



BỆNH VIỆN ĐẠI HỌC Y HÀ NỘI
HANOI MEDICAL UNIVERSITY HOSPITAL
Sức tri thức hội tụ cùng y đức

BÁO CÁO

**Hướng dẫn quản lý người nhiễm COVID-19 tại nhà và
Danh mục thuốc điều trị ngoại trú
người bệnh COVID-19 tại nhà**

PGS.TS. NGUYỄN LÂN HIẾU

BỆNH VIỆN ĐẠI HỌC Y HÀ NỘI -TRƯỜNG ĐẠI HỌC Y HÀ NỘI



BỆNH VIỆN ĐẠI HỌC Y HÀ NỘI
HANOI MEDICAL UNIVERSITY HOSPITAL

Hướng dẫn QUẢN LÝ NGƯỜI NHIỄM COVID-19


TẠI NHÀ



 **ĐỐI TƯỢNG QUẢN LÝ TẠI NHÀ**

Tiêu chí lâm sàng đối với người nhiễm COVID-19

Là người nhiễm COVID-19 có các triệu chứng lâm sàng ở mức độ nhẹ

 **Sốt**  **Ho**  **Đau họng**  **Mất vị giác/
Khứu giác**  **Đau cơ**  **Đau đầu**

Là người nhiễm COVID-19 không có các dấu hiệu

 Không có dấu hiệu viêm phổi hoặc thiếu Oxy
Không có thở bất thường như: thở rên, rút lõm lồng ngực,
khò khè, thở rít ở thì hít vào

 $SpO_2 \geq 96\%$ khi hít khí trời, nhịp thở < 20 lần/phút

Đáp ứng 1 trong 2 tiêu chí


 Tiêm đủ 2 mũi hoặc 1 mũi vaccine COVID-19 sau 14 ngày

Có đủ 3 yếu tố sau:

(1) Trẻ em > 1 tuổi, người lớn < 50 tuổi;
(2) Không có bệnh nền (Tiểu đường, COPD, ung thư, bệnh thận mạn tính, tim mạch, tăng huyết áp, béo phì...);
(3) Không đang mang thai.

 **ĐỐI TƯỢNG QUẢN LÝ TẠI NHÀ**

KHẢ NĂNG NGƯỜI NHIỄM COVID-19 TỰ CHĂM SÓC



- Có thể tự chăm sóc bản thân hoặc có người chăm sóc
- Có khả năng liên lạc với nhân viên y tế để được theo dõi, giám sát và khi có tình trạng cấp cứu

 **BỆNH VIỆN ĐHY HÀ NỘI**

HƯỚNG DẪN NGƯỜI NHIỄM COVID-19

THEO DÕI SỨC KHOẺ TẠI NHÀ

Liên hệ ngay với nhân viên y tế nếu có 1 trong số dấu hiệu

- SpO2 \leq 95%
- Nhịp thở \geq 21 lần/phút
- Mạch $<$ 50 hoặc $>$ 120 lần/phút, huyết áp $<$ 90/60

Chú ý đến sức khỏe của bạn !

Mệt mỏi Ho/ Ho ra đờm Ôn lạnh Mắt vị giác/ khứ giác Viêm kết mạc (Mắt đỏ) Tiêu chảy

Liên hệ ngay với nhân viên y tế nếu có triệu chứng

1. Ho ra máu
2. Thở dốc hoặc khó thở
3. Đau ngực kéo dài
4. Lơ mơ, không tỉnh táo

 **BỆNH VIỆN ĐHY HÀ NỘI**

HƯỚNG DẪN NGƯỜI NHIỄM COVID-19

HƯỚNG DẪN CHẾ ĐỘ ĂN UỐNG, SINH HOẠT

- Nghỉ ngơi
- Vận động thể lực nhẹ
- Tập thở ít nhất 15 phút mỗi ngày
- Uống nước thường xuyên
- Không bỏ bữa
- Tăng cường dinh dưỡng
- Suy nghĩ tích cực, duy trì tâm lý thoải mái


