

HƯỚNG DẪN FO THẺ NHẹ VÀ F1 THEO DỒI Y TẾ GIÁM SÁT TẠI NHÀ

ThS BSCKII Trần Thị Tố Quyên

Giảng viên chính ĐHYK PHẠM NGỌC THẠCH

VĂN BẢN SỞ Y TẾ 28.07.2021

ĐỐI TƯỢNG - ĐIỀU KIỆN

- **Nhóm 1:** Có thể là 1 trong 3 tình huống sau:
 - Người tiếp xúc gần với ca bệnh COVID-19 xác định, còn gọi là F1.
 - Người ở cùng nhà với F1 được cách ly cùng với F1 tại nhà.
 - Người trực tiếp chăm sóc, hỗ trợ F1 được cách ly cùng với F1 tại nhà.

Thời gian thực hiện cách ly y tế tại nhà đối với nhóm 1: 14 ngày liên tục kể từ ngày bắt đầu cách ly.

- **Nhóm 2:** Những người đang cách ly tập trung đủ 7 ngày và có kết quả xét nghiệm RT- PCR ngày thứ 7 âm tính với SARS- COV-2

Thời gian thực hiện cách ly y tế tại nhà đối với nhóm 3: Tiếp tục cách ly y tế tại nhà 07 ngày.

VĂN BẢN SỞ Y TẾ 28.07.2021

ĐỐI TƯỢNG – ĐIỀU KIỆN

- **Nhóm 3:**

Có thể là 1 trong 2 tình huống sau:

3.1 Người mắc COVID-19 đang cách ly tại bệnh viện và phải hội đủ 4 điều kiện sau:

- không có triệu chứng lâm sàng.
- kết quả xét nghiệm RT-PCR của mẫu bệnh phẩm lấy ngày thứ 10 (tính từ ngày vào viện) và mẫu bệnh phẩm được lấy trước đó ít nhất 24 giờ âm tính hoặc tải lượng virus thấp (giá trị CT > 30).
- có thời gian cách ly đủ 10 ngày tại bệnh viện dã chiến hoặc bệnh viện điều trị COVID-19 (tính cả thời gian cách ly tạm tại các khu cách ly tập trung F0 của quận, huyện).
- cam kết đủ điều kiện được cách ly điều trị tại nhà.

3.2 Người mắc COVID-19 tại cộng đồng thì cần hội đủ 3 điều kiện sau:

- không có triệu chứng lâm sàng.
- kết quả xét nghiệm RT-PCR sau 24 giờ (tính từ ngày vào viện) có tải lượng virus thấp (giá trị CT > 30).
- cam kết đủ điều kiện được cách ly điều trị tại nhà.

Thời gian thực hiện cách ly y tế tại nhà đối với nhóm 3: Tiếp tục cách ly y tế tại nhà 14 ngày.

ĐIỀU KIỆN CAM KẾT

GET YOUR CONTACTS READY



For health information and care:
your doctor, health facilities,
health centre/hotline and
emergency numbers



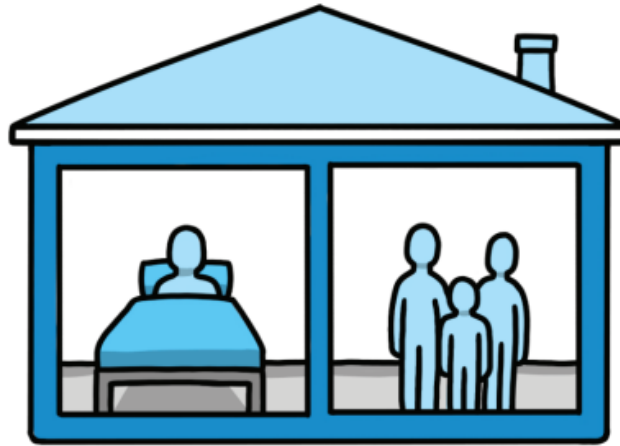
For your support network:
family, friends, neighbors,
school or work.

ĐIỀU KIỆN CAM KẾT

WHAT SHOULD BE PREPARED



Stock up on supplies such as regular medicines, medical masks and cleaners/disinfectants.



Prepare a separate room or isolated space, and keep distance from others.



Put in place a support network for groceries, transport, childcare and other essentials.

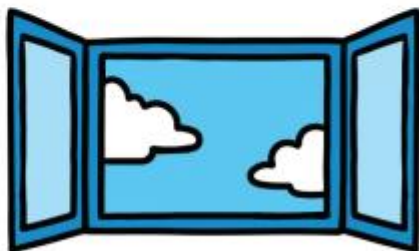
ĐIỀU KIỆN CAM KẾT

1 ISOLATE THE SICK PERSON

Prepare a separate room or isolated space, and keep distance from others.



Keep the room well ventilated and open windows frequently.



