



CÁC VĂN BẢN LIÊN QUAN

- ❖ QĐ 4038/QĐ-BYT ngày 21/8/2021 ban hành hướng dẫn tạm thời về quản lý người nhiễm COVID-19 tại nhà
- ❖ QĐ 4109/QĐ-BYT ngày 26/8/2021 ban hành danh mục thuốc điều trị ngoại trú cho người nhiễm COVID-19 tại nhà
- ❖ QĐ 5188/QĐ-BYT ngày 14/12/2020 ban hành Hướng dẫn phòng và kiểm soát lây nhiễm SARS-CoV-2 trong cơ sở KBCB
- ❖ QĐ 1719/QĐ-BYT ngày 15/4/2021 hướng dẫn phục hồi chức năng bệnh viêm đường hô hấp cấp tính do SARS-CoV-2.
- ❖ QĐ 1773/QĐ-BYT ngày 20/4/2020 ban hành sổ tay hướng dẫn một số biện pháp phòng chống dịch Viêm đường hô hấp cấp do SARS-COV-2 (COVID-19) đối với người khuyết tật tại cộng đồng

NỘI DUNG

- ❖ Tự theo dõi, chăm sóc sức khỏe của người nhiễm tại nhà
- ❖ Phòng ngừa lây nhiễm COVID-19 trong gia đình và cộng đồng

MỤC TIÊU CẦN ĐẠT TRONG CHĂM SÓC NGƯỜI NHIỄM COVID-19 TẠI NHÀ

1. Chăm sóc, theo dõi phát hiện các biểu hiện bệnh trở nên nặng hơn để yêu cầu hỗ trợ về y tế hoặc chuyển người nhiễm đến bệnh viện kịp thời
2. Nâng cao thể trạng, dinh dưỡng, ổn định tâm lý của người nhiễm để tăng khả năng chống đỡ với bệnh.
3. Bảo đảm chăm sóc an toàn, không để xảy ra lây nhiễm cho người cùng sống trong gia đình và cho cộng đồng.

NGƯỜI NHIỄM NÀO ĐƯỢC CÁCH LY, THEO DÕI TẠI NHÀ?

1. Mức độ bệnh

- Không triệu chứng hoặc triệu chứng mức độ nhẹ.
- Trên 12 tháng, dưới 50 tuổi.
- Không có bệnh nền, không béo phì
- Không đang mang thai

2. Có khả năng tự chăm sóc

Chi tiết tại QĐ 4038/QĐ-BYT ngày 21/8/2021 hướng dẫn tạm thời về quản lý người nhiễm COVID-19 tại nhà

HƯỚNG DẪN TẠM THỜI QUẢN LÝ NGƯỜI NHIỄM COVID-19 TẠI NHÀ
(QUYẾT ĐỊNH 4038/QĐ-BYT NGÀY 21/8/2021 CỦA BỘ Y TẾ)

Người nhiễm COVID-19 được quản lý tại nhà bao gồm: người nhiễm SARS-CoV-2 và người bệnh COVID-19 mức độ nhẹ.

NGƯỜI NHIỄM COVID-19 QUẢN LÝ TẠI NHÀ

TIÊU CHÍ LÂM SÀNG

Là người nhiễm COVID-19 (được khẳng định dương tính bằng xét nghiệm Realtime-RT-PCR hoặc Test nhanh không nguy hiểm) không có triệu chứng lâm sàng; HOẶC có triệu chứng lâm sàng ở mức độ nhẹ như sốt, ho khan, đau họng, nghẹt mũi, mệt mỏi, đau đầu, đau mỏi cơ thể nhẹ;

Không có các dấu hiệu của viêm phổi hoặc thiếu ô xy, nhịp thở < 20 lần/phút, SpO2 > 96% khi thở khí trời; không có thở bất thường như thở rên, rút lõm lồng ngực, phập phồng cánh mũi, thở khò khè, thở rít ở thì hít vào.

CÓ THÊM tối thiểu 1 trong 2 tiêu chí sau:

- Đã tiêm đủ 2 mũi hoặc 1 mũi vắc xin phòng COVID-19 sau 14 ngày,
- HOẶC có đủ 03 yếu tố sau:
 - (1) Tuổi: trẻ em trên 1 tuổi, người lớn < 50 tuổi;
 - (2) Không có bệnh nền;
 - (3) Không đang mang thai.

KHẢ NĂNG TỰ CHĂM SÓC

Có thể tự chăm sóc bản thân như ăn uống, tắm rửa, giặt quần áo, vệ sinh...

Có khả năng liên lạc với nhân viên y tế để được theo dõi, giám sát và khi có tình trạng cấp cứu; có khả năng giao tiếp và sẵn có phương tiện liên lạc như điện thoại, máy tính.