     

 **BỆNH VIỆN ĐHY HÀ NỘI**

HƯỚNG DẪN NGƯỜI NHIỄM COVID-19

YÊU CẦU ĐỐI VỚI NGƯỜI CÁCH LY Y TẾ TẠI NHÀ

-  Thực hiện Thông điệp 5K
Khẩu trang - Khử Khuẩn - Khoảng cách - Khai báo y tế - Không tụ tập
-  Cài đặt và khai báo y tế hàng ngày trên ứng dụng Bluezone trong suốt thời gian cách ly
-  Tự đo thân nhiệt, theo dõi sức khỏe và cập nhật hàng ngày trên Bluezone hoặc thông báo cho nhân viên y tế **đặc biệt khi có biểu hiện: Ho, sốt, đau rất họng, khó thở**
-  Chấp hành nghiêm các quy định về thời gian cách ly y tế tại nhà
 - Không ra khỏi phòng cách ly trong suốt thời gian cách ly
 - Không tiếp xúc với người trong gia đình và vật nuôi
-  Phải được lấy mẫu xét nghiệm SARS-CoV-2 ít nhất 03 lần
Vào ngày thứ nhất
Vào ngày thứ 7
Vào ngày thứ 14 kể từ khi bắt đầu cách ly
-  Không dùng chung đồ dùng, vật dụng cá nhân như bát, đĩa, thìa, cốc, bàn chải đánh răng, khăn mặt với người khác
-  Tự thực hiện biện pháp khử khuẩn nơi ở hàng ngày
-  Để riêng rác thải vào thùng rác có nắp đậy và **loại bỏ rác thải riêng**
-  Sau khi hết thời gian cách ly, phải thực hiện tiếp việc tự theo dõi sức khỏe tại nhà theo quy định

 **BỆNH VIỆN ĐHY HÀ NỘI**

NHIỆM VỤ CỦA CƠ SỞ QUẢN LÝ NGƯỜI NHIỄM TẠI NHÀ


- Thực hiện đánh giá người nhiễm theo các tiêu chí quy định;
- Lập danh sách “Quản lý người nhiễm COVID-19 tại nhà”;
- Khám bệnh và theo dõi sức khỏe người nhiễm COVID-19

Ghi chép, cập nhật thông tin về tình trạng sức khỏe người nhiễm COVID-19 hàng ngày và ghi vào các 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.



BẢNG THEO DÕI SỨC KHỎE NGƯỜI NHIỄM COVID-19 TẠI NHÀ

TT	Nội dung	Ngày theo dõi	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	
			S	C	S	C	S	C	S	C	S	C	S	C	S	C	S
<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 hàng ngày (độ C)																
3.	Nhịp thở																
4.	SpO ₂ (%) (nếu có thể đo)																
5.	Huyết áp tối đa (mmHg) (nếu có thể đo)																
5.	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 hàng ngày</i>																	
7.	Mệt mỏi																
8.	Ho																
9.	Ho ra đờm																
10.	Ớn lạnh/gai rét																
11.	Viêm kết mạc (mắt đỏ)																
12.	Mất vị giác hoặc khứu giác																
13.	Tiêu chảy (phân lỏng/di 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:																	



NHIỆM VỤ CỦA CƠ SỞ QUẢN LÝ NGƯỜI NHIỄM TẠI NHÀ

4. Lấy mẫu xét nghiệm COVID-19

Lấy mẫu xét nghiệm tại nhà (Realtime RT PCR; hoặc Test nhanh kháng nguyên) cho người nhiễm COVID-19 vào ngày 14 để chuẩn bị kết thúc thời gian cách ly.

Làm xét nghiệm cho người chăm sóc hoặc người ở cùng nhà với người nhiễm khi có triệu chứng nghi mắc COVID-19.



