**CÁC BIỆN PHÁP CỦA LOTUS CHO BÌNH THƯỜNG MỚI**

1. **Các cơ sở khoa học cho những biện pháp của LOTUS:**
2. Virus chỉ tấn công tế bào hệ hô hấp và điểm khởi phát đầu tiên luôn ở trên bề mặt niêm mạc khu vực khoang mũi, họng. Do đó chỉ cần tập trung bảo vệ thật tốt vùng mũi họng và coi đây là yếu tố then chốt chống dịch.Virus không lây qua da hay hệ tiêu hoá, bởi đây không phải là nơi virus khởi phát gây bệnh.
3. Virus chỉ nguy hiểm đến tính mạng khi nó tấn công xuống phổi. Do vậy cần triệt để khống chế virus ngay từ lúc chúng bám được vào niêm mạc mũi họng, không để chúng tấn công xuống phổi.
4. Virus SARS-CoV-2 có lớp vỏ ngoài là một màng phospholipid kép hình cầu và các mảnh protein đính trên đó. Lớp vỏ hình cầu này giúp virus ổn định hơn, tồn tại lâu hơn nhưng cũng là điểm yếu chí mạng của chúng. Do cấu tạo từ lipid kép nên ***các chất tẩy rửa (xà phòng, các chất điện hoạt), nước muối sinh lý, hay các loại tinh dầu có thể dễ dàng làm biến dạng vỏ này, từ đó làm giảm hoặc làm mất hoạt lực của virus với tế bào vật chủ.***
5. ***Khoa học đã chứng minh tinh dầu kết hợp với hơi nước nóng có thể vô hiệu hóa virus nhờ tác dụng làm biến dạng lớp vỏ ngoài phospholipid kép.*** Thực tế biện pháp này đã được áp dụng từ ngàn đời nay trong văn hoá của người Việt. Theo kinh nghiệm dân gian của ông cha ta, khi bị cảm cúm (cảm lạnh), xông lá (Sả chanh, Hương nhu, Tía tô…) là một bài thuốc cổ truyền giúp chữa bệnh vô cùng hiệu quả. Sau khi xông, người bệnh sẽ thấy thông thoáng đường thở và nhanh khỏi bệnh.
6. Biến thể Delta gây tử vong nhanh vì nồng độ virus tại mũi và họng tăng rất cao trong thời gian ngắn, do vậy việc khò họng, xục mũi thường xuyên và xông là tối quan trọng để giảm nguy cơ lây nhiễm. Khi đã bị lây nhiễm thì giảm nguy cơ bệnh phát triển nặng, thậm chí tử vong, do đó phải được thực hiện quyết liệt. ***Có nghĩa rằng khi chúng ta vệ sinh thường xuyên họng, mũi và xông … theo như qui định của công ty, sẽ làm cho ngay cả biến chủng Delta cũng không thể sinh sôi nhanh chóng để gây lây lan và làm cho ta bệnh.***
7. Các biện pháp áp dụng tại công ty như khò họng, xục mũi, xông đi kèm với khẩu trang, khoảng cách, và không tụ họp ***đã giúp nhiều F1 tại LOTUS không trở thành F0.***
8. Người đã là F0 hay đã chích 2 mũi, tuy không bị lây nhiễm hoặc hạn chế lây nhiễm, nhưng vẫn có thể mang nguồn lây nhiễm từ cộng đồng, ***do đó việc những người này đều phải đeo khẩu trang và thực hiện các qui định của công ty là bắt buộc.***

Từ các cơ sở khoa học nêu trên chúng ta cần xây dựng các nguyên tắc phòng chống dịch COVID-19 theo các mức ưu tiên như sau để có thể thực hiện bình thường mới:

1. **Không để lây nhiễm**

Rõ ràng virus chỉ gây bệnh khi bám được vào niêm mạc hô hấp, trong đó khoang mũi họng là nơi đầu tiên. Vì vậy xây dựng chốt chặn đầu tiên (tạm gọi là hàng rào chống xâm nhập) để ngăn ngừa virus bám dính vào nơi gây bệnh là niêm mạc khoang mũi họng qua việc ***đeo khẩu trang thường xuyên***, ***giữ khoảng cách***, ***hạn chế tụ tập đông người, khò họng, xục mũi và xông. Lotus trang bị máy xông cho mọi người theo nhóm 5 người một máy để có thể sử dụng hiệu quả.***

***Chốt chặn thứ nhất này quan trọng nhất, nó rẻ nhất và dễ thực hiện nhất, nhưng đòi hỏi ý thức của mọi người trong công ty.*** *Điều này đặc biệt quan trọng vì chốt này nếu làm tốt sẽ chặn được các loại virus biến thể, điều mà cả thế giới đang lo lắng và theo dõi, rất có thể sẽ có biến thể kháng lại vaccine hiện tại.* Quan sát trong thời gian qua tại công ty thì có thể nói rằng, những người F1 tại công ty (tất cả chúng ta) đã chống cự thành công để không trở thành F0 là vì đã áp dụng rất nghiêm chỉnh các biện pháp vừa nêu.

