là làm thế nào để tránh nguy cơ lây nhiễm cao nhất cho mẹ U90 và con nhỏ. Rất may, nhà có nhiều phòng và nhanh chóng ra nghị quyết gia đình mới: Mỗi người 1 phòng. F0 cách ly. F1 chồng tình nguyện ở cùng phòng chăm vợ F0. Bắt đầu chuỗi ngày 24/24 kê vai sát cánh.



Ngày 2: Ăn gì? Uống gì?

F0 lên danh sách đồ thuốc cần mua và thức ăn, hoa quả cần có. Thuốc thì uống và ngậm nên không lo. Nhưng đồ ăn thì quả là gay cần. Tranh thủ qua tầng 1, F1 vợ được một nồi chuyên nấu lẩu và một vài bát đũa rồi quyết định ăn riêng ở tầng 3. F1 và F0 cùng phòng hàng ngày luộc, nấu, om... tất tần tật qua 1 chiếc nồi nhỏ nhỏ đó. Mọi thứ đều tạm bợ và thiếu thốn. Rổ bát đũa, rau, thuốc và đồ ăn

bày cùng phòng ngủ, chả khác gì đôi bạn mới ra trường sống thử những ngày đầu lập nghiệp. Yêu lại từ đầu chẳng?

Ngày 3- 4-5: Làm gì cho hết 24 tiếng mỗi ngày?

Ngày nào cũng loanh quanh với mì tôm, bánh đa, cháo, rau luộc, canh. F1 và F0 ăn gì cũng chia đôi đều đặn. F1 ngày thường ít phải vào bếp nay đều đặn vụng về nấu nấu , luộc luộc và ăn xong xung phong rửa bát. Đôi tay F1 đã dẻo dần và động tác chuyên nghiệp hẳn lên. Đôi bạn ăn sáng xong chia nhau thuốc uống, và hoa quả rồi mỗi người 1 máy tính tiếp tục công việc của mỗi người. Trưa lại chụm vào nấu nướng, ăn rồi nghe nhạc, xem phim. Bỗng dưng cả thế giới co tròn vào 1 căn phòng bé xíu.

Ngày 6: Về cõi Âm

Fo đã test và biết mình trở về với đội những người không còn dương tính. Ấy thế nhưng vẫn hết sức cẩn thận vì như thế chưa hẳn là hết virus trong người mà chỉ là virus đã yếu đi, không còn khả năng lây nhiễm nữa. Mọi việc ăn, ngủ, làm việc vẫn tiến hành như cũ. F1 vẫn dẻo dai với những công việc chăm F0, tuy F0 có chia sẻ bớt việc nhà.

Ngày 7-8-9 -10: Kiên kỷ cho lành!

F0 nay đã an toàn nhưng F1 quyết định nghe theo lời của y tế phường yêu cầu F0 cách ly cho tròn 10 ngày tại gia. Ừ thì cứ thế mà diễn thôi. Bún cũng hai bát, cháo cũng hai tô, cam thì 2 đĩa... Nhạc thì nghe chung, tin chiến sự Nga và Ukraine thì cũng xem một lúc... Cuộc sống thật lạ kỳ, có những hoàn cảnh xô đẩy người ta vào những hoàn cảnh không thể tưởng tượng trước được. Thế mà đôi bạn đã chăm nhau hết 10 ngày cách ly và F0 đã âm tính, F1 vẫn an toàn.



Chợt thấy cuộc đời thật đáng yêu vì những chuỗi ngày cho ta hiểu nhau hơn và cùng nhau chờ đợi những ngày vui hơn sẽ tới!

F0 khuyên dùng thuốc thế nào

Cô giáo Phạm Thị Vân Anh

Em xin chia sẻ 1 số thứ em đã làm khi bị F0. Triệu chứng là bị lạnh từ trong ra, nên đêm em không ngủ được vì cứ phải dùng máy sấy nóng nếu không thì các ngón tay chân bị tê. Ngoài ra em cũng hơi ho và đau đầu. Em đã làm như sau:

1. Xông mũi họng bằng tinh dầu cửa sổ vàng cùng gừng, sả, lá xông.
2. Uống toa âm dương thang để cân bằng âm dương trong cơ thể và trị ho, đồng thời nghệ có tính kháng virus (nghệ, quất, mật ong) uống ban ngày.
3. Uống vitamin cùng xuyên tâm liên xịt họng và uống, bổ phế, thanh lương thảo.
4. Nhỏ mũi nước muối tỏi (giã 1 tép tỏi, cho 1 lọ nước muối nhỏ mắt, khuấy đều, hút nước lên lọ nhỏ ngày 3 lần trong 3 ngày đầu). Ngày 3 em âm tính nhưng vẫn bị lạnh và vẫn khổ sở vì cái lạnh từ trong ra.
5. Ngày 6, 7 em hỏi bác sĩ thì cho uống efferagan, có đỡ nhưng chưa hết.
6. Ngày 8,9 vẫn bị lạnh người e uống nước tỏi (3 tép tỏi thái nhỏ, cho 1 thìa cafe đường vàng, cho nước đun sôi nóng vào ngâm 5 phút rồi uống), đỡ lạnh hơn nhưng chưa biết có hết không.
7. Ngoài ra em làm 1 số kỹ thuật của điện châm như đánh 6 vùng bạch huyết, xoa mặt, quay cổ tay để nâng cao đề kháng cơ thể.
8. Hoa quả chủ yếu chuối, ổi. Em không ăn cam, dứa vì đang bị lạnh. Hôm nay là ngày 10 em vẫn còn hơi lạnh và hơi mệt nhưng tin là mình sẽ khoẻ lên nhanh.



Hướng dẫn sử dụng

TOA ÂM DƯƠNG THANG

Toa Âm Dương Thang là 1 trong nhiều bài thuốc quý của Thầy Tổ Bùi Quốc Châu, đã viết chi tiết trong sách **Âm Thực Dương Sinh**.

Toa thuốc này Thầy dùng tự trị bệnh tại nhà với những nguyên liệu thân quen nhất, rẻ nhưng vô cùng hiệu quả.

iNaDo



Nguyên liệu

- Gồm vị chính: 1 quả Tắc (miền Bắc gọi là Quất)
Nghệ tươi: 1 miếng bằng ngón tay cái.
Mật ong: 3 muỗng
- Trái tắc (Quất) có tính mát (thuộc âm), nghệ có tính ấm, nóng (thuộc dương). Kết hợp 2 vị này rồi chưng cách thủy sẽ giúp cân bằng âm dương. Thêm vào mật ong hay đường phèn để dễ uống.

Cách làm

- Nghệ tươi cạo vỏ, rửa sạch.
Trái tắc cắt đôi, để nguyên hạt, bỏ vỏ chén, thêm vào 3 muỗng mật ong (hay đường phèn) và ½ chén nước, cho vào lọ đậy kín đem chưng cách thủy 15 phút.

Công dụng

- Công dụng chính của Toa Âm Dương Thang là cân bằng âm dương trong cơ thể.
- Toa Âm dương thang cũng hỗ trợ làm giảm được một số vấn đề sức khỏe, trong đó có cảm lạnh, cảm nóng, suyễn hàn, suyễn nhiệt, thấp khớp, viêm xoang, viêm phế quản mạn tính (ngừa cổ họng) viêm mũi dị ứng, nhức đầu, mất ngủ...
- Ngoài ra qua thực nghiệm, toa Âm Dương Thang giúp tăng cường sức đề kháng, tăng tính miễn nhiễm, hỗ trợ các bệnh nhân nhiễm Covid phục hồi lại thể trạng nhanh chóng.

Cách sử dụng

- Uống sau hai bữa cơm chính trong ngày, mỗi lần uống 5 muỗng cà phê (xác nghệ và trái tắc có thể ăn nếu muốn). Không được dùng trước khi ăn cơm.
- Với người đang có triệu chứng khó chịu do Covid có thể uống tăng thêm, tùy thể trạng của bản thân

Lưu ý

- **Thực hiện cách làm đúng liều lượng.** Dùng 100% nghệ hoặc nước ép nghệ tươi, tuyệt đối không dùng bột nghệ. Để tiện sử dụng có thể mua sẵn nước nghệ tươi ép của iNaDo.

- Đối với người bị lạnh và người hư nhược, yếu ớt (Đông Y gọi là hư hàn), phải dùng nghệ nhiều (cỡ ngón chân cái người lớn) và tắc ít (1/2 trái tắc).

- Trái lại đối với người bị nóng, dùng trái tắc nhiều (2 – 3 trái bỏ đôi) và nghệ ít (cỡ ½ lòng ngón tay út, cạo vỏ, giã nhỏ bỏ vào ½ chén nước).

