

TÀI LIỆU GIẢI ĐÁP THẮC MẮC CỦA NGƯỜI F0, F1 CÁCH LY TẠI NHÀ

Nội dung:

- I. Theo dõi sức khỏe F0, F1 tại nhà, dấu hiệu trở nặng
- II. Hướng dẫn uống thuốc hạ sốt
- III. Hướng dẫn theo dõi khó thở, cách xử trí
- IV. Hướng dẫn F0, F1 tự test COVID-19 tại nhà
- V. Dinh dưỡng khi cách ly tại nhà
- VI. Kiểm soát nhiễm khuẩn khi F0 ở nhà có đồng người, chung cư, khách sạn
- VII. Các danh bạ điện thoại cần có để tra cứu giúp người đang cách ly
- VIII. Tài liệu tham khảo thêm

Ghi chú:

- Chữ màu xanh: gợi ý trả lời.
- Chữ màu đỏ: chưa có câu trả lời, tránh bỏ sót.

~~~~~

## I. Theo dõi sức khỏe F0, F1 tại nhà

1. Quá trình bệnh COVID-19 hiện nay là bao nhiêu ngày? Tính từ lúc tiếp xúc nguồn lây hay từ lúc được test dương tính? Nếu bệnh nhân không rõ tiếp xúc nguồn lây khi nào thì tính ngày thế nào?
2. Những ngày nào phải chú ý đặc biệt, bệnh có nguy cơ trở nặng?
3. Bệnh nhân là F0 điều trị tại nhà cần chuẩn bị thuốc gì sẵn có tại nhà?
4. Những thiết bị y tế cần có khi cách ly tại nhà là gì? **[Nhiệt kế, máy đo huyết áp, máy SpO2. Trang bị dụng cụ đo độ bão hòa oxy hay máy đo HA trong nhà để sử dụng khi cần, dụng cụ này rẻ tiền, đặc biệt với người có bệnh tim phổi mạn tính, người lớn tuổi là cần thiết].**
5. F1 theo dõi tại nhà có cần chuẩn bị thuốc sẵn như F0 không ạ? **[nên chuẩn bị sẵn, vì F1 có thể trở thành F0. Trường hợp F1 ra khỏi F thì các thuốc đó vẫn dùng được để điều trị cảm cúm thông thường sau này].**
6. Người cách ly tại nhà làm sao biết mình có thuộc nhóm 5% người dễ diễn tiến nặng thưa bác sĩ?
7. F1 bị nhức đầu, sốt, ho, đau họng sau khi test âm tính vài ngày, chưa được test lại và không có kit test tại nhà, có chắc chắn là trở thành F0 rồi hay không? **[không chắc chắn là COVID, chỉ có test lần sau mới biết chính xác].**

8. Người F0 có triệu chứng giống cảm cúm có uống thuốc giống y những lần cảm cúm trước đây được không? Có cần mặc áo ấm, đắp mền như cảm lạnh không? [Điều trị như những lần cảm cúm trước đây mà bệnh nhân đã có kinh nghiệm. Không cần mặc áo ấm, đắp mền nếu trời không lạnh. Giữ cho cơ thể thoải mái. Chú ý các dấu hiệu bệnh trở nặng...].
9. Đo nhiệt độ ở đâu trên cơ thể là chính xác nhất? Bao nhiêu độ là sốt cao? Nhiệt độ sốt cao ở người lớn và trẻ em có giống nhau không?
10. Hơn 37 độ một chút cần phải uống thuốc chưa? Nếu chưa sốt nhưng uống paracetamol trước để “chặn” cơn sốt được không? [không cần uống thuốc chặn sốt vì thuốc hạ sốt có hiệu quả nhanh. Thân nhiệt tăng nhẹ có thể hạ bằng phương pháp khác như lau mát].