NHIỆM VỤ CỦA CƠ SỞ QUẢN LÝ NGƯỜI NHIỄM TẠI NHÀ

5. Xử trí cấp cứu, chuyển viện

Cơ sở quản lý người nhiễm COVID-19 tại nhà hướng dẫn người nhiễm khi có các dấu hiệu, triệu chứng cấp cứu, liên hệ ngay tới Cơ sở quản lý người nhiễm COVID-19 tại nhà hoặc Trung tâm vận chuyển cấp cứu để được hỗ trợ xử trí cấp cứu, chuyển viện.

Trong thời gian chờ đợi chuyển tuyến, Cơ sở quản lý người nhiễm COVID-19 hướng dẫn, xử trí cấp cứu cho bệnh nhân.



PHƯƠNG TIỆN CẦN CÓ KHI ĐIỀU TRỊ TẠI NHÀ



Nhiệt kế



Máy đo độ bão hoà Oxy đầu ngón tay (SpO2)



Máy đo huyết áp



Điện thoại hoặc máy tính để liên lạc với nhân viên y tế hỗ trợ



Dương Tính Âm Tính

Test nhanh COVID-19



Tủ thuốc điều trị ngoại trú cho người nhiễm tại nhà



Có người thân chăm sóc



BỆNH VIỆN ĐHY HÀ NỘI

DANH MỤC CÁC BỆNH NỀN

(CÓ NGUY CƠ GIA TĂNG MỨC ĐỘ NẶNG KHI MẮC COVID-19)

 Đái tháo đường  Béo phì, thừa cân  Bệnh lý mạch máu não  Hen phế quản  Thiếu hụt miễn dịch  Bệnh lý tim mạch (suy tim, bệnh động mạch vành hoặc bệnh cơ tim)  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  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)	 Ghép tạng hoặc cấy ghép tế bào gốc tạo máu  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-mắc phải  Bệnh thận mạn tính  Hội chứng Down  HIV/AIDS  Tăng huyết áp  Bệnh Gan
---	---



BỆNH VIỆN ĐHY HÀ NỘI

DANH MỤC THUỐC ĐIỀU TRỊ NGOẠI TRÚ CHO NGƯỜI NHIỄM COVID-19 TẠI NHÀ

(Ban hành kèm theo Quyết định số 4109/QĐ-BYT ngày 26/8/2021 của Bộ trưởng Bộ Y tế)

THUỐC HẠ SỐT, GIẢM ĐAU	THUỐC CÂN BẰNG ĐIỆN GIẢI	THUỐC HỖ TRỢ NĂNG CAO SỨC KHỎE	THUỐC SÁT KHUẨN HẬU HỌNG
<p>Paracetamol</p> <ul style="list-style-type: none"> • Cho Trẻ em Gói bột cốm hoặc cốm pha hỗn dịch uống hàm lượng 80mg, 100mg, 150mg hoặc 250mg; <ul style="list-style-type: none"> • Cho Người lớn Viên nén 250mg hoặc 500 mg	<p>Dung dịch Oresol, gói bù nước, chất điện giải</p>	<p>Vitamin tổng hợp</p> có một trong các thành phần: vitamin B1, B6 và B12 <p>Vitamin C</p> (có thể gồm kẽm) <p>Vitamin D</p>	<p>Natri clorit</p> (dung dịch 0,9% hoặc viên pha nước muối) <p>Thuốc sát khuẩn hậu họng khác</p>
<p style="text-align: center; font-weight: bold; font-size: small;">THUỐC KHÁNG VIRUS</p> <p>Sử dụng theo đề cương nghiên cứu lâm sàng được Bộ Y tế phê duyệt hoặc theo thông tin tờ hướng dẫn sử dụng thuốc sau khi thuốc được cấp phép lưu hành sản phẩm tại Việt Nam</p>	<p style="text-align: center; font-weight: bold; font-size: small;">THUỐC CHỐNG VIÊM CORTICOSTEROID ĐƯƠNG ƯƠNG (1)</p> <p>Lựa chọn một trong các thuốc sau</p> <p>Dexamethason 0,5mg</p> <p>Methylprednisolon 16mg</p> <p>Prednisolon 5mg</p> (viên nén)	<p style="text-align: center; font-weight: bold; font-size: small;">THUỐC CHỐNG ĐÔNG MÁU ĐƯƠNG ƯƠNG (2)</p> <p>Lựa chọn một trong các thuốc sau</p> <p>Rivaroxaban 10mg</p> <p>Apixaban 2,5mg</p> (viên nén)	<p style="font-size: x-small;">GHI CHÚ:</p> <p>1) Thuốc phải được bác sỹ kê đơn theo quy định tại Hướng dẫn chẩn đoán và điều trị COVID-19 do chúng tôi rút Corona mới (SARS-CoV-2) được ban hành kèm theo Quyết định số 3416/QĐ-BYT ngày 14 tháng 7 năm 2021 của Bộ trưởng Bộ Y tế.</p> <p>2) Thuốc phải được bác sỹ kê đơn theo quy định tại Hướng dẫn chẩn đoán và điều trị COVID-19 do chúng tôi rút Corona mới (SARS-CoV-2) và người bệnh được đánh giá nguy cơ huyết khối tắc mạch theo thang điểm PADUA</p>



