

# HƯỚNG DẪN XỊT MŨI, SÚC HỌNG



Trước khi SARS-CoV-2 xâm nhập xuống phổi và gây ra các hậu quả nguy hiểm hơn thì chúng phải đi qua đường hô hấp trên. Vùng mũi, họng được xem là chốt chặn góp phần ngăn sự xâm nhập của SARS-CoV-2.

Bằng việc vệ sinh đường hô hấp trên như xịt mũi, súc họng đúng cách và thường xuyên, đặc biệt là khi chúng ta nghi ngờ bản thân có thể nhiễm bệnh sẽ là một trong các biện pháp giúp bảo vệ cơ thể. Khi chúng ta làm đúng thì sẽ hạn chế một cách tối đa vi-rút từ mũi, họng xuống phổi, giảm thiểu khả năng nhiễm bệnh.

## 1 Cách rửa mũi hàng ngày

- Chăm sóc mũi đúng cách ngoài việc giúp hạn chế lây nhiễm SARS-CoV-2 còn cho thấy lợi ích của việc chăm sóc, hỗ trợ điều trị, phòng ngừa viêm mũi cấp và mạn tính, viêm mũi xoang cấp và mạn tính, sau phẫu thuật mũi xoang... Đặc biệt đối với nhân viên y tế thì hốc mũi chứa nhiều tác nhân gây bệnh nên rất cần chăm sóc mũi, tránh lây nhiễm bệnh cho người khác.
- Dung dịch dùng để chăm sóc mũi hàng ngày là nước muối sinh lý. Nước muối sinh lý được nghiên cứu nhiều trong y học cộng đồng, có hiệu quả phòng bệnh và hỗ trợ điều trị bệnh đường hô hấp. Dụng cụ để rửa mũi là bình xịt mũi nước muối sinh lý dạng phun sương pha sẵn (nasal spray).

### Các bước xịt mũi hàng ngày:

- Bước 1:** Xịt 1 bên mũi 3 nhát; lưu ý chúc đầu xịt hướng xuống đất, lau đầu xịt bằng khăn giấy sạch
- Bước 2:** Bịt mũi bên còn lại để hỉ mũi bên đã xịt. Lặp lại tương tự 2-3 lần cho mỗi bên.



### Một số lưu ý:

- Trường hợp nước muối dư chảy ngược lại, đọng vào chân đầu xịt, phải lấy đầu xịt ra lau khô bình xịt.
- Cất bình xịt nơi khô ráo sau khi dùng.
- Bình xịt là dụng cụ vệ sinh cá nhân, tránh dùng chung, nhất là trẻ em. Phải nhắc nhở trẻ em đây là dụng cụ cá nhân.
- Người đang nhiễm bệnh COVID-19 chỉ thực hiện xịt mũi ở phòng vệ sinh riêng, tránh làm phát tán giọt bắn khi hỉ mũi sau xịt mũi.

## 2 Cách súc họng hàng ngày

- Việc súc miệng dễ thực hiện, nên mọi người đã làm đúng. Đó là cho nước vào miệng, ngậm miệng súc "ực, ực, ực", rồi nhổ bỏ nước súc miệng. Tư thế đầu thẳng, không cần ngửa cổ. Súc miệng trước khi súc họng.
- Dung dịch dùng để súc họng hàng ngày dùng cho người bình thường và không tiếp xúc gần bệnh nhân COVID-19 là nước muối sinh lý. Nó có thể dùng được cho trẻ em thậm chí là trẻ nhỏ. Các nghiên cứu cho thấy các dung dịch có chứa chất khử khuẩn làm thay đổi số lượng các loại vi sinh thường trú ở vùng họng, trong khi nước muối sinh lý hầu như không làm thay đổi hệ vi sinh thường trú trong họng. Chưa kể khi sử dụng lâu dài nước súc miệng có tinh dầu, chất khử khuẩn có thể kích thích họng gây bệnh "viêm họng mạn do nước súc miệng".
- Các dạng nước muối sinh lý có thể được sử dụng là: (1) Chai nước muối sinh lý y tế pha sẵn: tiện dụng nhưng tốn tiền. (2) Nước muối sinh lý tự pha tại nhà với công thức: 1 muỗng cà phê muối đầy trong 1 lít nước sôi để nguội. Dung dịch muối loãng tự pha này chỉ nên sử dụng trong ngày, để tránh nhiễm khuẩn do để qua đêm.
- Đối với bệnh nhân COVID-19 và người tiếp xúc gần bệnh nhân COVID-19, các bác sĩ sẽ chỉ định súc họng dung dịch có các chất khử khuẩn như povidone iodine, chlorhexidine.

### Các bước súc họng:

- Bước 1:** Cho ra ly một lượng nước súc họng vừa đủ khoảng 5 – 10ml
- Bước 2:** Đưa lượng nước này vào trong miệng.
- Bước 3:** Để súc họng có hiệu quả, ngoài tư thế ngửa cổ, cần lưu ý thè lưỡi ra trước khi kêu "khò... khò... khò...". Đây là động tác quan trọng, giúp nước len qua khe hở xuống được họng miệng. Khi không thè lưỡi ra trước, dù có ngửa cổ tối đa, chúng ta chỉ súc miệng chứ chưa súc họng.
- Bước 4:** Nhổ bỏ phần nước súc họng.



### Một số lưu ý:

- Nên súc họng ít nhất 5 lần: sáng, tối, sau 3 bữa ăn là các thời điểm họng chúng ta đọng dịch nhầy từ mũi, họng mũi hoặc chất kích thích trong thức ăn.
- Nên súc họng ngay khi đi ra ngoài về nhà, sau khi nói chuyện hoặc tiếp xúc với người ngoài, ngay sau khi bơi lội...