Trường hợp người nhiễm COVID-19 không có khả năng tự chăm sóc, gia đình phải có người chăm sóc đáp ứng các tiêu chí ở trên.

Đường dây nóng Bộ Y tế: **19009095** © **TTXVN**

CẦN CHUẨN BỊ NHỮNG GÌ?

- Lưu các số điện thoại cần thiết khác.
- Xác định về vùng không gian dành riêng cho người nhiễm.
- Phân công người phù hợp chăm sóc người nhiễm (nếu cần).
- Chuẩn bị các vật dụng tối thiểu:
 - Khẩu trang y tế;
 - Găng tay y tế sạch;
 - Nhiệt kế, máy đo huyết áp
 - Thùng đựng chất thải lây nhiễm;
 - Dụng cụ cá nhân dùng riêng cho người nhiễm;
 - Thuốc đang điều trị cho người trong nhà có bệnh sẵn;
 - Thuốc và đơn thuốc cho người nhiễm (nếu có).



TỰ THEO DÕI VÀ CHĂM SÓC SỨC KHỎE CỦA NGƯỜI NHIỄM TẠI NHÀ

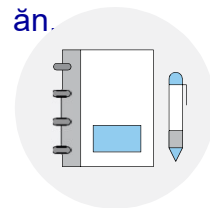


THEO DÕI SỨC KHỎE

❖ Theo dõi, điền thông tin vào **Bảng theo dõi sức khỏe hàng ngày**

❖ **Những dấu hiệu cần theo dõi:**

- Nhịp thở, mạch, nhiệt độ, SpO2 (nếu có thể), huyết áp (nếu có thể).
- Các triệu chứng: Mệt mỏi, ho, ho ra đờm, ớn lạnh/gai rét, viêm kết mạc (mắt đỏ), mất vị giác hoặc khứu giác, tiêu chảy; Ho ra máu, thở dốc/khó thở, đau tức ngực...
- Triệu chứng khác như: Đau họng, nhức đầu, chóng mặt, chán ăn, buồn nôn và nôn, đau nhức cơ...



BẢNG THEO DÕI SỨC KHỎE NGƯỜI NHIỄM COVID-19 TẠI NHÀ
(Ban hành kèm theo Quyết định số 4038/QĐ-BYT ngày 21 tháng 8 năm 2021 của Bộ trưởng Bộ Y tế)

Họ và tên: _____ Sinh ngày: ___/___/___ Giới tính: Nam. Nữ Điện thoại: _____
Họ và tên người chăm sóc: _____ Sinh ngày: ___/___/___ Số điện thoại: _____

TT	↓ Nội dung	Ngày theo dõi →	1		2		3		4		5		6		7		8		8		10		11		12		13		14									
			S	C	S	C	S	C	S	C	S	C	S	C	S	C	S	C	S	C	S	C	S	C	S	C	S	C	S	C								
<i>Liên hệ ngay với nhân viên y tế nếu có 1 trong số dấu hiệu sau: SpO2 ≤95%, nhịp thở ≥21 lần/phút, mạch <50 hoặc >120 lần/phút, huyết áp <90/60</i>																																						
1.	Mạch (lần/phút)																																					
2.	Nhiệt độ hằng ngày (độ C)																																					
3.	Nhịp thở																																					
4.	SpO ₂ (%) (nếu có thể đo)																																					
5.	Huyết áp tối đa (mmHg) (nếu có thể đo)																																					
	Huyết áp tối thiểu (mmHg) (nếu có thể đo)																																					
6.	KHÔNG TRIỆU CHỨNG																																					
<i>Chú ý đến sức khỏe của bạn. Nếu bạn có bất kỳ triệu chứng nào, hãy viết (C): hoặc (K) là KHÔNG bên dưới cho mỗi triệu chứng hằng ngày.</i>																																						
7.	Mệt mỏi																																					
8.	Ho																																					
9.	Ho ra đờm																																					
10.	Ốn lạnh/gai rét																																					
11.	Viêm kết mạc (mắt đỏ)																																					
12.	Mất vị giác hoặc khứu giác																																					
13.	Tiêu chảy (phân lỏng / đi ngoài)																																					
<i>Liên hệ ngay với nhân viên y tế nếu có một trong số các triệu chứng sau</i>																																						
14.	Ho ra máu																																					
14.	Thở dốc hoặc khó thở																																					
15.	Đau tức ngực kéo dài																																					
16.	Lơ mơ, không tỉnh táo																																					

Triệu chứng khác: Đau họng, nhức đầu, chóng mặt, chán ăn, buồn nôn và nôn, đau nhức cơ... thêm vào phần "Ghi chú"