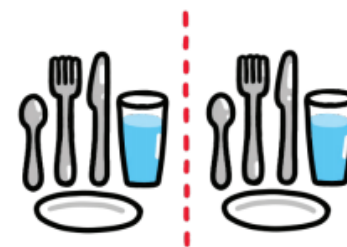
2 REDUCE CONTACT WITH THE VIRUS

Identify one household member to be the contact person who is not at high risk and has the fewest contacts with people outside.



Wear a medical mask if in the same room as the sick person.

Use separate dishes, cups, eating utensils and bedding from the sick person.



Clean and disinfect frequently touched surfaces.



ĐIỀU KIỆN CAM KẾT

3 TAKE CARE OF THE SICK PERSON

Monitor the sick person's symptoms regularly.

Pay special attention if the person is at high risk for serious illness.

Ensure the sick person rests and stays hydrated.




! DANGER SIGNS



HIỂU BIẾT VỀ BỆNH HỌC SỰ TỒN TẠI VÀ PHÁT TRIỂN CỦA VI KHUẨN

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

- Virus không sinh sôi được trong môi trường không khí mà chỉ phát triển khi bám vào niêm mạc đường hô hấp trên và dưới
- Khi ở trong niêm mạc hô hấp nếu lây lan nhiều vi khuẩn sẽ sinh ra các chủng đột biến → alpha, delta, delta plus, lamda, kappa.... Ngày càng lây với tốc độ nhanh
- Vi khuẩn bị bất hoạt khi ở nhiệt độ trên 70 độ C và cồn trên 60 độ

CÁC BIỆN PHÁP NGĂN NGỪA VI KHUẨN XÂM NHẬP RỬA TAY

1.1 VỆ SINH TAY THƯỜNG QUY

 Bơm 3 – 5ml vào lòng bàn tay

6 BƯỚC RỬA TAY

- 

1 Chà hai lòng bàn tay vào nhau
- 

2 Chà lòng bàn tay này lên mu bàn tay kia và ngược lại
- 

3 Chà hai lòng bàn tay vào nhau, miết mạnh các ngón tay vào các kẽ ngón tay
- 

4 Chà mặt ngoài các ngón tay của bàn tay này vào lòng bàn tay kia
- 

5 Chà các đầu ngón tay này vào lòng bàn tay kia và ngược lại
- 

6 Chà ngón tay cái của bàn tay này vào lòng bàn tay kia và ngược lại

CÁC BƯỚC 2,3,4,5 LẶP LẠI TỐI THIỂU 5 LẦN



SAU KHI TRỞ VỀ TỪ NƠI CÔNG CỘNG

TRƯỚC VÀ SAU KHI ĂN

SAU KHI ĐI VỆ SINH

TRƯỚC VÀ SAU KHI NẤU ĂN

SAU KHI HO, HẮT HƠI

SAU KHI CHẠM VÀO CÁC VẬT DỤNG, BỀ MẶT

RỬA TAY LÀ CÁCH GIẢM LÂY NHIỄM TỐT NHẤT

CÁC BIỆN PHÁP NGĂN NGỪA VI KHUẨN XÂM NHẬP KHẨU TRANG

NÊN

- CHE KÍN MŨI VÀ MIỆNG
- CHE KHÍT 2 BÊN MẶT VÀ KHÔNG CÓ KHE HỞ
- CÓ GỌNG Ở MŨI ĐỂ GẤP VÀO SÁT SỐNG MŨI

KHÔNG NÊN



KẾT HỢP 2 KHẨU TRANG DÙNG MỘT LẦN

NẾU DÙNG KHẨU TRANG TÁI SỬ DỤNG

NÊN

- KHẨU TRANG VẢI THOÁNG KHÍ
- KHẨU TRANG VẢI DỆT KHÍT
- KHẨU TRANG CÓ 2 - 3 LỚP
- KHẨU TRANG CÓ NGĂN CHỨA MIẾNG LỌC BÊN TRONG

KHÔNG NÊN

- LÀM BẰNG LOẠI VẢI GÂY KHÓ THỞ
- LOẠI KHẨU TRANG N95 ƯU TIÊN CHO NHÂN VIÊN Y TẾ
- CÓ LỖ THÔNG HƠI CHO CÁC PHẦN TỬ VIRUS THOÁT RA

