

Hướng dẫn Chăm sóc F0 tại nhà
(Đính kèm công văn số ngày tháng 11 năm 2021)

HƯỚNG DẪN
Các thành viên trong nhà chuẩn bị khi được thông báo
về việc cách ly người nhiễm (F0) tại nhà

1. Lưu lại các số điện thoại: đường dây nóng phòng chống dịch; người được phân công hỗ trợ theo dõi sức khỏe người nhiễm và các số điện thoại cần thiết khác.
2. Xác định và thống nhất với cả gia đình về vùng không gian dành riêng cho người nhiễm.
3. Phân công một người phù hợp nhất chăm sóc người nhiễm (nếu cần).
4. Chuẩn bị các vật dụng tối thiểu:
 - Khẩu trang y tế dùng 1 lần (đủ dùng cho cả nhà trong 2-3 tuần);
 - Găng tay y tế sạch (tối thiểu đủ dùng cho người chăm sóc trong 2-3 tuần);
 - Nhiệt kế: thủy ngân hoặc điện tử, máy đo huyết áp;
 - Thùng đựng chất thải lây nhiễm có nắp đậy và các túi nilon màu vàng để lót bên trong thùng;
 - Dụng cụ cá nhân dùng riêng cho người nhiễm: bàn chải răng, khăn tắm, khăn mặt, chậu tắm, giặt, bộ đồ dùng ăn uống, xà phòng (tắm, giặt) máy giặt (nếu có), dụng cụ phơi, sấy trang phục cá nhân;
 - Các thuốc đang sử dụng cho người trong nhà có bệnh sẵn có như: cao huyết áp, đái tháo đường, gút... với số lượng có thể dùng trong ít nhất 30 ngày;
 - Các thuốc và đơn thuốc (toa) của bác sỹ đối với người nhiễm (nếu có).

LƯU Ý:

- **Khi một người trong nhà bạn nhiễm COVID-19, có nghĩa là bạn và những người khác trong nhà cũng đã có thể nhiễm, do đó cũng phải thực hiện cách ly tại nhà để tránh lây nhiễm cho cộng đồng.**
- Không cần quá lo lắng tích trữ nhiều thực phẩm và các nhu yếu phẩm khác. Chính quyền địa phương, người thân và các lực lượng, tổ chức sẽ giúp đỡ gia đình trong thời gian cách ly tại nhà.

HƯỚNG DẪN

Tự theo dõi sức khỏe của người nhiễm (F0) tại nhà

1. Điền đầy đủ thông tin vào Bảng theo dõi sức khỏe 2 lần/ngày vào buổi sáng và buổi chiều (Bảng này được cán bộ y tế cấp).

2. Những dấu hiệu cần theo dõi hàng ngày:

- Nhịp thở, mạch, nhiệt độ, độ bão hòa ô xy trong máu - 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;

- Các triệu chứng khác như: Đau họng, nhức đầu, chóng mặt, chán ăn, buồn nôn và nôn, đau nhức cơ,...

3. Các dấu hiệu cần báo ngay với nhân viên y tế:

Nếu có **MỘT** trong các dấu hiệu sau đây phải báo ngay với nhân viên y tế phụ trách theo dõi sức khỏe của gia đình để được xử trí và chuyển viện kịp thời:

1) 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, khò khè, thở rít thì hít vào.

2) Nhịp thở

- Người lớn: nhịp thở ≥ 21 lần/phút.

- Trẻ từ 1 đến dưới 5 tuổi: Nhịp thở: ≥ 40 lần/phút.

- Trẻ từ 5 - dưới 12 tuổi: nhịp thở: ≥ 30 lần/phút.

(Lưu ý ở trẻ em: đếm đủ nhịp thở trong 1 phút khi trẻ nằm yên không khóc).

3) $SpO_2 \leq 95\%$ (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).

4) Mạch nhanh > 120 nhịp/phút hoặc dưới 50 lần/phút.

5) Huyết áp thấp: huyết áp tối đa < 90 mmHg, huyết áp tối thiểu < 60 mmHg (nếu có thể đo).

6) Đau tức ngực thường xuyên, cảm giác bó thắt ngực, đau tăng khi hít sâu.

7) Thay đổi ý thức: lú lẫn, ngủ rũ, lơ mơ, rất mệt/mệt lả, trẻ quấy khóc, li bì khó đánh thức, co giật

8) Tím môi, tím đầu móng tay, móng chân, da xanh, môi nhợt, lạnh đầu ngón tay, ngón chân.

9) Không thể uống hoặc bú kém/giảm, ăn kém, nôn (ở trẻ em). Trẻ có biểu hiện hội chứng viêm đa hệ thống: Sốt cao, đỏ mắt, môi đỏ, lưỡi dâu tây, ngón tay chân sưng phù nổi hồng ban,...