Ghi chú:

Các dấu hiệu cần báo ngay với NVYT để được xử trí và chuyển viện:

- 1) Khó thở.
- 2) Nhịp thở tăng:
- 3) SpO₂ ≤ 95% (nếu có thể đo).
- 4) Mạch nhanh > 120 nhịp/phút hoặc dưới 50 lần/phút.
- 5) HA thấp: HATĐ < 90 mmHg, HATT < 60 mmHg.
- 6) Đau tức ngực thường xuyên.
- 7) Thay đổi ý thức.
- 8) Tím-nhọt môi, đầu móng tay, móng chân, da xanh...
- 9) Không thể uống, bú, nôn.
- 10) Trẻ em: Sốt cao, đỏ mắt, môi đỏ, xuất huyết...
- 11) Bất kỳ tình trạng nào cảm thấy không ổn, lo lắng.

Chi tiết tại QĐ 4038/QĐ-BYT ngày 21/8/2021 hướng dẫn tạm thời về
quản lý người nhiễm COVID-19 tại nhà

HƯỚNG DẪN TẠM THỜI QUẢN LÝ NGƯỜI NHIỄM COVID-19 TẠI NHÀ
(QUYẾT ĐỊNH 4038/QĐ-BYT NGÀY 21/8/2021 CỦA BỘ Y TẾ)

Người nhiễm COVID-19 được quản lý tại nhà bao gồm: người nhiễm SARS-CoV-2 và người bệnh COVID-19 mức độ nhẹ

HƯỚNG DẪN NGƯỜI NHIỄM COVID-19 THEO DÕI SỨC KHỎE TẠI NHÀ

CƠ SỞ QUẢN LÝ NGƯỜI NHIỄM COVID-19 TẠI NHÀ CÓ TRÁCH NHIỆM HƯỚNG DẪN NGƯỜI NHIỄM COVID-19 THỰC HIỆN ĐẦY ĐỦ CÁC NỘI DUNG SAU:

THEO DÕI SỨC KHỎE

Người nhiễm COVID-19 tự theo dõi sức khỏe và điẹn vào Phẫu theo dõi sức khỏe 2 lần/ngày (sáng, chiều) hoặc khi có các dấu hiệu cần chuyển viện cấp cứu, điều trị.

NỘI DUNG THEO DÕI SỨC KHỎE HÀNG NGÀY

Chỉ số: Nhịp thở, mạch, nhiệt độ, SpO₂ (nếu có thể) và huyết áp (nếu có thể).

Các triệu chứng: Mệt mỏi, ho, ho ra đờm, ớn lạnh/gai rét, viêm kết mạc (mắt đỏ), mất vị giác hoặc khứu giác, tiêu chảy (phân lỏng đi ngoài); Ho ra máu, thở dốc hoặc khó thở, đau tức ngực kéo dài, lơ mơ, không tỉnh táo, đau họng, nhức đầu, chóng mặt, chán ăn, buồn nôn và nôn, đau nhức cơ...

KHI PHÁT HIỆN BẤT CỨ MỘT TRONG CÁC DẤU HIỆU DƯỚI ĐÂY PHẢI BÁO CÁO NGAY với Cơ sở quản lý người nhiễm COVID-19 tại nhà, trạm y tế xã, phường hoặc trạm y tế lưu động, Trung tâm vận chuyển cấp cứu... để được xử trí cấp cứu và chuyển viện kịp thời:

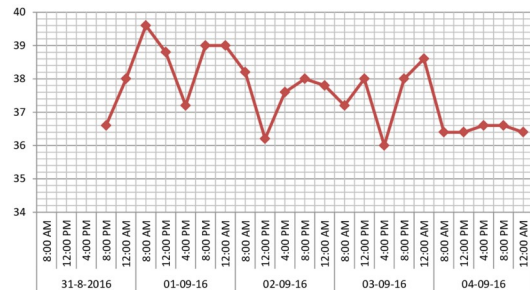
- Khó thở, thở hụt hơi, hoặc ở trẻ em có dấu hiệu thở bất thường: thở rên, rút lõm lồng ngực, phập phồng cánh mũi, khó thở, thở rít thì hít vào.
- Nhịp thở:
 - + Người lớn: ≥ 21 lần/phút
 - + Trẻ từ 1 đến dưới 5 tuổi: ≥ 40 lần/phút
 - + Trẻ từ 5 - dưới 12 tuổi: ≥ 30 lần/phút
 - (Lưu ý ở trẻ em: đếm đủ nhịp thở trong 1 phút khi trẻ nằm yên không khóc).
- SpO₂ ≤ 95% (nếu có thể đo), khi phát hiện bất thường đo lại lần 2 sau 30 giây đến 1 phút, khi đa yếu cầu giữ yên vị trí đo.
- Mạch nhanh > 120 nhịp/phút hoặc dưới 50 lần/phút
- Huyết áp thấp: huyết áp tối đa < 90 mmHg, huyết áp tối thiểu < 60 mmHg (nếu có thể đo).
- Đau tức ngực thường xuyên, cảm giác bó thắt ngực, đau tăng khi hít sâu.
- Thay đổi ý thức: lơ mơ, rối mắt/mờ mắt, trẻ quấy khóc, li bì khó đánh thức, co giật.
- Tím môi, tím đầu móng tay, móng chân, da xanh, môi nhợt, lạnh đầu ngón tay, ngón chân.
- Không thể uống hoặc bú kém/giảm, ăn kém, nôn (ở trẻ em). Trẻ có biểu hiện bất thường viêm da hệ thống: sốt cao, đỏ mắt, môi đỏ, lưỡi đau tấy, ngón tay chân sưng phù nổi hồng ban...
- Mắc thêm bệnh cấp tính: sốt xuất huyết, tay chân miệng...
- Bất kỳ tình trạng bất ổn nào của người nhiễm COVID-19 mà thấy cần báo cáo số y tế.


