



SỞ Y TẾ TP. HỒ CHÍ MINH
TRUNG TÂM KIỂM SOÁT BỆNH TẬT

HƯỚNG DẪN GÓI CHĂM SÓC SỨC KHỎE TẠI NHÀ CHO NGƯỜI F0

(Ban hành kèm theo công văn số 5718/SYT-NVY ngày 17/8/2021 của Sở Y tế TP.HCM)

(Phiên bản cập nhật 1.3)



Người mắc COVID 19 (F0) mới được phát hiện tại cộng đồng
đủ điều kiện cách ly tại nhà theo quy định

Điều kiện cách ly cho người F0 tại nhà:

- Người F0 hội đủ các điều kiện sau: không triệu chứng hoặc triệu chứng mức độ nhẹ** (Không có suy hô hấp: SpO2 ≥ 96%, nhịp thở ≤20 lần/ phút), dưới 50 tuổi, không có bệnh nền, không đang mang thai, không béo phì.
- Người F0 có khả năng tự chăm sóc:** Có thể tự chăm sóc bản thân như ăn uống, tắm rửa, giặt quần áo, vệ sinh....: có máy đo SpO2 cá nhân để theo dõi SpO2 thường xuyên liên tục. Có khả năng liên lạc với NVYT để được theo dõi, giám sát và khi có tình trạng cấp cứu. Trường hợp F0 là trẻ em hoặc người không tự chăm sóc cá nhân được thì cần có người hỗ trợ và chăm sóc.
- Điều kiện cơ sở vật chất:** Có phòng riêng dành cho người F0, có cửa sổ thông thoáng, có nhà vệ sinh riêng, có số điện thoại riêng, có sẵn số điện thoại của cơ sở y tế, số điện thoại của tổ phản ứng nhanh quận, huyện để liên hệ khi cần. Có bàn hoặc ghế cá nhân đặt trước cửa phòng cách ly để nhận thức ăn và các vật dụng cá nhân cần thiết; có thùng rác cá nhân có nắp và túi rác đi kèm. Có sẵn dung dịch khử khuẩn tay và bờm mặt, có nước súc họng hoặc nước muối sinh lý (0.9%), khẩu trang y tế, nhiệt kế.



CÁC HOẠT ĐỘNG CHĂM SÓC SỨC KHOẺ CHO NGƯỜI F0 CÁCH LY TẠI NHÀ

Hoạt động 1: Xác định và lập danh sách người F0 cách ly tại nhà trên địa bàn

- **Truy xuất và quản lý danh sách** người F0 đang cách ly tại nhà trên địa bàn quận, huyện, phường, xã bằng chức năng "**người cách ly**" trên phần mềm "Hệ thống Quản lý người cách ly và người bệnh COVID-19".
- **Quản lý cả những người tự khai báo** là F0 (qua ứng dụng "khai báo y tế điện tử", gọi điện thoại trực tiếp đến cơ sở y tế,...) do tự làm xét nghiệm, những người có triệu chứng nghi ngờ nhưng chưa được khám tầm soát qua báo cáo của tổ COVID-19 cộng đồng.



HỆ THỐNG QUẢN LÝ NGƯỜI CÁCH LY VÀ NGƯỜI BỆNH COVID-19

Họ tên:	Địa chỉ:
Năm sinh:	Số nhà, Đường, Phố/QL/Khu/Chung cư/Huyện/Huyện/phường
CMND/CCCD:	Số điện thoại:
Mã xác nhận:	763842

STT | Bệnh viện | Địa chỉ bệnh viện | Số điện thoại bệnh viện | Họ tên | Giới tính | Năm sinh | CMND/CCCD | Tình trạng | Địa chỉ | Phường | Quận | Thành phố