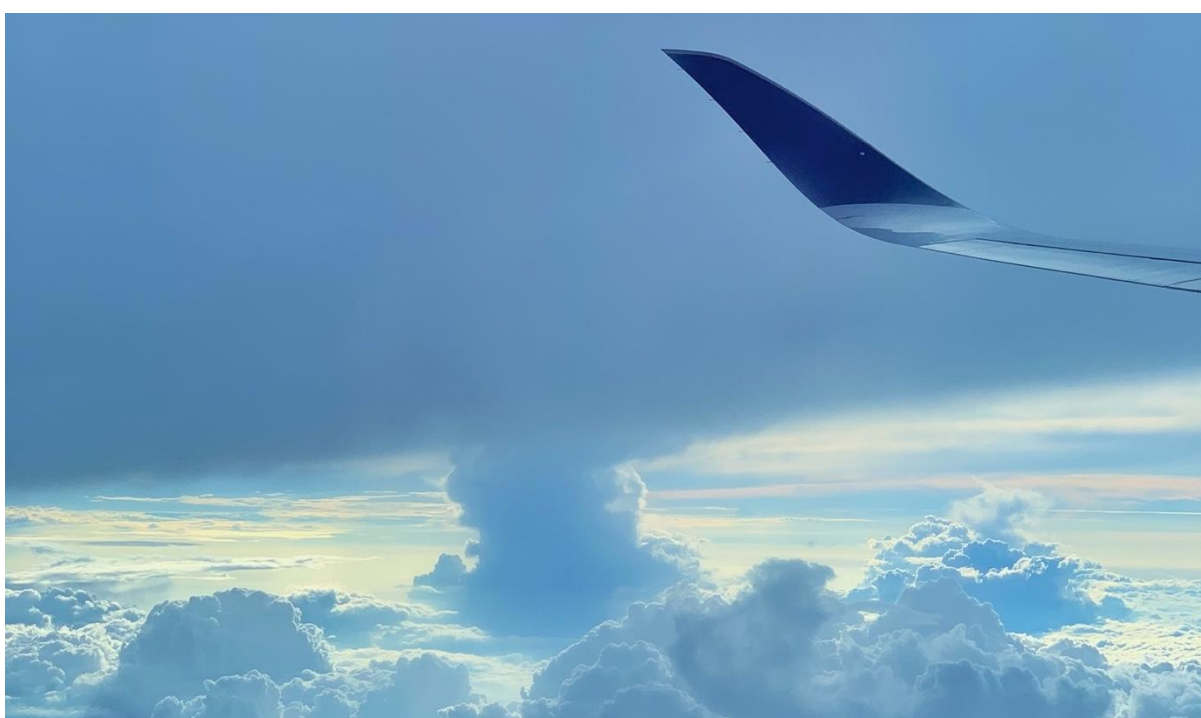
- **Liều lượng dùng cho trẻ nhỏ bằng 1/3 hay 1/2 người lớn.**

Toa này ăn rất thơm ngon và công hiệu nhưng nên nhớ đây là thuốc rất mạnh cho nên chớ coi thường mà lạm dụng quá liều lượng quy định sẽ bị phản tác dụng, có hại.

F0 Bình thường FA, nay hết FA rồi. Tôi F0!

Cô giáo Chu Thị Vân Anh

Xin chào, tôi là một giảng viên. Khi covid vừa chào đời, tôi đã đi du học ở nơi là tâm điểm của đại dịch: Vương Quốc Anh. Vào những năm tháng ấy, mọi người còn chưa hiểu hết về Covid, nhưng tôi vẫn rất cẩn trọng, và lắng nghe, thu thập tin tức mỗi lúc để có thể bảo vệ được bản thân mình tại nơi đất xứ quê người. Và thật may mắn thôi, tôi cũng an toàn về đến Việt Nam. Du học sinh chúng tôi truyền tai nhau rằng nên súc miệng bằng nước súc miệng chứa clohexidin 0.12%, uống chanh gừng mật ong, tập thể dục mỗi ngày, đi đâu cũng rửa tay cẩn thận và không đưa tay lên mắt mũi miệng. Tôi đã rất chăm chỉ bảo vệ bản thân mình như thế. Nhưng cũng có một ngày tôi trở thành F0, tại Việt Nam.



Thói quen cẩn thận vẫn được duy trì cho tới tận bây giờ, nhưng có vẻ như tôi bắt buộc phải là F0 rồi, có như vậy mới thoát FA được >:. Trước ngày F0, công việc và sinh hoạt vẫn diễn ra bình thường. Sáng hôm tỉnh dậy, thấy người râm ran sốt, tôi thử que kiểm tra nhanh, và dương tính. Tôi đã từng kiểm tra covid rất nhiều lần trong đời, nhưng đây là lần đầu tiên que kiểm tra phát huy 100% hiệu lực. ^^ . Việc tìm hiểu kỹ về covid như trên đã giúp cho tôi có một tâm thế vô cùng vững vàng khi nhìn thấy que nẩy vạch. Điều đầu tiên tôi làm, là tạo lập một “ổ” chiến trường cho riêng mình, tách biệt và cách ly với gia đình. Thảm cảm ơn điều đó, nên gia đình tôi trộm vía đến giờ cũng không có ai dương tính thêm với Covid cả. Cảm tờ giấy lên, đặt bút xuống ghi ra những triệu chứng của mình và các thông tin cần lưu ý.