 Đường dây nóng Bộ Y tế: **19009095**



SỬ DỤNG NHIỆT KẾ

- Dùng nhiệt kế riêng cho người nhiễm
- Hướng dẫn cách sử dụng nhiệt kế
- Ghi thân nhiệt ra phiếu theo dõi
- Liên hệ với NVYT khi sốt ($>38^{\circ}$).



XỬ TRÍ MỘT SỐ TRIỆU CHỨNG

1. sốt:

- Người lớn: $> 38.5^{\circ}$ C, đau đầu, đau người: paracetamol 0,5g, có thể lặp lại 4-6h, ngày không quá 4 viên.
- Trẻ em: $> 38.5^{\circ}$ C, paracetamol 10-15mg/kg/lần, có thể lặp lại 4-6h, không quá 4 lần/ngày.
- Nếu sau khi dùng thuốc hạ sốt 2 lần không đỡ, báo ngay cho NVYT.

2. Nếu ho: dùng giảm ho theo đơn.

3. Có thể dùng thêm các vitamin theo đơn.

Chi tiết tại QĐ 4038/QĐ-BYT ngày 21/8/2021 hướng dẫn tạm thời về quản lý người nhiễm COVID-19 tại nhà

HƯỚNG DẪN TẠM THỜI QUẢN LÝ NGƯỜI NHIỄM COVID-19 TẠI NHÀ

(QUYẾT ĐỊNH 4038/QĐ-BYT NGÀY 21/8/2021 CỦA BỘ Y TẾ)

Người nhiễm COVID-19 được quản lý tại nhà bao gồm: người nhiễm SARS-CoV-2 và người bệnh COVID-19 mức độ nhẹ

NHIỆM VỤ CỦA CƠ SỞ QUẢN LÝ NGƯỜI NHIỄM TẠI NHÀ

1. THỰC HIỆN ĐÁNH GIÁ NGƯỜI NHIỄM THEO CÁC TIÊU CHÍ QUY ĐỊNH, LẬP DANH SÁCH QUẢN LÝ NGƯỜI NHIỄM COVID-19 TẠI NHÀ.
2. HƯỚNG DẪN NGƯỜI NHIỄM COVID-19 THEO DÕI SỨC KHỎE TẠI NHÀ
3. KHÁM BỆNH VÀ THEO DÕI SỨC KHỎE NGƯỜI NHIỄM COVID-19

THEO DÕI SỨC KHỎE HÀNG NGÀY

- Ghi chép, cập nhật thông tin về tình trạng sức khỏe người nhiễm COVID-19 hàng ngày vào Phiếu theo dõi sức khỏe người nhiễm COVID-19 hoặc phần mềm quản lý sức khỏe người nhiễm COVID-19.
- Tiếp nhận các cuộc gọi điện thoại và tư vấn cho người nhiễm COVID-19, người chăm sóc.
- Nhân viên của Cơ sở quản lý người nhiễm COVID-19 tại nhà có nhiệm vụ đến nhà người nhiễm COVID-19 để hỗ trợ trực tiếp, trong các trường hợp:
 - Người nhiễm COVID-19 có tình trạng cấp cứu cần xác định mức độ để có hướng xử trí phù hợp.
 - Không nhận được báo cáo về tình trạng sức khỏe của người nhiễm COVID-19 và không liên lạc được với người nhiễm COVID-19 hoặc người chăm sóc.

