

BỘ TÀI LIỆU 2

THAM KHẢO HƯỚNG DẪN CHĂM SÓC VÀ CÁC THUỐC TẠM THỜI CÓ THỂ ĐIỀU TRỊ COVID 19 TẠI NHÀ THỂ NHẹ

BS Trần Thị Tố Quyên – GV đại học Y khoa Phạm Ngọc Thạch

Tham khảo: <https://www.who.int/emergencies/diseases/novel-coronavirus-2019/advice-for-public>

Cần thảo luận trực tiếp với Bs điều trị của bạn nhất là khi có triệu chứng khó thở

1. Sốt:

- Lau nước ấm, mặc đồ mỏng để thoát nhiệt
- Cặp nhiệt độ: Nếu trên 38.5C có thể uống paracetamol 500mg (Panadol, Tylenol, Efferalgan) liều có thể 1 – 2 viên một lần, có thể lặp lại mỗi 4 – 6 tiếng, tối đa 6v (3g một ngày). Chú ý bệnh nhân có bệnh gan nên tham khảo ý kiến BS điều trị
- Uống nhiều nước có điện giải, nước cam, nước chanh để bù nước mất do sốt

2. Thuốc giảm ho, long đàm:

- Giảm ho: như Terpin, Dextromethorphan ngày ba lần, nếu mức độ ho khan nhiều gây khó chịu
- Nếu có đàm nhiều thì dùng các thuốc loãng đàm như Acetylcystein, Bromhexin, ngày ba lần lần 1v và nhớ uống nhiều nước để loãng đàm

3. Vitamine:

- Có thể uống nhiều nước cam chanh để cung cấp vừa nước vừa Vitamine C
- Bổ sung thêm Vit D 2000 UI/ ngày, kẽm cũng có lợi để giảm triệu chứng
- Các bạn có thể uống mỗi ngày một viên multivitamin và khoáng chất như (Once day, Centrum)

4. Khó thở:

- Thông thường tốt nhất nên kiểm tra Oxy bằng máy đo cá nhân để theo SpO2 mỗi ngày hay khi có cảm giác khó thở (SpO2 bình thường 97 -98%, nên đo khi tay ấm, tay không sơn móng tay, đo ở ngón cái)
- Khó thở có thể sẽ xuất hiện sau ngày thứ 5 -7 từ lúc nhiễm bệnh
- **Cần tham khảo ngay ý kiến bác sĩ nếu bạn bắt đầu có triệu chứng khó thở hay SpO2 < 95%, nên được chụp Xq phổi ở thời điểm này**
- Trong lúc chờ đợi sự giúp đỡ từ nhân viên y tế, thông thường bác sĩ có thể tư vấn cho bạn:

+ Nếu còn ổn trên 95% mà khó thở nhẹ → có thể nằm đầu cao hay xịt thêm Ventolin 2 nhát/ lần x 4-6 lần nếu có khò khè, thở oxy liều thấp 1-3l/phút nếu có máy tạo oxy tại nhà

+ Nếu SpO2 dưới 95%, nếu tại nhà có máy tạo Oxy có thể thở Oxy liều cao hơn 4-5l/p đến khi tăng SpO2 trên 95% thì có thể giảm Oxy xuống thấp hơn

+ Thuốc tạm thời có thể dùng trong khi chờ đợi nhập viện khi khó thở SpO2 < 95% là Prednisone 40mg/ngày hay Dexamethasone 6mg uống liều duy nhất một ngày, ưu tiên uống lúc sau ăn sáng (8h sáng), cần cân nhắc thuốc này nếu có tiền căn như viêm loét dạ dày, xuất huyết tiêu hóa, đái tháo đường

5. Các triệu chứng và điều trị khác :

- Buồn ói: ăn nhẹ dễ tiêu, ăn chia nhiều bữa, tránh ăn mỡ
- Tiêu lỏng vài lần trong ngày, uống Oresol bổ sung, nếu tiêu quá 5-6 lần ngày có thể uống Immodium 2mg sau mỗi lần đi tiêu, không nên uống quá 4 viên một ngày
- Mệt mỏi, đau nhức người nên nghỉ ngơi
- Mất mùi, mất vị không cần lo lắng sẽ tự hồi phục
- Nếu có các triệu chứng ho ra máu, khó thở tức ngực cần tư vấn bác sĩ ngay
- Quan trọng là không nên tự ý dùng kháng sinh vì có thể có những tác dụng phụ gây ra do kháng sinh như tiêu chảy, dị ứng