Tôi nhờ bạn bè mua và chuẩn bị những nhóm thuốc bổ căn bản, các nhóm thuốc chữa trị triệu chứng. Khi bị covid, F0 sẽ thường tìm thông tin trên mạng, đăng bài hỏi han, bạn bè hỏi thăm, người thân khuyên bảo. Nên đa số, sẽ có rất nhiều kiến thức ập đến F0 cùng một lúc. Cảm thấy rối ren hay mơ hồ là chuyện khó tránh khỏi. Điều quan trọng nhất là chúng ta cần biết chọn lọc và tìm thông tin chính xác. Và tôi đã chọn lọc sai, vâng, chính xác là như vậy. Tại sao ư? Có một số thông tin căn bản mà tôi thấy vô cùng tiện lợi, nhưng lại ít F0 để ý đến. Đầu tiên, F0 cần khai báo với y tế phường. Khi khai báo thành công, sẽ có tin nhắn bệnh viện được gửi đến F0 và có số điện thoại bác sĩ trực theo dõi riêng. Đây có lẽ là hành động đúng đắn nhất mà tôi từng làm, dù có làm hơi trễ. Tôi đã uống nhầm thuốc ức chế miễn dịch corticoid khi chưa có chỉ định của bác sĩ (4 liều) ☹️. Đêm thứ 3 là F0 tôi ho rất nặng, đêm đó tôi không ngủ được và lo sợ rất nhiều. Thật may mắn làm sao, sau khi khai báo ý tế và được gọi điện tư vấn bởi bác sĩ bệnh viện, tôi đã ngưng uống và tiếp tục chiến đấu với Covid theo các biện pháp chữa trị triệu chứng thông thường.

4 ngày

Đầu tiên là bạn bỏ ngay thuốc ghi là "viêm mũi dị ứng" nhé! Đó là corticoid, hiện tại chưa phải dùng thuốc đó! Dùng thuốc này không đúng chỉ định thậm chí làm b sẽ nặng hơn do nó ức chế miễn dịch.

4 ngày

Thứ 2 là thuốc viêm họng, phế quản: đây là kháng sinh! Chỉ khi b có biểu hiện bội nhiễm thêm vi khuẩn thì mới dùng. Còn covid là virus! Tuy nhiên nếu quan sát đờm số lượng nhiều và có màu vàng đậm, xanh hay nâu thì tiếp tục dùng nhé! Nếu chỉ trắng, đục hay vàng nhạt thì không dùng ạ. Dùng kháng sinh không đúng chỉ định thì sẽ gây nên tình trạng kháng kháng sinh về sau, không tốt chút nào

4 ngày

Thuốc tiêu đờm bann tiếp tục sử dụng nhé! Ngày 3 lần, mỗi lần 1v

4 ngày

Chu Văn Anh [Hình ảnh]

4 ngày

Chỗ này thôi cũng bỏ đi ạ! Toàn kháng sinh với corticoid

4 ngày

Vương Mỹ Phụng ✍️

Danh sách nhắc hẹn

Ảnh/Video

Xem tất cả

Files

Chưa có tài liệu được chia sẻ trong hội thoại này

Thêm Files

Links

Bác sĩ hướng dẫn cách rửa mũi để làm, m.youtube.com 01,

Xem tất cả

(Một trong những tin nhắn tận tình Bác sĩ gửi lúc 2:00 giờ sáng)

Từ ngày thứ 4 trở đi mọi triệu chứng dần biến mất. Tôi thấy tâm trạng mình cũng phấn chấn lên nhiều. Cảm ơn Bác sĩ Vương Mỹ Phụng thật nhiều. Quả là, hai chữ “trách nhiệm” thôi không đủ để mô tả hết tinh thần chống dịch và giúp đỡ nhân dân của các thiên thần áo trắng. À, tôi không được trả tiền để quảng cáo hay làm gì cả, mà chỉ đơn giản là để chia sẻ tới các bạn một chút nhìn nhận của bản thân. Trong thời đại công nghệ thông tin như ngày nay, thì không khó để tìm kiếm thông tin về Covid và cách trị Covid. Nhưng điều quan trọng nhất đối với F0 mà tôi đúc kết từ kinh nghiệm của chính bản thân, có lẽ đó là: Không chủ quan, theo sát hướng dẫn của Nhà nước và các kênh chính thống của Bộ Y tế. Mọi thứ đã được lên kế hoạch sẵn để đem lại quyền lợi và sự giúp đỡ lớn nhất cho bạn rồi. Hãy khai báo y tế, và chỉ uống thuốc khi có chỉ định của bác sĩ nhé các bạn ^^!

Chúc các bạn nhanh chóng khỏi bệnh!