11. Nghẹt mũi có phải là mất khứu giác không?
12. Đắng miệng có phải là mất vị giác không? [không, nhưng nó cho thấy bạn đang mệt mỏi, cần ăn món ăn dễ tiêu, theo dõi kỹ nhiệt độ và dấu hiệu khó thở]

## II. Hướng dẫn uống thuốc hạ sốt

1. Liều paracetamol như thế nào là an toàn? [Liều thông thường sử dụng paracetamol sẽ tùy theo cân nặng, người lớn hay trẻ em. Đối với người lớn liều an toàn (paracetamol dạng uống và tiêm) tối đa 4gram/ngày. Nghĩa là nếu uống viên 0.5g chỉ uống tối đa 8 viên/ngày. **Riêng người bệnh suy thận thì uống thuốc hạ sốt với liều lượng thấp hơn, cần liên hệ BS điều trị.** Đối với trẻ em liều paracetamol được tính theo cân nặng. Thông thường liều khuyến cáo từ 10-15mg/kg cho mỗi lần, và cách 6-8 giờ dùng một lần. Tổng liều không quá 60-70mg/1 ngày cho trẻ. Trên thực tế thường xảy ra tình trạng quá liều ở trẻ. Vì đa số các bậc phụ huynh khi thấy con đau sốt là lấy paracetamol ra cho con uống liền. Do đó, cần lưu ý: Đối với bé 10 kg, với liều 10mg/kg mỗi lần thì bé sẽ được sử dụng liều 100mg/kg và tối đa 4 lần/ngày. Tổng liều 400mg/ngày. Nên cho dù bé có sốt 4 lần hay hơn thì vẫn không cho phép vượt quá liều này].
2. Nếu uống 1 viên paracetamol 500mg rồi mà chưa hạ sốt thì sau bao lâu được uống viên tiếp theo?
3. Những ai cần thận trọng khi uống paracetamol? [Paracetamol được chuyển hóa tại gan và độc tính của paracetamol cũng chủ yếu tại gan, nên nếu bệnh nhân có bệnh lý gan tiềm ẩn, suy giảm chức năng tế bào gan trước đó thì cần hết sức thận trọng khi sử dụng paracetamol].
4. Dấu hiệu nguy hiểm khi uống quá liều paracetamol là gì? Có cần đi bệnh viện ngay không? [Ở giai đoạn sớm, triệu chứng quá liều paracetamol thường không thể hiện rõ. Trừ khi người nhà phát hiện bệnh nhân uống 1 lượng lớn thuốc thì mới theo dõi để phát hiện. Trường hợp ngộ độc paracetamol cấp tính, tức là người bệnh uống cùng lúc 1 lượng lớn paracetamol thì sẽ xuất hiện triệu chứng như buồn nôn, nôn ói, khó chịu, bứt rứt. Trường hợp ngộ độc paracetamol mãn tính, tức là bệnh nhân uống tích lũy dần 1 lượng paracetamol và đạt đến liều ngộ độc thì triệu chứng sẽ âm thầm hơn như chán ăn, buồn nôn, đau bụng lâm râm vùng hạ sườn phải. Đối với quá liều hoặc ngộ độc paracetamol thì trước đây dân gian có sử dụng một số biện pháp đó là tìm cách kích thích để bệnh nhân nôn ói, tuy nhiên nên đưa vào bệnh viện kiểm tra sẽ an toàn hơn. Vì các phương pháp tại nhà nhằm loại bỏ thuốc ra khỏi cơ thể không an toàn cho người bệnh và không hiệu quả].
5. Bị sốt ở mức độ nào thì cần uống oresol? Không có sẵn oresol thì uống nước gì?

6. Có thể uống nước chanh, nước cam bao lâu sau khi uống paracetamol?
7. Có nên nấu nước lá xông khi đang bị sốt? Khi xông cần lưu ý gì? [Không nên xông khi có sốt cao, sợ nóng không sợ lạnh, ra nhiều mồ hôi, không khát nước, hoa mắt chóng mặt, buồn nôn, mặt đỏ, chao đảo, mệt lả. Trước khi xông hơi cần làm sạch cơ thể. Trong quá trình xông nếu thấy khó thở, tức ngực, choáng váng, bủn rủn... cần ngừng ngay. Không nên xông quá 15-20 phút, vì nếu xông quá lâu có thể gây đổ mồ hôi nhiều, làm mất nước, người chóng mặt, khó chịu. Không tắm ngay sau khi xông vì lỗ chân lông đang hở nếu gặp lạnh sẽ bít lại, không thoát được nước dẫn đến máu huyết không lưu thông. Cần thận khi xông để tránh bị bỏng. Bệnh nhân già yếu, có bệnh mãn tính, suy nhược cơ thể... khi xông cần phải có người hỗ trợ ngồi phía sau giữ vai tránh cho người bệnh khỏi ngã].