Hoạt động 2: Hướng dẫn người F0 tự chăm sóc sức khoẻ tại nhà



- **Mang khẩu trang thường xuyên**, trừ khi ăn uống, vệ sinh cá nhân. Thay khẩu trang hai lần một ngày hoặc khi cần, sát khuẩn tay bằng cồn trước khi loại bỏ khẩu trang.
- Thường xuyên **sát khuẩn tay; khử khuẩn** các vật dụng và bề mặt tiếp xúc như mặt bàn, tay nắm cửa, bồn cầu, lavabo...
- **Đo thân nhiệt, SpO2 (nếu có)** tối thiểu hai lần một ngày, hoặc khi cảm thấy có dấu hiệu sốt, khó thở. **Khai báo y tế** mỗi ngày ít nhất 01 lần hoặc khi có triệu chứng bất thường qua ứng dụng "Khai báo y tế điện tử" hoặc qua phiếu tự theo dõi sức khỏe (nhịp thở, thân nhiệt, SpO2).
- **Ăn đầy đủ chất** dinh dưỡng, **uống nhiều nước**.
- **Tập thể dục** tại chỗ, tập thở ít nhất 15 phút mỗi ngày.
- Có số điện thoại của NVYT để liên hệ khi cần tư vấn, hỗ trợ (tổng đài **"1022"**, số điện thoại của **Tổ phản ứng nhanh** phường, xã, thị trấn, quận, huyện, thành phố Thủ Đức).
- Tất cả **thành viên ở cùng nhà với người F0** phải khai báo sức khoẻ qua phần mềm "khai báo y tế điện tử" mỗi ngày ít nhất một lần hoặc khi cần.

Hoạt động 3: Khám bệnh và theo dõi sức khoẻ

Đội Y tế lưu động (thuộc Trạm Y tế) hoặc **Tổ phản ứng nhanh** đến thăm khám tại nhà, ưu tiên các trường hợp F0 có triệu chứng qua khai báo y tế hoặc các trường hợp **nghi ngờ F0** thuộc nhóm nguy cơ cao trên địa bàn (người già neo đơn, người có bệnh lý tâm thần, ...) để kịp thời đưa đến các cơ sở thu dung điều trị.



Căn cứ kết quả khai báo y tế điện tử mỗi ngày, **Trạm y tế lập phiếu theo dõi sức khoẻ** các trường hợp F0 cách ly tại nhà, chọn các trường hợp F0 có triệu chứng để gọi điện thoại/nhắn tin thăm hỏi và sàng lọc các triệu chứng nguy cơ, kịp thời thông tin cho tổ phản ứng nhanh của phường, xã, quận, huyện đến vận chuyển người bệnh tới các bệnh viện quận, huyện để điều trị.



CÁC HOẠT ĐỘNG CHĂM SÓC SỨC KHOẺ CHO NGƯỜI F0 CÁCH LY TẠI NHÀ

Hoạt động 4: Hướng dẫn sử dụng toa thuốc điều trị tại nhà

- Các thuốc điều trị tại nhà bao gồm:** thuốc hạ sốt, thuốc nâng cao thể trạng (vitamin, chất dinh dưỡng vi lượng, các thuốc y học cổ truyền), thuốc kháng vi rút, thuốc kháng viêm corticoid và kháng đông dạng uống trong một số tình huống có chỉ định.
- Chỉ định sử dụng thuốc kháng viêm corticoid và kháng đông dạng uống:** người bệnh có triệu chứng sớm của suy hô hấp (cảm giác khó thở và/hoặc nhịp thở > 20 lần/phút và/hoặc SpO₂ <95%, nếu có) **VÀ** chưa liên hệ được nhân viên y tế để được hướng dẫn, hỗ trợ.

a. Thuốc kháng viêm corticoid, có thể sử dụng một trong các loại thuốc sau:

Lưu ý:

- Người có bệnh dạ dày cần uống kèm thuốc dạ dày.
- Nếu có đáp ứng tốt, thời gian sử dụng tối đa là 07 ngày.

Dexamethasone

Liều lượng: người lớn: **6mg/lần/ngày**, uống sau khi ăn (tốt nhất là vào buổi sáng)

Nếu không có sẵn Dexamethasone, có thể dùng 1 trong các thuốc thay thế sau:

Prednisolone

Liều lượng: người lớn: **40mg/lần/ngày**
Uống sau khi ăn (tốt nhất là buổi sáng)

Hoặc: Methylprednisolone

Liều lượng: người lớn: **16mg/lần**
Uống 2 lần/ngày cách 12 giờ, uống sau khi ăn (buổi sáng và buổi tối)

b. Thuốc kháng đông dạng uống, có thể sử dụng một trong các loại thuốc sau:

Lưu ý:

- Thời gian sử dụng tối đa 07 ngày
- Chỉ sử dụng cho người trên 18 tuổi và thận trọng khi sử dụng cho người trên 80 tuổi
- Chống chỉ định: phụ nữ có thai và cho con bú, người suy gan, suy thận, có tiền căn xuất huyết tiêu hoá, xuất huyết tiết niệu, có các bệnh lý dễ chảy máu.
- Khi sử dụng cần theo dõi các dấu hiệu xuất huyết (như xuất huyết dưới da, chảy máu chân răng, xuất huyết tiêu hoá...)