1. **Khi đã lây nhiễm không để Covid 19 tấn công đến phổi**

Khi virus đã bám được vào niêm mạc mũi họng thì cần có chốt chặn thứ 2 được thiết lập ngay tại đây nhằm làm giảm hoặc mất hoạt lực của virus ngay khi chúng vừa bám vào niêm mạc. Tại thời điểm mới lây nhiễm, lượng virus thường ở mức thấp. Sẽ thật sai lầm nếu chúng ta “mặc kệ” virus phát triển trong giai đoạn này. Thường xuyên thụt rửa khoang mũi và khò họng thật kỹ nhiều lần bằng nước muối ấm (nồng độ 0,9% đến 1%) có thể giảm đáng kể số lượng hạt virus vừa được sinh ra tại đây. Ngoài ra xông hơi với tinh dầu Sả chanh, Húng chanh, Quế hay Hương nhu…cũng có thể làm giảm tải lượng virus, nhất là vùng niêm mạc sâu bên trong, niêm mạc phế quản và phổi, nơi mà nước muối không tiếp cận được. ***Đó là lý do tại sao trong thời khóa biểu của Lotus, những anh em F0 phải liên tục khò họng, xục mũi và xông (2 tiếng 1 lần)***

Biến thể Delta gây tử vong nhanh vì nồng độ virus tại mũi và họng tăng rất cao trong thời gian ngắn, do vậy chốt chặn này tối quan trọng để giảm nguy cơ tử vong và phải được thực hiện quyết liệt. **Lotus đã rất thành công trong việc ngăn chặn không cho**

**chuyển bệnh nặng tại 26 anh em F0, ở các độ tuổi khác nhau, của công ty dựa trên nhận thức này.**

***Chốt chặn thứ 2 này rất quan trọng, cũng như chốt chặn thứ nhất, nó rẻ và dễ thực hiện. Điều này đặc biệt quan trọng vì chốt này nếu làm tốt sẽ chặn được tất các loại virus biến thể, điều mà cả thế giới đang lo lắng và theo dõi, rất có thể sẽ có biến thể kháng lại vaccine hiện tại.***

1. **LOTUS VÀ BÌNH THƯỜNG MỚI**

***Muốn có “bình thường mới” thì chúng ta phải không được có dịch, có nghĩa là chúng ta cần có biện pháp để con Virus này không thể tạo thành dịch bệnh, và chúng ta có thể kiểm soát nó****.* Vậy những biện pháp của LOTUS chúng ta là gì?

Chúng ta đã học nhiều trong thời gian qua, và chúng ta phải xây dựng 3 phòng tuyến để đảm bảo con Virus này không làm gì được chúng ta:

1. **Phòng tuyến thứ nhất**: ***Đây là phòng tuyến QUAN TRỌNG NHẤT***
2. Đảm bảo mọi người từ ngoài vào công ty phải được khử khuẩn toàn thân bằng phòng khử khuẩn, khò họng có giám sát của bảo vệ (áp dụng với khách cũng như với CNV của công ty). Điều này giảm thiểu tối đa khả năng lây nhiễm từ ngoài vào công ty. Các qui định về tiếp nhận hàng hóa từ ngoài vào, khử khuẩn nhà máy và văn phòng… vẫn phải tiến hành thường xuyên theo qui định.
3. Thực hiện thường xuyên và triệt để ***KHỬ KHUẨN, KHẨU TRANG, KHOẢNG CÁCH, KHÒ HỌNG, XỤC MŨI và XÔNG HƠI*** theo qui định của công ty.
4. THỂ DỤC, THỂ THAO nâng cao sức đề kháng của mọi người.
5. ***Tại sao phải khò họng, xục mũi khi vào công ty, sau mỗi bữa ăn và trước khi đi ngủ, cũng như xông trước khi đi ngủ?***
6. Khử khuẩn, khò họng, xục mũi khi vào công ty nhằm đảm bảo không mang nguồn bệnh vào công ty. Nhỡ có bị nhiễm ngoài công ty thì virus ở vùng họng và mũi cũng bị đẩy ra ngoài, giảm nguy cơ lây nhiễm trong nhà máy.
7. Khò họng, xục mũi sau mỗi bữa ăn là do khi ăn bỏ khẩu trang, khoảng cách đôi khi thiếu, nhằm hạn chế khả năng lây nhiễm khi ăn.
8. Khò họng, xục mũi và xông trước khi ngủ nhằm làm sạch vùng họng và cuống phổi (nếu không bị lây nhiễm), và giảm thiểu tối đa số lượng virus (nếu có) cũng như làm sạch vùng họng/ mũi cho một thời gian dài (6-8 tiếng) nếu nhỡ bị virus xâm nhập
9. **Phòng tuyến thứ nhì**:

Đảm bảo mọi người trong công ty được tiêm chủng hai mũi. Trong điều kiện nhất định công ty sẽ lo liệu để một số anh em có thể được tiêm mũi thứ ba khi cần thiết.

1. **Phòng tuyến thứ ba**:

Phác đồ điều trị hiệu quả, cũng như qui trình săn sóc tại nhà cho những anh em bị nhiễm đã được đúc kết lại và sẽ được áp dụng cho tất cả mọi người trong công ty, nếu phòng tuyến 1 và 2 bị xuyên thủng.

1. **Chúng ta học được gì?**
2. *Kinh nghiệm vừa qua cho thấy nếu chúng ta nghiêm chỉnh và triệt để ở phòng tuyến thứ nhất thì rất khó để virus có thể xâm nhập vào chúng ta. Khi đợt lây nhiễm thứ nhì xẩy ra tại công ty thì có rất nhiều người đã “kháng cự” thành công, vì họ đã rất kỹ lưỡng và nghiêm chỉnh áp dụng tất cả những biện pháp theo như qui định ở phòng tuyến thứ nhất.* ***Không cần cách ly****, nhưng tất cả F1 đều không trở thành F0 !*
3. *Không hoảng hốt, không phân biệt đối xử, nhưng nghiêm chỉnh áp dụng những biện pháp cần thiết và cách ly, điều trị những anh em F0 nhằm tránh lây nhiễm tiếp.*
4. *Khi cách ly, những anh em F0 phải nghiêm túc thực hiện qui định về khẩu trang (luôn đeo khẩu trang, kể cả khi ngủ), vệ sinh diệt khuẩn môi trường sinh hoạt, thực hành nghiêm chỉnh qui định và thời khóa biểu của công ty… Tất cả các điều này có hai mục đích:*
5. *Ngăn lây nhiễm chéo: Người có tải lượng virus cao không thể lây cho người có tải lượng virus thấp, làm người kia bệnh trở nặng hơn…*
6. *Mau chóng hồi phục cho các anh em bị nhiễm (với liệu pháp của công ty thì anh em từ 3-5 ngày sẽ khỏi, nếu áp dụng nghiêm chỉnh) và ngăn ngừa bệnh diễn biến nặng.*
7. *Chúng ta không được “coi thường” virus Covid, nhưng chúng ta không sợ nó. Với sự hiểu biết và những biện pháp cần thiết được áp dụng triệt để, thì virus Covid sẽ không làm gì được chúng ta.*
8. **Thuốc và những dụng cụ vệ sinh cần trang bị trước khi vào công ty thực hiện “ba tại chỗ”**:

*1. Trước khi vào công ty 2 ngày, dùng thuốc Ivermectin 6mg: uống 2 lần, mỗi lần hai viên vào buổi sáng trước khi ăn. Có công dụng phòng ngừa và “tống” hết virus ra khỏi cơ thể nếu chẳng may nó vừa xâm nhập.*

*2. Bình xịt mũi: để rửa khoang mũi và mỗi lần vệ sinh thì xịt 3 lần/một mũi. Có tác dụng diệt virus và làm giảm số virus (nếu có) trong khoang mũi.*

*3. Muối rửa mũi xoang Cát Linh + chai rửa: rửa vào buổi tối trước khi ngủ, nhằm làm sạch khoang mũi, và tiêu diệt cũng như làm giảm số lượng virus (nếu có) cho thời gian ngủ (6-8 tiếng)*

*4. Nước muối nồng độ 0,9%: khò họng. Tương tự công dụng như ở điểm 2) và 3) bên trên*

1. *Dầu khuynh diệp/ dầu tràm/ dầu xả: dùng để xông mũi và họng cùng nước nóng và máy xông. Cách làm: cho vào ly 200ml nước sôi + 1-2 giọt dầu mỗi loại + trùm khăn lên đầu để xông mũi và họng. Không có bệnh thì 1-2 lần/ ngày. Nếu là F0 thì xông 2 tiếng/ lần.*

---------------------- oOo -------------------