### III. Hướng dẫn theo dõi khó thở, cách xử trí

1. Bệnh nhân F0 cần tập thở như thế nào? Người F1 không thấy khó thở thì có cần tập thở không?
2. Có nên mua máy tạo oxy - máy thở oxy cá nhân tại nhà? Nếu có điều kiện để mua máy này thì người mua và sử dụng cần lưu ý gì ạ? [Máy tạo oxy giá thành cao, đa số không cần thiết (người trẻ, không bệnh nền). Tuy nhiên những người có bệnh phổi, tim mạch nặng cũng cần có nếu có điều kiện. Những gia đình toàn người trẻ, không bệnh nền thì không cần mua dự trữ vì đa số sẽ không cần dùng. Mua bình oxy dễ gây cháy nổ dễ gây tai họa cho nhà mình và hàng xóm. Máy thở thì càng không nên mua].
3. Cách sử dụng máy đo SpO2? [bệnh nhân nghỉ 5 phút, tay khô sạch sẽ, không sơn móng tay, đo ngón tay trỏ hoặc giữa. Khi nghỉ ngơi thì đo lại lần 2 lần 3. Không nên đánh rơi dụng cụ vì rất dễ hư].
4. Chưa mua được máy đo SpO2, đo bằng app trên điện thoại có chính xác không ạ?
5. Người không biết dùng app, không có máy SpO2 có cách nào nhận biết mình bị thiếu oxy?
6. Trường hợp khó thở như thế nào cần gọi cấp cứu? Trong thời gian chờ xe cấp cứu thì người F0 bị khó thở cần làm gì để dễ thở hơn?
7. Trong nhà có sẵn máy trợ thở thì người F0 có cần dùng máy đó trợ giúp hô hấp tốt hơn?

### IV. Hướng dẫn F0, F1 tự test COVID-19 tại nhà

1. Trên thị trường bán nhiều loại test COVID-19 tại nhà quá, tôi không biết nên chọn loại nào là tốt?
2. Có nên mua 2 loại test khác hãng cùng lúc để đảm bảo kết quả chính xác không BS?
3. Tôi là F1 theo dõi tại nhà, mà chờ lâu quá chưa thấy y tế phường tới test. Tôi tự mua que test được không? Bao lâu test 1 lần? Test lúc nào trong ngày là tốt nhất?
4. Thừa BS, dịch lây lan quá, tôi có nên mua que test nhanh về tự test không ạ? Và khi test cho trẻ em cần lưu ý gì, thừa BS? Vì que test chỉ có 1 cỡ mà mũi của bé lại nhỏ ạ. [Hiện nay test nhanh dễ làm, có nhiều trên thị trường. Chị có thể mua test, chị có thể kiểm tra sức khỏe, khả năng nhiễm của mình cũng tốt, nhất là khi mình có tiếp xúc gần với ai hay có triệu chứng sốt, ho, đau họng, mệt mỏi, mất khứu giác, vị giác... Que test hiện cũng nhỏ, chúng tôi làm cho trẻ cũng không gây tổn thương gì. Nhiều cháu cũng rất khó chịu và không ngồi yên như người lớn, nên có người giữ tránh cho cháu vùng vẫy gây tổn thương niêm mạc mũi].

5. BS ơi, khi tự test tại nhà có cần đeo găng tay không? Tôi dùng găng tay (sạch) trong bếp để trộn gói thì có được không?
6. Tôi đang bị sổ mũi, chảy nước mũi mà test thì kết quả có chính xác không ạ?
7. Tôi bị viêm xoang, kết quả test có chính xác không? [vẫn chính xác, bệnh viêm xoang không ảnh hưởng kết quả test COVID]
8. Tôi dùng test nhanh mà lỡ chạm tay vào phần lấy mẫu của bộ kit thì có bị lây bệnh không? [không]
9. Sau khi test, dụng cụ test nên vứt bỏ như thế nào để an toàn cho môi trường? Nhà tôi không có sẵn bịch nilon màu vàng. [cần phân loại rác thải y tế và rác sinh hoạt hằng ngày để riêng 2 túi. Xe lấy rác của người cách ly là xe chuyên dụng riêng, nhân viên lấy rác cũng đã mặc đồ bảo hộ rồi].

## V. Dinh dưỡng khi cách ly tại nhà

1. Nguyên tắc hàng đầu cần nhớ khi ăn uống trong thời gian cách ly tại nhà là gì? [Ăn sạch uống sạch, chế biến dễ tiêu hóa. Tránh để ngộ độc thực phẩm lại lo sợ là triệu chứng của COVID. Ăn đầy đủ 4 nhóm dinh dưỡng. Nên có rau xanh, trái cây tươi. Người ăn uống kém nên uống bổ sung vitamin].