KHÁM BỆNH, KẾ ĐƠN ĐIỀU TRỊ TẠI NHÀ

- Điều trị triệu chứng: kê đơn, cấp phát thuốc điều trị triệu chứng

- Sốt:
 - Đãi với người lớn: $> 38.5^{\circ}$ C hoặc đau đầu, đau người nhiều: uống mỗi lần 1 viên thuốc hạ sốt như paracetamol 0,5g, có thể lặp lại mỗi 4-6h, ngày không quá 4 viên, uống oresol nếu uống kèm/giảm hoặc có thể dùng uống thay nước.
 - Đãi với trẻ em: $> 38.5^{\circ}$ C, uống thuốc hạ sốt như paracetamol liều 10-15mg/kg/lần, có thể lặp lại mỗi 4-6h, ngày không quá 4 lần.
 - Nếu sau khi dùng thuốc hạ sốt 2 lần không đỡ, để nghị thông báo ngay cho Cơ sở quản lý người nhiễm COVID-19 tại nhà để phối hợp xử lý.
- Theo dõi thuốc: giảm ho

- Kê đơn, cấp phát thuốc điều trị ngoại trú: thực hiện theo Hướng dẫn chẩn đoán và điều trị COVID-19 do chúng tôi rút Corona mới SARS-CoV-2 của Bộ Y tế ban hành tại Quyết định số 3416/QĐ-BYT ngày 14/7/2021.

- Khám chữa bệnh tại nhà bởi Trạm y tế lưu động hoặc đội y tế lưu động: cần có vào sổ cá nhân và khu vực có cá nhân trên địa bàn phường, xã để thành lập các trạm y tế lưu động. Đội y tế lưu động sẵn sàng hỗ trợ cấp cứu cho người bệnh tại nhà.



Đường dây nóng Bộ Y tế: 19009095





CĂNG THẰNG TINH THẦN VÀ ỨNG PHÓ

Người nhiễm COVID-19 có thể gặp tình trạng căng thẳng tinh thần:

- ❖ Sợ hãi và lo lắng cho bản thân và người thân.
- ❖ Thay đổi thói quen ngủ, ăn uống.
- ❖ Khó ngủ, khó tập trung.
- ❖ Các bệnh mạn tính, tâm thần... trầm trọng hơn
- ❖ Uống rượu, hút thuốc nhiều hơn.



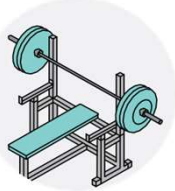
ỨNG PHÓ CĂNG THẰNG TINH THẦN

- ❖ Tránh quan tâm quá mức về dịch COVID-19 trên mạng xã hội
- ❖ Chăm sóc cơ thể và sức khỏe tinh thần của bản thân:
 - Ăn uống lành mạnh, cân bằng.
 - Tập thể dục, ngủ nhiều, thiền...
 - Tránh sử dụng rượu/bia, ma túy, đồ uống có chất kích thích.
- ❖ Thư giãn: đọc sách, vẽ, xem phim, nghe nhạc, nấu ăn...
- ❖ Gọi cho NVYT phụ trách nếu căng thẳng tinh thần kéo dài.
- ❖ Tăng cường giao tiếp, kết nối, tâm sự ...



**Thừa nhận là việc căng thẳng cũng không sao,
không có gì là xấu hổ**

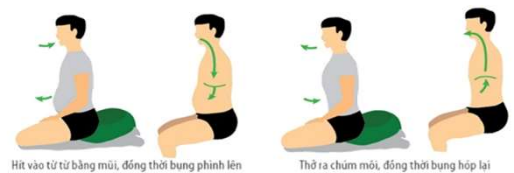




TẬP LUYỆN, VẬN ĐỘNG NÂNG CAO SỨC KHỎE

- ❖ Người nhiễm COVID-19, tập luyện tăng cường chức năng hô hấp và vận động hàng ngày là rất quan trọng, giúp:
 - *Hô hấp tốt hơn, giúp.*
 - *Tổng thải đờm dịch.*
 - *Ngăn chặn suy giảm thể chất, cải thiện tinh thần.*
- ❖ Không tập quá sức, nếu mệt, khó thở hay đau ngực tăng... cần dừng tập
- ❖ Nếu các biểu hiện này tăng lên cả khi nghỉ cần báo cho NVYT.

Một số bài tập, xem QĐ số 1719/QĐ-BYT ngày 15/4/2021 hướng dẫn phục hồi chức năng bệnh Viêm đường hô hấp cấp tính do SARS-CoV-2.