2.2 ĐEO KHẨU TRANG ĐÚNG CÁCH

1



RỬA TAY ĐÚNG CÁCH

2



XÁC ĐỊNH TRÊN DƯỚI CỦA KHẨU TRANG

3



XÁC ĐỊNH MẶT TRONG NGOÀI CỦA KHẨU TRANG

4



ĐEO & ĐIỀU CHỈNH KHẨU TRANG

KHÔNG NÊN ĐEO KHẨU TRANG THEO CÁCH NÀY




ĐEO KHẨU TRANG Y TẾ BÊN DƯỚI KHẨU TRANG VẢI GIÚP TĂNG CƯỜNG BẢO VỆ




Hình ảnh, nguồn: CDC, BHYT


2.3 THÁO KHẨU TRANG ĐÚNG CÁCH



CHỈ CẦM VÀO DÂY ĐEO, KHÔNG CHẠM MẶT NGOÀI KHẨU TRANG



BỎ KHẨU TRANG VÀO THÙNG RÁC NẮP KÍN



RỬA TAY ĐÚNG CÁCH

2.4 CÁCH BẢO QUẢN VÀ GIẶT KHẨU TRANG TÁI SỬ DỤNG

CẮT GIỮ KHẨU TRANG VẢI TRONG TÚI NHỰA ĐÓNG KÍN KHI BỊ ƯỚT HOẶC BẨN

KHI THÁO KHẨU TRANG ĐỂ ĂN UỐNG, ĐỂ KHẨU TRANG GỌN GÀNG TRONG TÚI GIẤY

GIẶT HÀNG NGÀY VÀ BẤT CỨ KHI NÀO BỊ BẨN GIẶT VỚI BỘT GIẶT THÔNG THƯỜNG, NƯỚC ẤM NHẤT CÓ THỂ

PHỐI TRỰC TIẾP DƯỚI ÁNH NẮNG MẶT TRỜI ĐỂ KHÔ HOÀN TOÀN

CÁC BIỆN PHÁP NGĂN NGỪA VI KHUẨN XÂM NHẬP KHỬ KHUẨN

3.1 PHA DUNG DỊCH VỆ SINH - KHỬ KHUẨN

THƯỜNG QUY KHI KHÔNG CÓ CA BỆNH

BỘT CHLORAMIN B 25% + **NƯỚC JAVEL 5%**

VỆ SINH 1 LẦN/NGÀY
1/2 MUỖNG CÀ PHÊ BỘT + 1 LÍT NƯỚC
Pha theo hướng dẫn sử dụng trên nhãn chai

KHỬ KHUẨN 1 LẦN/TUẦN
1 MUỖNG CÀ PHÊ BỘT + 1 LÍT NƯỚC
Pha gấp đôi lượng javel theo hướng dẫn trên nhãn chai trong cùng một lượng nước

KHI CÓ CA BỆNH

Bột Chloramin B 25% + **5 MUỖNG CÀ PHÊ BỘT** + **1 LÍT NƯỚC**

Nước Javel 5% + **Pha gấp mười lượng javel theo hướng dẫn trên nhãn chai trong cùng một lượng nước.**

3.2 PHA THUỐC TẨY ĐỂ KHỬ KHUẨN

PHA THUỐC TẨY VỚI NƯỚC THEO TỈ LỆ 1 PHẦN THUỐC TẨY : 10 PHẦN NƯỚC

5 MUỖNG CANH HOẶC 1/3 CỐC THUỐC TẨY + 250 ml NƯỚC

LƯU Ý KHI PHA DUNG DỊCH

- ✓ Dung dịch có hiệu quả sử dụng trong 24 giờ.
- ✓ Không để trực tiếp dưới ánh nắng trời.
- ✓ Cần đậy nắp dung dịch đã pha.
- ✓ Nếu cần pha nước, sử dụng nước nhiệt độ phòng.
- ✓ Không trộn lẫn các hóa chất hoặc dung dịch.

4.1 KHỬ KHUẨN BỀ MẶT

LÀM SẠCH VÀ VỆ SINH BỀ MẶT BẰNG CHẤT TẨY RỬA VÀ CHẤT KHỬ TRÙNG

BƯỚC 1: LÀM SẠCH BẰNG CHẤT TẨY RỬA. ĐỂ KHÔ TỰ NHIÊN

BƯỚC 2: KHỬ TRÙNG.

LƯU Ý: MÔI TRƯỜNG CẦN CÓ SỰ THÔNG KHÍ TỐT (MỞ CỬA SỔ)