6. Cải thiện hệ miễn dịch:

- Ngủ sớm, đủ giấc trên 8 tiếng/ ngày

- Không uống rượu, không hút thuốc
- Ăn uống cân bằng, ăn nhiều rau có nhiều màu sắc
- Uống nhiều nước 1.5 – 2lit/ngày
- Tập thể dục nhẹ nhàng , đi bộ trong nhà hay trong sân mỗi 30p/ngày
- Không nên lo lắng thái quá những thông tin tiêu cực, hạn chế căng thẳng
- Rửa tay bằng xà phòng 6 bước hay bằng alcohol nếu tay bẩn ít, tránh dụi tay lên vùng mắt, mũi miệng
- Nhà cửa sạch sẽ
- Tuân thủ điều trị các bệnh nền trước đó

7. Bảo vệ người thân tránh lây nhiễm:

- Thường xuyên rửa tay bằng xà phòng 6 bước hay bằng alcohol nếu tay bẩn ít
- Nhà cửa sạch sẽ lau các vật dụng, sàn nhà bằng nước javel loãng 0,1%
- Đeo khẩu trang tối đa có thể
- Tránh tiếp xúc người thân tối thiểu, khoảng cách 1-2m, không nên ngồi bàn ăn cơm chung, ngủ riêng, nếu ở phòng riêng thoáng khí thì càng tốt
- Các vật dụng như chén bát, muỗng đũa, ly, khăn mặt không được dùng chung với người trong nhà
- Các vật dụng dùng xong nên trụng nước sôi
- Các vật dụng thải ra từ người bệnh nên bỏ vào bao rải thải y tế
- Sau khi đi vệ sinh nên rửa sạch bồn cầu bằng các chất tẩy rửa
- Chích ngừa COVID cho người thân càng sớm càng tốt giúp khả năng giảm bệnh và lây bệnh

CÁC POSTER THAM KHẢO

THỜI GIAN SỐNG CỦA VIRUS CORONA

- 01 Trên da: một vài phút
- 02 Trên quần áo: 12 tiếng
- 03 Trên gỗ: 4 ngày
- 04 Trên giấy: 5 ngày
- 05 Trên kính và kim loại: 5 ngày
- 06 Trên vật liệu nhựa: 6 đến 9 ngày
- 07 Nước bọt khi nói, ho giọt bắn xa 2m. Theo chiều gió có thể lan 4m.



HÃY LƯU Ý ĐỂ KHỬ KHUẨN BỀ MẶT
VÀ RỬA TAY LIÊN TỤC

PHÂN ĐỘ BN



Thể nhẹ	Thể nặng	Thể Nguy Kịch
Không có triệu chứng nặng	SpO ₂ < 90%	Cần hỗ trợ cơ học
	Thở > 30/ph (NL)	ARDS
	Thở > 40/ph (1-5 t)	Huyết nhiễm
	Dấu hiệu khác: lừ đừ, tức ngực, tái môi	Sốc nhiễm khuẩn

Trẻ em: < 2 tháng: ≥ 60; 2–11 tháng: ≥ 50; 1–5 years: ≥ 40
Có các dấu hiệu: thở rên, lõm ngực, bỏ ăn uống, lừ đừ, co giật



<https://www.bmj.com/content/370/bmj.m3379>



WHO chăm sóc
Covid-19 tại gia.pdf

5 bước theo dõi bệnh nhân COVID-19
tại nhà: Đối với cộng đồng



CẢNH GIÁC VỚI CÁC TRIỆU CHỨNG COVID-19



Các triệu chứng COVID-19 nổi bật như:



Sốt



Ho



Đau
họng



Mất khứu
giác/vị giác



Đỏ mắt



Đau đầu

Nếu người bệnh mắc phải các triệu chứng này, cần gặp ngay nhân viên y tế để
được tư vấn và làm xét nghiệm.



Triệu chứng nặng của bệnh nhân là **khó thở, không thể ra
khỏi giường** hay **tự chăm sóc bản thân, tức ngực** hay bị **hoa
mặt, chóng mặt, lơ đãng**

Nếu bạn hay bất cứ người nào bạn quen biết mắc các triệu chứng COVID-19 kể
trên, lập tức gặp nhân viên y tế để được hỗ trợ trong thời gian sớm nhất.