2. Có cần ăn các món bổ dưỡng giúp tăng sức đề kháng được quảng cáo? [Không cần thiết, quan trọng là ăn cân bằng và đa dạng các món. Ăn nhiều và liên tục một vài món không tốt].
3. Người có bệnh dạ dày, bệnh tiểu đường, tim mạch, huyết áp, bệnh thận... khi cách ly cần chế độ dinh dưỡng thế nào? [trước giờ làm sao thì tiếp tục làm vậy, lưu ý khi cách ly hạn chế di chuyển, cần tập thể dục tại chỗ]
4. Chào BS, tôi đọc thấy vitamin D giúp tăng sức đề kháng chống lại bệnh COVID-19 nhưng thời gian giãn cách này gia đình tôi không đi phơi nắng buổi sáng được. Căn hộ của chúng tôi lại không có nắng chiếu vào. Vậy chúng tôi có nên mua vitamin D uống bổ sung không, bổ sung với liều lượng thế nào? [Vitamin D giúp cường chức năng của tế bào miễn dịch, bao gồm tế bào T và đại thực bào, giúp cơ thể chống lại mầm bệnh. Một số nghiên cứu cho thấy người thiếu vitamin D thì khả năng nhiễm SARS- CoV-2 cao hơn, tuy nhiên nhiều nghiên cứu không cho kết quả khác biệt. Ngoài việc phơi nắng thì vitamin D có thể bổ sung qua thức ăn như dầu cá, trứng. Hay được cung cấp, liều thông thường đối với người bình thường là 400-800 IU/ngày].
5. Thường xuyên uống nước chanh sả thì có sợ bị ảnh hưởng dạ dày không? [Nước chanh có hàm lượng vitamin C cao, và cũng có thể có tính acid. Nếu uống lúc no, pha loãng thì không ảnh hưởng. Uống nhiều lúc đói, pha đặc thì khó chịu dạ dày. Người có sẵn bệnh dạ dày thì hạn chế].

## VI. Kiểm soát nhiễm khuẩn khi F0 ở nhà có đồng người, chung cư, khách sạn

1. Tôi là F0 cách ly tại nhà, ở trong phòng 1 mình có cần đeo khẩu trang không? [không, nên mở cửa thông thoáng, không dùng máy lạnh]
2. Người F0 ở trong phòng 1 mình, nếu phòng không thoáng thì có nên xông tinh dầu để diệt virus trong không khí trong phòng? Dấu hiệu nhận biết ngộ độc tinh dầu là gì?
3. Tôi là F0 cách ly tại nhà, tôi có phòng riêng nhưng không có WC riêng. Tôi dùng WC chung với cả nhà thì cần làm gì để tránh lây cho mọi người ạ? Bao lâu sau khi F0 ra khỏi nhà vệ sinh thì người

**nhà mới được dùng?** [vệ sinh kỹ các vị trí thường tiếp xúc như tay nắm cửa, vòi nước, gương, bật máy hút gió...]

4. Tôi là F0 cách ly tại nhà có cần ở yên trong phòng riêng 24/24? Có thể đi ra cổng nhận ship giao hàng được không? [nếu nhà không có ai, đi ra nhận hàng ship cần đeo khẩu trang và tấm che giọt bắn]
5. Quần áo của người F0 nên giặt như thế nào?
6. Rửa chén bát của người F0 cần lưu ý gì?
7. Một người F0, F1 cách ly mà người đó hút thuốc lá, đã nhắc nhở nhưng ghiền quá vẫn hút, như vậy khói thuốc có góp phần phát tán virus (nếu có) ở người đó qua các phòng kế bên không ạ? [việc khuyên người ghiền thuốc lá bỏ thuốc ngay, trên thực tế là không khả thi. Họ ở trong phòng 1 mình buồn chán càng hút nhiều. Khói thuốc lá không làm cho virus lây nhanh hơn, nhưng khói thuốc “chỉ dẫn” cho mình biết luồng không khí lưu thông từ phòng người bệnh để tìm cách pha loãng luồng khí đó, như bật quạt, mở cửa sổ...]