ÍT NHẤT 1 LẦN/NGÀY NỀN NHÀ, TƯỜNG, BÀN GHẾ, ĐỒ VẬT, BỀ MẶT CÓ NGUY CƠ TIẾP XÚC, KHU VỆ SINH

ÍT NHẤT 2 LẦN/NGÀY TẠI NHÀ
ÍT NHẤT 4 LẦN/NGÀY Ở NƠI CÔNG CỘNG

CÁC VỊ TRÍ TIẾP XÚC THƯỜNG XUYÊN

LƯU Ý: TẮT CÁC THIẾT BỊ ĐIỆN TRƯỚC KHI KHỬ KHUẨN

CÁC BIỆN PHÁP NGĂN NGỪA VI KHUẨN XÂM NHẬP THÔNG GIÓ TẠI NHÀ – AN TOÀN SINH HOẠT TẠI NHÀ

4.2 THÔNG GIÓ TẠI NHÀ

THÔNG KHÍ KÉM
Đóng cửa, không sử dụng quạt

THÔNG KHÍ TỐT
Mở cửa, sử dụng quạt, tránh sử dụng máy lạnh

THÔNG GIÓ LÀ CÁCH DUY TRÌ MÔI TRƯỜNG LÀNH MẠNH VÀ PHÒNG NGỪA COVID-19

THÔNG GIÓ Ở CÁC KHÔNG GIAN CHUNG TRONG NHÀ

SỬ DỤNG QUẠT, MÁY LỌC KHÔNG KHÍ

HẠN CHẾ TỐI THIỂU SỬ DỤNG MÁY ĐIỀU HÒA



5. AN TOÀN SINH HOẠT TẠI NHÀ

DÀNH PHÒNG NGỦ VÀ PHÒNG VỆ SINH RIÊNG CHO NGƯỜI NGHI NHỄM

GIỮ KHOẢNG CÁCH TỐI THIỂU TỪ 1-2M VỚI CÁC THÀNH VIÊN CÓ NGUY CƠ CAO

NGƯỜI NGHI NHỄM CẦN HẠN CHẾ DI CHUYỂN TRONG CÁC KHÔNG GIAN CHUNG TRONG NHÀ (PHÒNG KHÁCH, NHÀ ĂN...)

KHÔNG DÙNG CHUNG ĐỒ CÁ NHÂN

MIỄN TIẾP KHÁCH

Hình ảnh, nguồn: CDC



VỆ SINH VẬT DỤNG

- ✓ MANG GĂNG TAY KHI XỬ LÝ CÁC MÓN ĂN VÀ VẬT DỤNG CHO NGƯỜI NGHI NHỄM
- ✓ RỬA BÁT ĐĨA VÀ VẬT DỤNG BẰNG XÀ PHÒNG VÀ NƯỚC NÓNG
- ✓ THÁO GĂNG, RỬA TAY SAU KHI HOÀN TẤT

GIẶT GIỮ

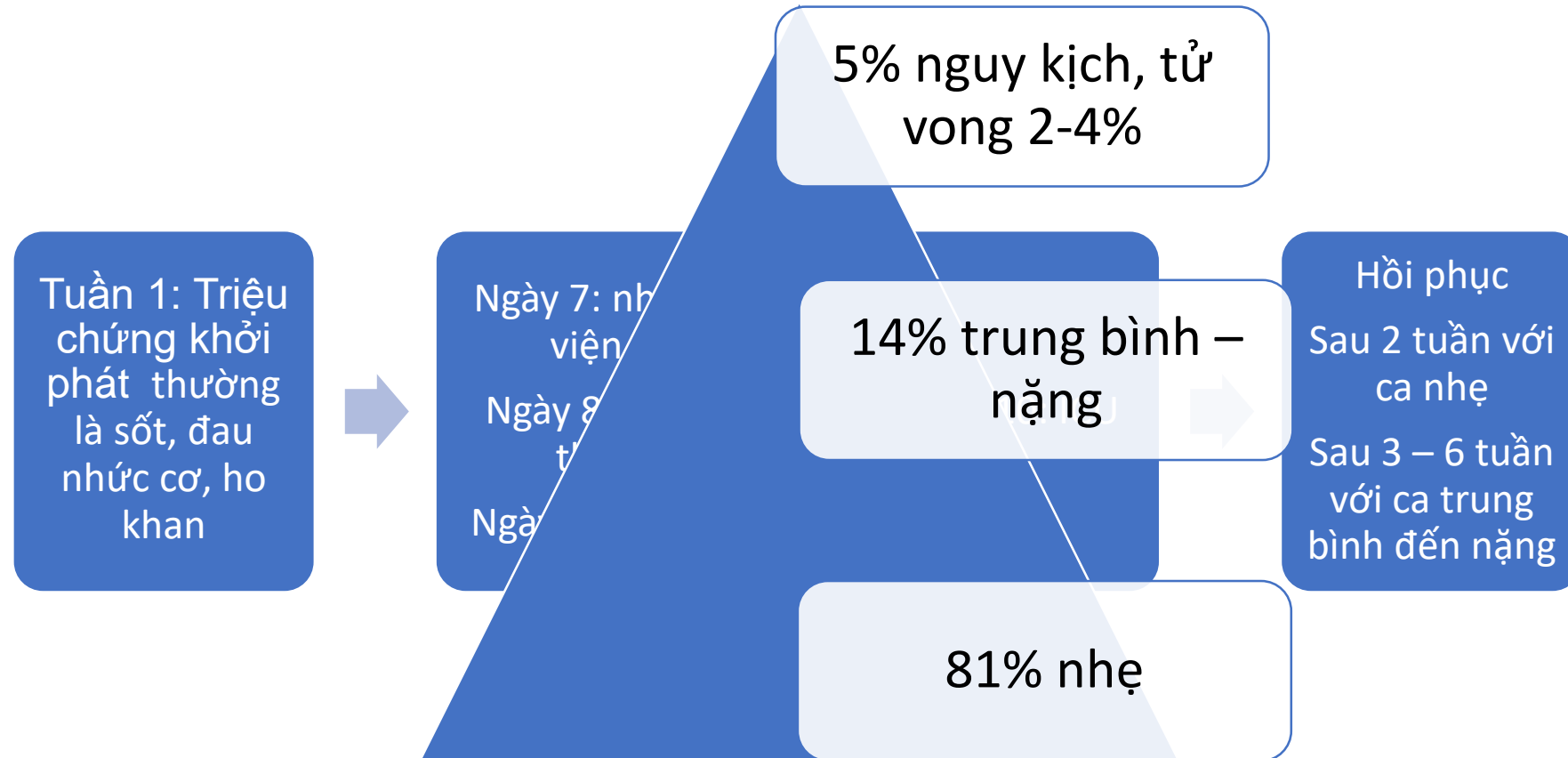
- ✓ ĐEO GĂNG TAY VÀ KHẨU TRANG KHI XỬ LÝ ĐỒ GIẶT CỦA NGƯỜI NGHI NHỄM
- ✓ VỆ SINH KHAY ĐỰNG VÀ GIỎ ĐỰNG QUẦN ÁO
- ✓ GIẶT BẰNG NHIỆT ĐỘ ẤM NHẤT CÓ THỂ VÀ PHƠI KHÔ HOÀN TOÀN
- ✓ CÓ THỂ GIẶT CHUNG ĐỒ CỦA NGƯỜI NGHI NHỄM VỚI ĐỒ CỦA NGƯỜI KHÁC
- ✓ RỬA TAY SAU KHI XỬ LÝ QUẦN ÁO NGƯỜI NGHI NHỄM