 **ALOBACSI.VN**
Biên dịch: AloBacsi.vn



5 bước theo dõi bệnh nhân COVID-19
tại nhà: Đối với cộng đồng

TỰ CHĂM SÓC BẢN THÂN



Người bệnh cần nghỉ ngơi trong **căn phòng riêng thoáng khí** (nếu có thể), hay ít nhất giữ được khoảng cách **1 mét** với người khác



Bệnh nhân cần có một **chế độ dinh dưỡng lành mạnh**.



Uống nhiều nước để tránh mất nước



Đeo khẩu trang nếu phải tiếp xúc với các người khác trong phòng



Cần uống paracetamol khi bị **sốt, đau cơ hay đau đầu** (gặp nhân viên chăm sóc y tế để được tư vấn về liều dùng và cách sử dụng thuốc đúng). Nếu triệu chứng sốt tiếp tục kéo dài sau khi uống thuốc, **hãy dùng khăn lạnh ẩm chườm lên trán để hạ sốt**.

5 bước theo dõi bệnh nhân COVID-19
tại nhà: Đối với cộng đồng



BẢO VỆ NHỮNG NGƯỜI SỐNG CÙNG



Giữ khoảng cách với mọi người, trong một căn phòng riêng và thoáng khí. Nếu có thể, nên giữ khoảng cách hơn **một mét**.



Tất cả thành viên trong gia đình cần **đeo khẩu trang**.



Sử dụng **dụng cụ riêng** trong ăn uống



Rửa tay thường xuyên **bằng xà bông** với nước hoặc dùng **nước sát khuẩn tay**.

ALO BACSI.VN
Biên dịch: AloBacsi.vn



5 bước theo dõi bệnh nhân COVID-19
tại nhà: Đối với cộng đồng



BẢO VỆ NHỮNG NGƯỜI SỐNG CÙNG



Niêm phong các chất thải của người bệnh, **bỏ riêng và tiêu hủy** chúng ở **nơi riêng biệt**.



Yêu cầu người chăm sóc bệnh nhân **đeo khẩu trang đúng cách, thường xuyên rửa tay bằng xà bông với nước** hay **dùng nước sát khuẩn**



Mở cửa sổ nhằm tăng sự thông khí cho căn phòng.

ALO BACSI.VN
Biên dịch: AloBacsi.vn



ĐỐI VỚI CỘNG ĐỒNG

Theo dõi COVID-19 tại nhà:


Kiểm soát nồng độ oxy trong máu



Nếu các nhân viên chăm sóc y tế yêu cầu người bệnh kiểm tra nồng độ oxy, dưới đây là cách báo cáo nồng độ oxy bằng việc sử dụng thiết bị cảm biến đo oxy:



Hãy đảm bảo việc **báo cáo chính xác nồng độ oxy** - độ bão hòa oxy được ký hiệu **SpO2 hay %**. Dụng cụ đo oxy có hai số khác nhau:

- ✓ **Độ bão hòa oxy** (thường được ký hiệu SpO2 hay %).
- ✓ **Mạch hay nhịp đập của tim** (thường được ký hiệu PR, HR, mạch, bpm hay ký hiệu hình ).



World Health
Organization
REGIONAL OFFICE FOR
South-East Asia

ALO BACSI.VN
Biên dịch: AloBacsi.vn



5 bước theo dõi bệnh nhân COVID-19
tại nhà: Đối với cộng đồng

NỒNG ĐỘ OXY RẤT QUAN TRỌNG. DƯỚI ĐÂY LÀ NHỮNG HƯỚNG DẪN TỔNG QUAN



Dù nồng độ oxy ở mức nào nhưng nếu người bệnh cảm thấy khó thở, không thể tự ra khỏi giường hay tự chăm sóc bản thân. Bệnh nhân có cảm giác đau ngực hay lơ đãng, hoa mắt chóng mặt, cần gặp ngay nhân viên chăm sóc y tế để được hỗ trợ ngay.



Nếu nồng độ oxy trong máu 94% hay cao hơn: người bệnh cần tiếp tục kiểm tra nồng độ oxy nhằm biết được nồng độ có giống như kết quả trước đây hay không.

**5 bước theo dõi bệnh nhân COVID-19
tại nhà: Đối với cộng đồng**

Nồng độ oxy trong cơ thể rất quan trọng. Đây là hướng dẫn tổng quát, nhưng nhân viên chăm sóc y tế sẽ hướng dẫn bệnh nhân tùy theo từng trường hợp

TÌNH TRẠNG CỦA NGƯỜI BỆNH



Khi nồng độ oxy trong cơ thể cao hơn 90% nhưng thấp hơn 94%:



Gặp nhân viên chăm sóc y tế để được tư vấn **hay nhập viện**



Tuân thủ cách dùng thuốc steroids theo hướng dẫn của nhân viên chăm sóc y tế. **Tuyệt đối không được tự ý dùng**



Sử dụng bình oxy nếu có sự chỉ định của nhân viên chăm sóc y tế (cũng có thể sẽ không cần).