ĐỐI VỚI NGƯỜI KHUYẾT TẬT

- ❖ Người khuyết tật nhiễm COVID-19, cần được quan tâm, chăm sóc đặc biệt
- ❖ Cần có người trợ giúp chăm sóc.
- ❖ Sẵn sàng các tình huống phải liên lạc với NVYT; theo dõi sát dấu hiệu cảnh báo và chuyển cấp cứu kịp thời.
- ❖ Kết hợp luyện tập phục hồi chức năng, tăng cường sức khỏe thể chất, tinh thần.
- ❖ Vệ sinh, khử khuẩn dụng cụ trợ giúp người khuyết tật.
- ❖ Các thông tin phòng chống COVID-19 phù hợp với người khuyết tật của Bộ Y tế ban hành có sẵn trên youtube, website: <http://kcb.vn>

Xem thêm QĐ 1773/QĐ-BYT ngày 20/4/2020 ban hành sổ tay hướng dẫn một số biện pháp phòng chống dịch Viêm đường hô hấp cấp do SARS-COV-2 (COVID-19) đối với người khuyết tật tại cộng đồng






ĐỐI VỚI NGƯỜI NHIỄM LÀ NGƯỜI CAO TUỔI

- ❖ Tuổi càng cao, nguy cơ mắc COVID-19 mức độ nặng càng cao.
- ❖ Cần biết, theo dõi phát hiện nguy cơ diễn biến nặng, chuyển cấp cứu kịp thời khi có các dấu hiệu cảnh báo khẩn cấp.
- ❖ Thực hiện nếp sống, sinh hoạt lành mạnh, khoa học.
- ❖ Thực hiện chế độ ăn đủ dinh dưỡng: bữa chính, bữa phụ, sữa bổ sung dinh dưỡng.
- ❖ Thực hiện nghiêm chế độ dinh dưỡng bệnh lý và sử dụng thuốc đang điều trị bệnh sẵn có
- ❖ Tăng cường luyện tập: các bài tập phục hồi chức năng, xoa bóp, hỗ trợ tập luyện để nâng cao sức khỏe.




ĐỐI VỚI NGƯỜI NHIỄM LÀ NGƯỜI BỆNH TÂM THẦN

- Nếu được chăm sóc tại nhà, cần thực hiện tốt các việc sau:
 - Chuẩn bị thuốc điều trị bệnh tâm thần dùng trong 1-3 tháng điều trị.
 - Không tự ý ngừng hoặc bỏ đang thuốc điều trị.
 - Nếu lịch tái khám bị hoãn do dịch bệnh, nên tư vấn từ xa với NVYT đúng hẹn.
 - Tập luyện các bài tập thể chất, phục hồi chức năng đơn giản hàng ngày.
 - Giữ thói quen và lịch trình thường ngày: tập thể dục, vệ sinh sạch sẽ...
 - Tăng cường kết nối với người thân.
 - Đối với người đang điều trị methadone, buprenorphine hãy thông báo cho cơ sở đang điều trị để có kế hoạch cấp thuốc phù hợp.
 - Theo dõi, phát hiện sớm các tình trạng cấp cứu: **kích động, ý tưởng hoặc hành vi tự sát, từ chối ăn uống, trạng thái cai, sảng, ngộ độc thuốc**. Liên lạc với NVYT để được hướng dẫn hỗ trợ, xử trí cấp cứu.











TRẺ EM NHIỄM COVID-19



- ❖ Cha mẹ hãy bình tĩnh và tự tin nếu con mình nhiễm COVID-19.
- ❖ Đề ý xem trẻ có thay đổi hành vi hay không?

Hỗ trợ, chăm sóc con bị nhiễm COVID-19:

- ❖ Tâm sự, trấn an con về dịch COVID-19
- ❖ Giải đáp thắc mắc và chia sẻ thông tin thực tế về COVID-19
- ❖ Hạn chế tiếp xúc và nói các tin đồn, tin xấu về COVID-19
- ❖ Duy trì những thói quen bình thường, sinh hoạt khoa học
- ❖ Hướng dẫn trẻ các hành động làm giảm sự lây lan của bệnh
- ❖ Tạo điều kiện cho trẻ tham gia các hoạt động giải trí

NGƯỜI NHIỄM CÓ BỆNH NỀN, CÓ THAI

- Người nhiễm COVID-19 có bệnh nền, có thai, người béo phì, > 50 tuổi và <12 tháng phải được điều trị tại BV.
- Trong thời gian chờ đợi đến viện, cần:
 - Được chăm sóc như những người nhiễm khác.
 - Theo dõi sát hơn để phát hiện tất cả những bất thường.
 - Gọi cho NVYT khi có bất kỳ dấu hiệu bất thường nào.
 - Mang theo thuốc đang điều trị bệnh nên vào BV và thông báo với bác sỹ điều trị.
 - Gia đình cần tích cực động viên, an ủi.