QUẢN LÝ CHẤT THẢI

- ✓ PHÂN LOẠI RÁC TẠI NGUỒN
- ✓ THU GOM XỬ LÝ RÁC HÀNG NGÀY
- ✓ ĐỦ THÙNG RÁC NẮP ĐẬY KÍN, Ở VỊ TRÍ THUẬN TIỆN
- ✓ THÙNG RÁC RIÊNG CÓ BAO LỐT CHO NGƯỜI NGHI NHỄM
- ✓ SỬ DỤNG GĂNG TAY KHI XỬ LÝ RÁC
- ✓ RỬA TAY SAU KHI VỨT RÁC VÀO THÙNG



CÁC MỐC LÂM SÀNG VÀ DIỄN TIẾN COVID - 19



TRIỆU CHỨNG – MỨC ĐỘ NẶNG

1. Bệnh nhân không có biến chứng nhiễm siêu vi hô hấp trên, có thể có những triệu chứng không đặc hiệu như sốt, mệt mỏi, ho (có hay không triệu chứng ho khạc đờm), chán ăn, mệt mỏi, đau cơ, đau họng khó thở, sung huyết mũi hay nhức đầu, Hiếm gặp hơn, bệnh nhân có thể có triệu chứng tiêu chảy, buồn nôn hay nôn
2. Người già và người suy giảm miễn dịch có thể có triệu chứng không điển hình. Các triệu chứng trong thời kỳ mang thai như khó thở, sốt hay mệt mỏi, rối loạn tiêu hóa có thể chồng lấp hội chứng của COVID - 19.

<u>Phân tầng nguy cơ</u>	<u>Biểu hiện lâm sàng</u>
<u>Nhóm I: Có thể xuất viện điều trị ngoại trú</u>	<u>Bệnh nhân có các triệu chứng trên kèm:</u> <ul style="list-style-type: none">• <u>Thể trạng tốt và</u>• <u>SpO2 > 94% (khí trời)</u> <u>Và</u> • <u>Không có tuột SpO2 khi di chuyển</u> <u>Và</u> • <u>Không thở nhanh, nhịp thở < 20 lần/ phút</u>
<u>Nhóm II: Nên nhập khoa cấp cứu</u>	<u>Bệnh nhân có các triệu chứng trên kèm:</u> <ul style="list-style-type: none">• <u>Về mặt nhiễm trùng và nguy kịch</u> <u>Hay</u> • <u>SpO2 < 93% (khí trời)</u> <u>Hay</u> • <u>Tuột SpO2 khi di chuyển</u> <u>Hay</u> • <u>Bi co thắt phế quản cần thuốc giãn phế quản</u> <u>Hay có một trong các đặc điểm lâm sàng sau:</u> <ul style="list-style-type: none">• <u>Tuổi >60</u>• <u>Bi bệnh đồng mắc như: đái tháo đường, tăng huyết áp, suy tim, suy mạch vành, suy thận ung thư, suy giảm miễn dịch</u>• <u>Thay đổi tri giác</u>• <u>Nhịp thở >20/min</u>• <u>Nhịp tim >120 bpm</u>• <u>Huyết áp tâm thu < 90mmHg hay tâm trương < 60mmHg</u>

ĐIỀU TRỊ TẠI NHÀ

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 mắt, chóng mặt, lờ đờ**

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.