Lật trở người bệnh trên giường **mỗi hai giờ đồng hồ** có thể giúp cải thiện: **bao tử**, một bên cơ thể, nên ngồi thẳng nếu có thể.

ĐỐI VỚI CỘNG ĐỒNG

Theo dõi COVID-19 tại nhà:

Uống thuốc gì và không nên sử dụng thuốc gì



Trong trường hợp sốt, đau cơ hay đau đầu:



- Bệnh nhân nên uống thuốc paracetamol.
- Gặp chuyên gia y tế để được tư vấn về cách sử dụng thuốc.



- Người lớn cần uống **1 hay 2 viên paracetamol 500mg hay 650mg, uống 4 lần trong 24 giờ.**
- Thời gian giãn cách **4 giờ** giữa các liều thuốc
- Một người dưới **18 tuổi** hay có cân nặng thấp hơn **50 kg** nên hỏi nhân viên chăm sóc y tế về liều dùng
- Nếu cơn sốt kéo dài, hãy dùng **khăn lạnh ẩm** chườm lên trán.



World Health
Organization
REGIONAL OFFICE FOR
South-East Asia

ALOBACSI.VN
Biên dịch: AloBacsi.vn



ĐỐI VỚI CỘNG ĐỒNG

Theo dõi COVID-19 tại nhà:

Uống thuốc gì và không nên sử dụng thuốc gì



- Khi nồng độ oxy trong máu là 90% hay cao hơn, thấp hơn 94%:
- Nên gặp **nhân viên chăm sóc y tế** để được tư vấn hay **nhập viện ngay**
- Nhân viên chăm sóc y tế sẽ kê đơn thuốc **steroids**
- Người bệnh cần tuân thủ hướng dẫn nghiêm ngặt. Không được tự ý dùng thuốc.



- Khi nồng độ oxy trong máu thấp hơn 90%, đây là **biểu hiện của bệnh COVID-19 nặng**:
- Người bệnh cần đến gặp **chuyên gia y tế** để tư vấn hay **nhập viện ngay**.
- Trong trường hợp không đến được bệnh viện, **bệnh nhân cần thở oxy và uống thuốc steroid** theo chỉ định của nhân viên chăm sóc y tế.

Steroids thường được nhân viên chăm sóc y tế kê đơn bao gồm thuốc dexamethasone, methylprednisolone, prednisone và hydrocortisone.



World Health
Organization
REGIONAL OFFICE FOR
South-East Asia

ALO BACSI.VN
Biên dịch: AloBacsi.vn



ĐỐI VỚI CỘNG ĐỒNG

Theo dõi COVID-19 tại nhà:

Uống thuốc gì và không nên sử dụng thuốc gì



Không được tự ý dùng thuốc kháng sinh.

Bệnh COVID-19 là do virus gây nên. Thuốc kháng sinh **không có tác dụng** đối với con virus.



Không được tự ý uống thuốc có chứa steroids:

sử dụng thuốc steroids quá liều có thể gây ra hậu quả nghiêm trọng và ảnh hưởng đến tính mạng, trong đó có bệnh nhiễm nấm loại Murcomycose (bệnh nấm đen).



World Health
Organization
REGIONAL OFFICE FOR
South-East Asia

ALO BACSI.VN
Biên dịch: AloBacsi.vn



ĐỐI VỚI CỘNG ĐỒNG

Theo dõi COVID-19 tại nhà:

Uống thuốc gì và không nên sử dụng thuốc gì



Không được tự ý dùng thuốc mà không có sự hướng dẫn của nhân viên chăm sóc y tế:



WHO khuyến cáo không nên sử dụng **hydroxychlorquine, lopinavir/ritonavir.**



WHO đưa ra **khuyến cáo về việc sử dụng thuốc remdesivir** đối với các bệnh nhân nhập viện COVID-19 gặp tình trạng nghiêm trọng.



WHO khuyên rằng **việc dùng thuốc ivermectin chỉ được sử dụng trong phạm vi điều trị COVID-19 thử nghiệm lâm sàng**



World Health Organization
REGIONAL OFFICE FOR
South-East Asia

ALOBACSI.VN
Biên dịch: AloBacsi.vn