HƯỚNG DẪN TẠM THỜI QUẢN LÝ NGƯỜI NHIỄM COVID-19 TẠI NHÀ
(QUYẾT ĐỊNH 4038/QĐ-BYT NGÀY 21/8/2021 CỦA BỘ Y TẾ)

Người nhiễm COVID-19 được quản lý tại nhà bao gồm: người nhiễm SARS-CoV-2 và người bệnh COVID-19 mức độ nhẹ

DANH MỤC CÁC BỆNH NỀN
(Có nguy cơ gia tăng mức độ nặng khi mắc COVID-19)

- Đái tháo đường
- Bệnh phổi tắc nghẽn mạn tính và các bệnh phổi khác
- Ung thư (đặc biệt là các khối u ác tính về huyết học, ung thư phổi và bệnh ung thư di căn khác)
- Bệnh thận mạn tính
- Ghép tạng hoặc cấy ghép tế bào gốc tạo máu
- Béo phì, thừa cân
- Bệnh tim mạch (suy tim, bệnh động mạch vành hoặc bệnh cơ tim)
- Bệnh lý mạch máu não
- Hội chứng Down
- HIV/AIDS
- Bệnh lý thần kinh (bao gồm cả chứng sa sút trí tuệ)
- Bệnh hồng cầu hình liềm, bệnh thalassemia, bệnh huyết học mạn tính khác
- Hen phế quản
- Tăng huyết áp
- Thiếu hụt miễn dịch
- Bệnh gan
- Rối loạn do sử dụng chất gây nghiện
- Đang điều trị bằng thuốc corticosteroid hoặc các thuốc ức chế miễn dịch khác.
- Các bệnh hệ thống.
- Bệnh lý khác đối với trẻ em: tăng áp phổi nguyên hoặc thứ phát, bệnh tim bẩm sinh, rối loạn chuyển hóa di truyền bẩm sinh, rối loạn nội tiết bẩm sinh-mãc phải.

Đường dây nóng Bộ Y tế: 19009095 © TTXVN

Danh sách các bệnh nền tại QĐ 4038/QĐ-BYT ngày 21/8/2021 hướng dẫn tạm thời về quản lý người nhiễm COVID-19 tại nhà

PHÒNG NGỪA LÂY NHIỄM COVID-19 TRONG GIA ĐÌNH



LỜI KHUYÊN CHUNG

- ❖ Cách ly người nhiễm khỏi những người khác
- ❖ Vệ sinh tay thường xuyên
- ❖ Đeo khẩu trang, sử dụng găng tay đúng cách
- ❖ Vệ sinh dụng cụ ăn uống tránh lây nhiễm
- ❖ Vệ sinh bề mặt môi trường sạch sẽ
- ❖ Xử lý đồ vải và vật dụng đúng quy định
- ❖ Quản lý chất thải và dịch tiết đúng cách





Cách ly người nhiễm khỏi những người khác

- ❖ Bố trí người nhiễm phòng ngủ, phòng vệ sinh riêng, nếu không có thì đánh dấu không gian riêng cho người nhiễm
- ❖ Luôn giữ khoảng cách tối thiểu 2 mét với người nhiễm.
- ❖ Không dùng chung bát đĩa, ly uống nước, dụng cụ ăn, khăn tắm.
- Người nhiễm **KHÔNG**:
 - Ăn uống cùng với người khác.
 - Di chuyển ra khỏi khu vực cách ly
 - Tiếp xúc gần với người khác và với vật nuôi








Bảo đảm nhà ở thông thoáng

- ❖ Luôn mở cửa sổ, cửa đi khi có thể.
- ❖ Không sử dụng hệ thống điều hòa trung tâm với các phòng khác.
- ❖ Không để luồng khí thổi từ phòng người nhiễm vào không gian chung.
- ❖ Sử dụng quạt, máy lọc không khí.







Rửa tay thường xuyên

· Rửa tay là cách giảm lây nhiễm COVID-19 tốt nhất

❖ Rửa tay bằng xà phòng + nước hoặc DD rửa tay khô có chứa cồn

❖ **Thời điểm rửa tay:**

- Trước và sau khi nấu ăn.
- Trước và sau khi ăn uống.
- Sau khi ho, hắt hơi, xì mũi.
- Sau khi chạm vào các vật dụng, bề mặt.
- Sau khi đi vệ sinh.
- Sau khi thu dọn rác thải.



Đeo khẩu trang đúng cách

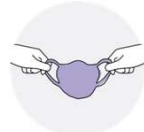
• **Ai cần sử dụng khẩu trang?**

- Người nhiễm
- Người chăm sóc người nhiễm
- Tất cả thành viên trong gia đình

• **Ai KHÔNG đeo khẩu trang?**

- Trẻ dưới 2 tuổi
- Người khó khăn khi thở, người không tự tháo bỏ khẩu trang.