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**.



ĐIỀU TRỊ TẠI NHÀ

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

 World Health Organization
REGIONAL OFFICE FOR South-East Asia

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**.

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

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

 World Health Organization
REGIONAL OFFICE FOR South-East Asia

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.

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

ĐIỀU TRỊ TẠI NHÀ

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

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



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



World Health Organization
REGIONAL OFFICE FOR South-East Asia

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.

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



ĐIỀU TRỊ TẠI NHÀ

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

World Health Organization
REGIONAL OFFICE FOR South-East Asia

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.

ALOBACKSI.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



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.

ALOBACKSI.VN
Biên dịch: AloBacsi.vn



ĐIỀU TRỊ TẠI NHÀ

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 **hơn 94%:**



- Nên gặp **nhân viên chăm sóc nhập viện ngay**
- Nhân viên chăm sóc y tế sẽ
- Người bệnh cần tuân thủ hướng dẫn
- Không được tự ý dùng thuốc

- Khi nồng độ oxy trong máu **hệnt của bệnh COVID-19**



- Người bệnh cần đến gặp **ch nhân viên ngay**.
- Trong trường hợp không đến **cần thở oxy và uống thuốc** nhân viên chăm sóc y tế.

Steroids thường được nhân viên chăm sóc y tế kê đơn dexamethasone, methylprednisolone, prednisone v

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 **hydroxychloroquine, 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**



Uống thuốc gì và không nên sử dụng thuốc gì

Tự ý dùng thuốc kháng sinh.

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

Tự ý uống thuốc có chứa steroids: sử

steroids quá liều có thể gây ra hậu quả nghiêm trọng và ảnh hưởng đến tính mạng, trong đó có thể gặp phải bệnh nhiễm nấm loại Murcomycose (bệnh

VẬN ĐỘNG TẠI NHÀ

CÁC BÀI TẬP THỞ

Các bài tập thở này giúp cải thiện tình trạng khó thở. Kiểu thở chúm môi giúp làm dài hơi thở ra, thở bụng và thở ngực kết hợp tay giúp tăng dung tích phổi

1 Kiểu thở chúm môi



Mím môi và hít vào bằng mũi trong 2 nhịp, giữ 3-5 giây nếu không khó thở sau khi hít vào.



Chúm môi như đang thổi sáo, và thở ra từ từ bằng miệng trong 4 nhịp

2 Kiểu thở bụng

- Một tay đặt lên ngực, một tay đặt lên bụng (Để cảm nhận di động của ngực và bụng).

- Hít vào bằng mũi (mím môi), bụng phình ra (tay ở bụng đi lên)

Thở từ từ bằng miệng, môi chúm lại (giống như thổi sáo), bụng xẹp xuống (tay ở bụng đi xuống).

- Hít vào 1-2 nhịp thở ra 1-2-3-4 nhịp (Lúc thở ra gấp đôi lúc hít vào).



3 Kiểu thở ngực kết hợp tay

B1: Người bệnh đưa tay lên mở rộng lồng ngực kèm hít vào. Có thể giữ hơi thở lại khoảng 3-5s nếu như không gây khó thở.

B2: Đưa tay xuống kèm thở ra bằng phương pháp chúm môi.



! LƯU Ý

- Khi hít vào và thở ra không cần gắng sức quá mức.

- Kết hợp động tác thở chúm môi với thở bụng hoặc thở ngực kết hợp tay vào trong một lần hít thở và nên luyện tập thường xuyên (ít nhất 3 lần/ngày, mỗi lần 5 -10 phút).

- 2 động tác này có thể thực hiện trong cả lúc ngồi hoặc nằm (khi nằm luôn gối vào dưới đầu và dưới khoeo để chân hơi co lại).

Nguồn: Bộ Y tế (2014). Phục hồi chức năng

TƯ THẾ NÀM SẤP CHO NGƯỜI BỆNH COVID 19

Người bệnh xoay đầu sang 1 bên để dễ thở. Lưu ý xoay đầu đều hai bên để tránh co cứng và đau cơ vai gáy.



Chêm lót 1 khăn hoặc gối mỏng ở vùng đầu cổ giúp người bệnh thoải

Chêm lót 1 gối dưới khớp hông để tránh gây đau lưng.