THUỐC ĐIỀU TRỊ NGOẠI TRÚ

Chỉ định điều trị kết hợp đồng thời thuốc chống viêm corticosteroid và thuốc chống đông máu khi người bệnh có bất kỳ một trong các dấu hiệu sớm của suy hô hấp mà chưa kịp chuyển người bệnh COVID-19 đến cơ sở thu dung, điều trị người bệnh COVID-19 mức độ vừa, nặng và nguy kịch và người bệnh không thuộc phạm vi chống chỉ định của thuốc.

Các dấu hiệu suy hô hấp là:

(1) Khó thở, thờ hụt hơi, hoặc khó thở tăng lên khi vận động (đứng lên, đi lại trong nhà) hoặc ở trẻ em có dấu hiệu thờ bất thường: thờ rên, rút lõm lồng ngực, phập phồng cánh mũi, khô khè, thờ rít thì hít vào; và/hoặc

(2) Nhịp thờ (ở trẻ em đếm đủ nhịp thờ trong 1 phút khi trẻ nằm yên không khóc):

≥ 21 lần/phút ở người lớn;

≥ 30 lần/phút ở trẻ em từ 5 - dưới 12 tuổi;

≥ 40 lần/phút ở trẻ em từ 1 đến dưới 5 tuổi; và/hoặc

(3) SpO₂ ≤ 95% (nếu có thể đo), (khi phát hiện bất thường đo lại lần 2 sau 30 giây đến 1 phút, khi đo yêu cầu giữ yên vị trí đo).

Khi kê đơn, lưu ý kiểm tra kỹ các chống chỉ định, khai thác thông tin về các thuốc người bệnh đang sử dụng để tránh các tương tác thuốc nghiêm trọng khi kê đơn.



TOA THUỐC ĐIỀU TRỊ COVID-19 TẠI NHÀ

(Dành cho người từ 18 tuổi)

1. Molnupiravir 400mg

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

Uống 05 ngày liên tục.

2. Paracetamol 500mg

Uống 01 viên khi sốt trên 38oC,

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.

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 hóa, đường tiết niệu, các bệnh lý dễ gây chảy máu.
- Đối với người bệnh đang điều trị bệnh lý nền cần tham khảo ý kiến bác sĩ trước khi sử dụng toa thuốc này.

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 06 mg/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 40 mg/ngày).

5. Rivaroxaban 10mg

Uống ngày 01 lần: sáng 01 viên.

HOẶC Apixaban 2,5 mg

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

HOẶC Dabigatran 110 mg

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