8. Xin hỏi BS, ở chung cư mà đi chung thang máy với người bệnh COVID-19 không triệu chứng, hoặc đi sau họ 10-15 phút cũng buồng thang máy đó thì có lây không? Mặc dù tôi có đeo khẩu trang nhưng vẫn lo lắng vì tôi nghĩ bất cứ ai cũng có thể đang là F0 không triệu chứng. [Nếu đi thang máy chung với F0 thì khả năng bạn là F1 rất cao, nhất là thang máy có máy lạnh. Nên cần tuân thủ khi đi thang máy, mang khẩu trang, sát khuẩn tay, và cũng cần đứng xa trên 1,5-2 m].
9. Xin BS giải đáp: một người F0 cách ly tại nhà, người đó đã ở phòng riêng rồi thì người ở cùng nhà có cần đeo khẩu trang 24/24 không ạ? Dùng khẩu trang vải được không? **Mấy tiếng phải thay khẩu trang 1 lần?** Đi ngủ có được bỏ khẩu trang ra không? [Phải mang khẩu trang và mang khẩu trang y tế, khẩu trang vải không an toàn. Hơn nữa cũng cần hiểu khẩu trang không là không đủ, phải đầy đủ 5k. Quan trọng nhất là phải mang khẩu trang đúng cách. Đi ngủ mà ho, mà tiếp xúc gần không mang khẩu trang thì nguy cơ cũng cao vậy. **Bao nhiêu tiếng thay khẩu trang 1 lần: cũng rất khó nói??**, quan trọng là phải mang đúng, nếu thấy khẩu trang ướt, hờ, bẩn, rách... không an toàn thì nên thay]
10. Căn hộ có F0 ở gần nhà tôi có nuôi chó, sợ ý để nó chạy qua nhà tôi. Mấy đứa trẻ nhà tôi thì lại thích chó nên lỡ nựng nó. Vậy mấy đứa nhà tôi và kể cả tôi có nguy cơ thành F1 không? [không]
11. Chung cư cao tầng nếu mở cửa sổ cho gió lưu thông nhưng có người bệnh các tầng trên hoặc xung quanh thì có nguy cơ nhiễm không? [Không có nguy cơ, có gió càng thông thoáng]

## VII. Các danh mục điện thoại cần có để tra cứu giúp người đang cách ly

- Danh bạ bác sĩ các chuyên khoa, có thể tham khảo <https://alobacsi.com/hoi-dap-dich-vu-y-te/so-dien-thoai-hon-130-bac-si-o-tphcm-tu-van-suc-khoe-mien-phi-cho-nguoi-dan-mua-dich-hd179175.html>

- Danh bạ các số điện thoại trung tâm y tế dự phòng các quận/huyện/phường <https://alobacsi.com/hoi-dap-dich-vu-y-te/so-dien-thoai-trung-tam-y-te-tram-y-te-21-quan-huyen-tp-thu-duc-tai-tphcm-hd179504.html>

- Danh bạ các nhà thuốc giao thuốc điều trị miễn phí: [chưa tập hợp]

- Danh bạ các đội nhóm phát cơm miễn phí <https://alobacsi.com/hoi-dap-dich-vu-y-te/dia-chi-bep-com-0-dong-tai-tphcm-hd177478.html>

- Danh bạ các đội nhóm phát thực phẩm miễn phí: **[chưa tập hợp]** các đội nhóm này hoạt động tự phát khá nhiều, hiện tại chưa tập hợp được danh sách. Nhưng nếu cần ngay để giúp cho người ở từng quận thì anh chị lên FB gõ tìm các nhóm “Tôi là dân quận [tên quận]”, đặt câu hỏi tìm các nhóm từ thiện, sẽ nhanh chóng được quần chúng chỉ giúp.

- Danh bạ khách sạn cho người cách ly <https://alobacsi.com/hoi-dap-dich-vu-y-te/tphcm-cach-ly-tap-trung-co-thu-phi-o-khach-san-nao-hd176926.html>

### **VIII. Tài liệu tham khảo thêm**

Trên đây là những câu hỏi thường gặp, thực tế người dân hỏi rất đa dạng, có nhiều tình huống hỏi đáp qua điện thoại chưa được đánh máy ra hết.

Khá nhiều tình huống người bị stress, trầm cảm cần chúng ta lắng nghe chứ không cần giải đáp gì nhiều, các cuộc gọi này thường vào đêm khuya.

Chuyên mục COVID-19 của trang AloBacsi đã tập hợp nhiều bài vở phỏng vấn các bác sĩ đến từ Hội Y học TPHCM, ở hình thức video và văn bản: <https://alobacsi.com/covid-19-c958/>, nếu không có thời gian đọc thì các anh chị có thể tranh thủ nghe.