! Lưu ý Nên thay đổi tư thế thường xuyên để tránh loét, không áp dụng cho phụ nữ có thai, người có vấn đề về cột sống và các bệnh tim mạch, sau bữa ăn no, người bệnh vừa phẫu thuật bụng. Chưa có chứng cứ chống chỉ định cho bệnh nhân béo phì.

dian (2021). Ministry of health and family welfare

VẬN ĐỘNG TẠI GIƯỜNG

Người bệnh Covid-19 từ nhẹ đến trung bình được khuyến cáo nên nghỉ ngơi tại giường và vận động vừa sức. Vận động giúp hỗ trợ tiêu hóa, cải thiện tuần hoàn máu và giúp thư giãn.

1 Nâng vai ⇔ 10 - 20 lần



Đưa cánh tay qua đầu (Giữ khuỷu thẳng)

2 Gập, duỗi khuỷu tay ⇔ 10 - 20 lần



Cánh tay áp sát thân mình, gập khuỷu tay sau đó duỗi thẳng ra

3 Gập, xoay cổ chân ⇔ 30 giây



Gập, duỗi cổ chân, xoay cổ chân cùng và ngược chiều kim đồng hồ.

4 Co duỗi chân ⇔ 10 - 20 lần



Co chân đồng thời gập gối, sau đó duỗi thẳng chân.

5 Dạng chân ⇔ 10 - 20 lần



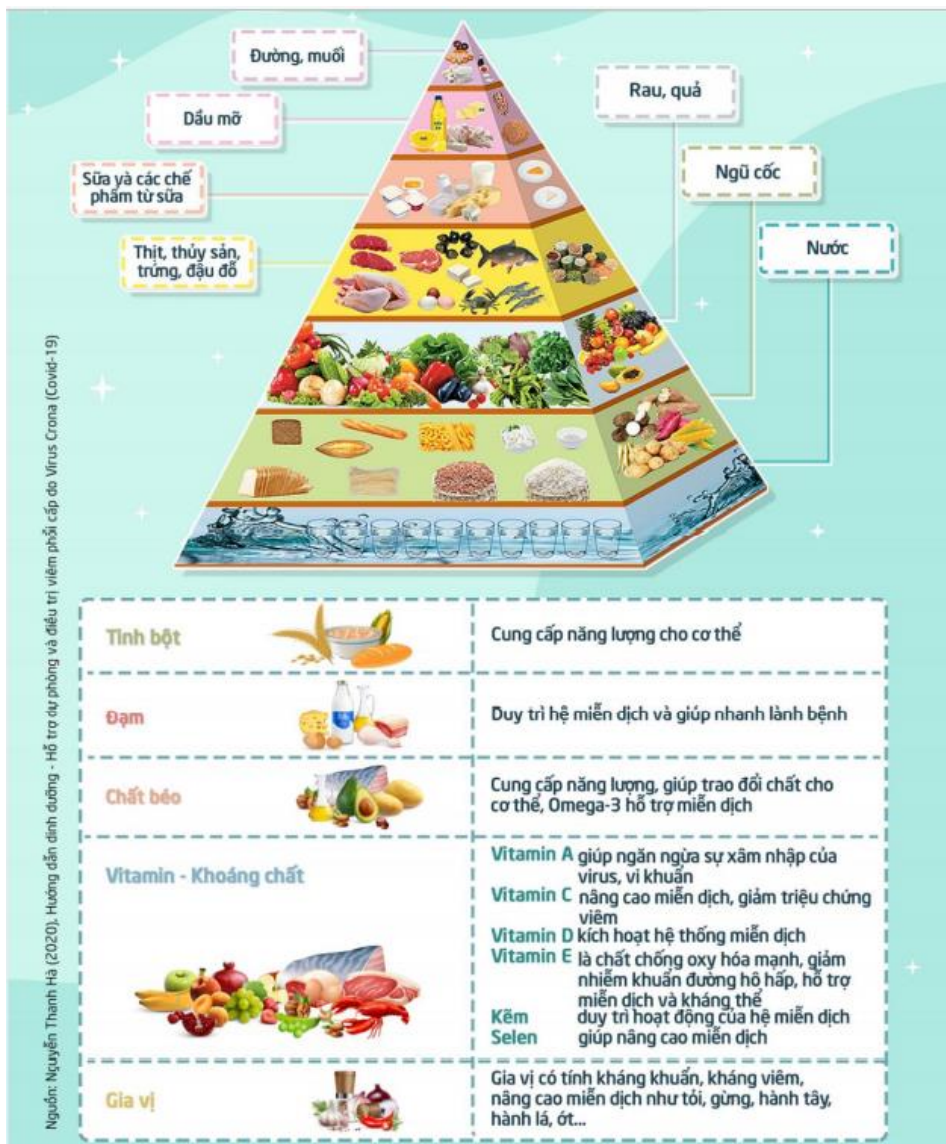
Kéo chân dạng ra ngoài, sau đó kéo vào.