• **Đeo khẩu trang khi nào?** Khi gần người nhiễm





Vệ sinh hô hấp

- ❖ Luôn đeo khẩu trang.
- ❖ Không khạc nhổ trong không gian chung.
- ❖ Che miệng và mũi bằng khăn giấy khi ho, hắt hơi.
- ❖ Vứt bỏ ngay khăn giấy đã qua sử dụng vào thùng chất thải.
- ❖ Rửa tay ngay bằng nước và xà phòng sau khi ho, hắt hơi.



Che miệng khi ho hoặc hắt hơi bằng khuỷu tay



Đóng khăn giấy khi ho hoặc hắt hơi



Bỏ khăn giấy đã sử dụng vào thùng rác



Vệ sinh dụng cụ ăn uống

- ❖ Bố trí bộ đồ ăn riêng, nên sử dụng dụng cụ dùng một lần.
- ❖ Đồ ăn thừa và dụng cụ ăn uống dùng một lần bỏ vào túi đựng riêng.
- ❖ Rửa bát đĩa bằng nước nóng và xà phòng.
- ❖ Tốt nhất người nhiễm COVID-19 tự rửa bát đĩa
- ❖ Nếu cần người hỗ trợ thì người chăm sóc mang găng.
- ❖ Để bát đĩa và đồ dùng ăn uống của người nhiễm sau khi rửa ở vị trí riêng.



Xử lý đồ vải an toàn

- ❖ Tốt nhất là người nhiễm có thể tự giặt.
- ❖ Nếu cần người chăm sóc. Đeo găng tay khi xử lý đồ vải.
- ❖ Giặt hoặc khử trùng túi giặt và giỏ đồ.
- ❖ Giặt bằng máy hoặc bằng tay với nước ấm nhất có thể.
- ❖ Sấy khô hoặc phơi khô hoàn toàn.
- ❖ Nên giặt riêng đồ của người nhiễm với đồ của người khác.
- ❖ Không giữ đồ bẩn để hạn chế nguy cơ phát tán vi rút.



Vệ sinh bề mặt môi trường sạch sẽ

- Tốt nhất là người nhiễm tự vệ sinh khu vực của mình.
- Quy trình:
 - Làm sạch sàn nhà, tường và bề mặt
 - Lau bằng dung dịch khử khuẩn.
 - Lau lại bằng nước sạch.
- Nếu cần người hỗ trợ, mang găng trước khi vệ sinh.
- Sử dụng dụng cụ vệ sinh riêng cho khu vực của người nhiễm.
- Thực hiện vệ sinh bề mặt ít nhất 1 lần/ngày.





Thu gom, xử lý chất thải đúng cách

- Đặt thùng rác có nắp kín và mở bằng chân, có lót túi nilon bên trong ở phòng của người nhiễm.
- Thu gom, xử lý chất hằng ngày hoặc khi thùng rác đầy.
- Đeo găng khi xử lý chất, thải bỏ găng tay ngay sau khi xử lý xong.
- Rửa tay sau khi xử lý chất thải.



Sử dụng găng tay

- ❖ Người chăm sóc nên sử dụng găng tay khi khử trùng các bề mặt và vật dụng trong nhà và khi chăm sóc người nhiễm.
- ❖ Đeo găng tay sẽ không thay thế cho các biện pháp phòng ngừa khác.
- ❖ Không sử dụng lại găng tay. Chỉ sử dụng một lần rồi bỏ.
- ❖ Không chạm vào mặt khi đang đeo găng.





Đối với gia đình có vật nuôi

- ❖ Người nhiễm không nên tiếp xúc với vật nuôi vì đã có bằng chứng cho thấy vi rút lây lan sang động vật.
- ❖ Người cùng nhà với người không nhiễm cũng không nên tiếp xúc gần với vật nuôi.
- ❖ Không để vật nuôi tiếp xúc với người và các động vật khác ngoài gia đình.



Phòng ngừa lây nhiễm khi mua hàng hóa

- ❖ Đặt mua trực tuyến với dịch vụ nhận hàng ở cửa, cổng hoặc nhờ người bên ngoài nhận giúp.
- ❖ Nhận hàng mà không tiếp xúc, giữ khoảng cách tối thiểu 2 mét.
- ❖ Rửa tay ngay sau khi nhận hàng, mở gói hàng.
- ❖ Mở gói hàng hóa an toàn tại nhà. KHÔNG phun chất khử trùng dùng trong khử khuẩn bề mặt, quần áo... lên thực phẩm.