Rivaroxaban

Liều lượng: **10mg**, uống 1 lần/ngày

Hoặc: Apixaban

Liều lượng: **2,5mg**, uống 2 lần/ngày

Hoặc: Dabigatran

Liều lượng: **220mg**, uống 1 lần/ngày

Hoạt động 5: Xét nghiệm cho người F0 cách ly tại nhà

- **Lấy mẫu xét nghiệm tại nhà** (test nhanh hoặc PCR) cho người F0 vào ngày 14 để chuẩn bị kết thúc thời gian cách ly.
- Hướng dẫn cho người chăm sóc hoặc người ở cùng nhà với người F0 khi có triệu chứng nghi mắc COVID-19 **đến cơ sở y tế để làm xét nghiệm tầm soát.**



Hoạt động 6: Tư vấn sức khoẻ và hỗ trợ cấp cứu cho người F0 cách ly tại nhà

- Khi có **một trong các triệu chứng** như sốt trên 38 độ C, ho, đau họng, tiêu chảy, mất mùi/vị, đau ngực, nặng ngực, cảm giác khó thở thì **liên hệ nhân viên y tế** qua tổng đài "**1022**" (**bấm số "3**" để được tư vấn từ Hội Y học TP.HCM hoặc **số "4"** để được tư vấn từ "Thầy thuốc đồng hành")
- Khi có **dấu hiệu chuyển nặng** như **khó thở** biểu hiện bằng thở hụt hơi, thở nhanh trên 30 lần/phút, li bì, lùn đờ, tím tái môi, đầu chi, SpO2 < 95% (nếu có dụng cụ đo SpO2 tại nhà) thì liên hệ ngay tổng đài "**115**" hoặc **số điện thoại của Tổ phản ứng nhanh** phường, xã, quận, huyện để được cấp cứu và vận chuyển đến bệnh viện điều trị kịp thời.
- Thành lập các "Trạm đo SpO2 và thở oxy" tại các khu phố và tổ dân phố để hỗ trợ cho người F0 thở oxy trong khi chờ Tổ phản ứng nhanh tới hỗ trợ.



HƯỚNG DẪN TOA THUỐC ĐIỀU TRỊ COVID-19 TẠI NHÀ (DÀNH CHO NGƯỜI LỚN)

1. Molnupiravir 400mg

Uống ngày 2 lần: sáng 1 viên, chiều 1 viên, uống 5 ngày liên tục.

2. Paracetamol 500mg

Uống 01 viên khi sốt trên 38 độ C, có thể lặp lại mỗi 04 giờ đến 06 giờ nếu vẫn còn sốt.

3. Các loại vitamin (đa sinh tố, vitamin C)

Uống ngày 02 lần: sáng 01 viên, chiều 01 viên.

Nếu Ông/Bà có cảm giác **khó thở hoặc đo SpO2 dưới 95%** nhưng **chưa liên hệ được nhân viên y tế để được hỗ trợ**, Ông/Bà có thể uống thêm các thuốc sau:

4. Dexamethasone 0,5mg

Uống ngày 01 lần: sáng 12 viên sau khi ăn (tương đương 6mg/ngày)
HOẶC

Methylprednisolone 16mg

Uống ngày 02 lần: sáng 01 viên, chiều 01 viên (sau khi ăn)
HOẶC

Prednisolone 5mg

Uống ngày 01 lần: sáng 08 viên sau khi ăn (tương đương 40mg/ngày)

5. Rivaroxaban 10mg

Uống ngày 01 lần: sáng 01 viên
HOẶC

Apixaban 2,5mg

Uống ngày 02 lần: sáng 01 viên, chiều 01 viên.
HOẶC

Dabigatran 110mg

Uống ngày 02 lần: sáng 01 viên, chiều 01 viên.



Lưu ý:

- Toa thuốc này **chỉ sử dụng** cho người từ **18 tuổi trở lên**.
- Thuốc số 1 là thuốc có kiểm soát, được cung cấp theo chương trình của Bộ Y tế.
- Riêng thuốc số 4 và thuốc số 5 **KHÔNG** sử dụng trong các trường hợp sau: Phụ nữ có thai và phụ nữ đang cho con bú; người có mắc một trong những bệnh sau: viêm loét dạ dày tá tràng, suy gan, suy thận, các bệnh lý dễ gây chảy máu đường tiêu hoá, đường tiết niệu, các bệnh lý dễ gây chảy máu.
- Đối với người đang điều trị bệnh lý nền, cần tham khảo ý kiến bác sĩ trước khi sử dụng toa thuốc này.