6 Nâng chân ⇔ 10 - 20 lần



Nằm ngửa co 1 chân, nâng cao chân còn lại, giữ lưng áp sát giường để tránh đau lưng

VẬN ĐỘNG TẠI NHÀ



Nguồn: Nguyễn Thanh Hà (2020), Hướng dẫn dinh dưỡng - Hỗ trợ dự phòng và điều trị viêm phổi cấp do Virus Corona (Covid-19)

E. TÂM LÝ KHAI AN DƯƠNG

NÊN
Tinh thần thoải mái thường thức bữa ăn, có thể cùng ăn từ xa với người thân qua các ứng dụng zalo, facetime, áp dụng "Thiền ăn",...

KHÔNG NÊN
Quá lo lắng về bệnh, suy nghĩ tiêu cực, trách móc người lây bệnh,...

Áp dụng "Thiền ăn" giữ tinh thần thoải mái

- 1. NHÌN**
Nhìn đĩa thức ăn và cảm nhận hình dạng nó trông giống hình ảnh vui nhộn gì?
- 2. NHẮM MẮT**
Nhắm mắt lại và tưởng tượng món ăn trong đầu, nghĩ đến người làm ra món ăn, quy trình làm món ăn đó như thế nào?
- 3. NGŨI**
Ngửi hương thơm tỏa ra và cảm nhận.
- 4. CHẠM**
Đưa thức ăn chạm môi, sau đó đưa vào lưỡi và cảm giác vị trí thức ăn chạm vào.
- 5. CẢM**
Bằng ý thức hãy cảm và cảm nhận vị ngon của thức ăn.
- 6. NHAI VÀ NUỐT**
Nhai và đếm nhấm số lần trước khi nuốt. Nuốt từ từ cảm nhận thức ăn đang di chuyển xuống dạ dày và cảm ơn người đã tạo ra món ăn cho bạn.

VỚI NGƯỜI THAY ĐỔI VỊ GIÁC

- Khởi đầu từ ăn nhạt rồi tăng vị dần
- Dùng thức ăn khi còn ấm vì thức ăn nóng có vị đậm đà hơn
- Dùng kẹo chua, kẹo bạc hà hoặc kẹo cao su trước và sau bữa ăn nếu bị khô miệng
- Vệ sinh răng miệng, tạo cảm giác ngon miệng

VỚI NGƯỜI CHÁN ĂN

- Chia nhỏ bữa ăn 4 - 6 lần/ngày, không bỏ bữa
- Nếu không ăn cơm được thì thay thế bằng các thực phẩm giàu dinh dưỡng như: cháo thịt, sữa giàu năng lượng, ngũ cốc...
- Người chăm sóc khuyến khích, đồng viên để tạo động lực cho họ vui sống lạc quan

tinh thần lạc quan - bữa ăn dinh dưỡng - duy trì sức khỏe

Nguồn: Canadian Nutrition Society (2020) - What can I eat at home after being in the Hospital with COVID-19

DẤU HIỆU NGUY HIỂM CẦN CẤP CỨU



D. Dấu hiệu nguy hiểm
Cần gọi ngay cấp cứu 115

- 1 Khó thở, thở nhanh, thở khò khè.
- 2 Đau ngực, hay lờ đờ, hoa mắt, chóng mặt
- 3 Không thể tự ra khỏi giường, tự chăm sóc bản thân

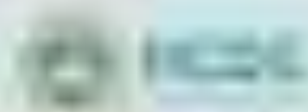
E. Số điện thoại liên hệ

https://drive.google.com/drive/folders/1WJlvPXsCzrsDCvLtBb-oWX_9bhDscQ1X?usp=sharing



SCAN ME

Nguồn Bộ Y Tế & World Health Organization (WHO)



Y TẾ THÀNH THỊ SỞ CHĂM SÓC
TRUNG TÂM Y TẾ DỰ PHÒNG VÀ KIỂM SOÁT BỆNH TẬT (VHCDC)



HƯỚNG DẪN
CÁC TRƯỜNG HỢP F1, F0
THEO DÕI Y TẾ GIÁM SÁT
TẠI NHÀ

BS. Trương Hữu Khanh - Tổ điều trị COVID-19

CHÚC MỌI NGƯỜI AN LÀNH

- [【武漢】疫戰日記-第一日 【Wuhan】 Coronavirus Diary-Day1 – YouTube](#)
- [\(10\) Facebook](#)
- [Video guide for STANDARD Q COVID-19 Ag Home Test – YouTube](#)
- Pgd So tai nguyen moi truong 0903935651