10) Mắc thêm bệnh cấp tính: sốt xuất huyết, tay chân miệng,...

11) Bất kỳ tình trạng bất ổn nào của người nhiễm COVID-19 mà thấy cần báo cơ sở y tế.

HƯỚNG DẪN Sử dụng nhiệt kế

1. Nên chuẩn bị 2 chiếc nhiệt kế: Một chiếc dùng cho người nhiễm, chiếc còn lại dùng cho những người khác.

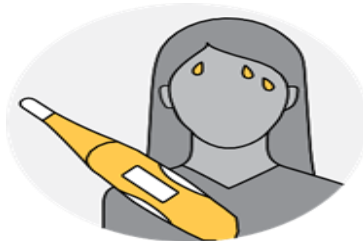
2. Luôn đo thân nhiệt người nhiễm ít nhất 2 lần/ngày vào buổi sáng, buổi chiều và khi có dấu hiệu bất thường, ghi vào phiếu theo dõi sức khỏe.

3. Những việc nên làm:

- Làm theo hướng dẫn đi kèm nếu sử dụng nhiệt kế điện tử.
- Rửa tay và sát khuẩn nhiệt kế bằng gạc tẩm cồn trước và sau mỗi lần sử dụng.
- Liên hệ với nhân viên y tế phụ trách hỗ trợ gia đình nếu có người trong gia đình bị sốt (trên 38°C) hoặc hạ thân nhiệt (dưới 36°C).

4. Cách sử dụng nhiệt kế:

- Rửa tay thật kỹ bằng xà phòng và nước trong ít nhất 20 giây và lau khô.
- Sát trùng toàn bộ nhiệt kế bằng gạc tẩm cồn 70 độ trước và sau mỗi lần dùng.
- Đối với nhiệt kế thủy ngân, vẩy xuôi nhiệt kế vài lần để mực thủy ngân xuống dưới mức $36,5^{\circ}\text{C}$ trước khi đo.
- Làm theo hướng dẫn đi kèm nhiệt kế điện tử để đọc nhiệt độ. Đối với nhiệt kế thủy ngân, nếu khó đọc, nghiêng qua, nghiêng lại nhiệt kế để nhìn rõ mức thủy ngân.
- Rửa tay và sát khuẩn nhiệt kế. cất nhiệt kế ở nơi an toàn.



HƯỚNG DẪN

Phòng ngừa lây nhiễm COVID-19 trong gia đình

1. Cách ly người nhiễm khỏi những người khác

- Bố trí người nhiễm phòng ngủ và 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.

- 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.

- Không dùng chung bát đĩa, ly uống nước, bộ dụng cụ ăn, khăn tắm hoặc bộ đồ giường với những người khác trong nhà.



2. Bảo đảm nhà ở thông thoáng

- Luôn mở cửa sổ, cửa lối đi khi có thể nhằm cho không khí luôn được thay đổi.

- 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.

3. Rửa tay thường xuyên

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

- Rửa tay bằng xà phòng dưới vòi nước trong tối thiểu 30 giây hoặc dung dịch rửa tay khô có chứa cồn ở nồng độ tối thiểu 60% trong ít nhất 15 giây.

- **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.





4. Đeo khẩu trang đúng cách

- Người cần sử dụng khẩu trang: Người nhiễm (F0); Người chăm sóc người nhiễm; Tất cả thành viên trong gia đình.
- Người KHÔNG đeo khẩu trang: Trẻ dưới 2 tuổi; Người khó khăn khi thở, người không có khả năng tháo bỏ khẩu trang mà không cần trợ giúp.
- Đeo khẩu trang khi:
 - + Người chăm sóc: Người chăm sóc phải đeo khẩu trang khi ở cùng phòng hoặc không gian với người nhiễm và những người khác.
 - + Người nhiễm: Người nhiễm phải đeo khẩu trang càng nhiều càng tốt, ngay cả khi được cách ly, để giảm thiểu nguy cơ lây truyền vi rút cho những người khác.
 - + Các thành viên trong gia đình: Các thành viên khác trong hộ gia đình phải đeo khẩu trang mỗi khi họ ở chung phòng hoặc không gian với người khác.
- Cách chọn khẩu trang: Tốt nhất là sử dụng loại khẩu trang y tế sử dụng một lần.



5. 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 rác kín.
- Rửa tay ngay bằng nước và xà phòng sau khi ho, hắt hơi.



6. Vệ sinh dụng cụ ăn uống tránh lây nhiễm

- Bố trí bộ đồ ăn riêng cho người nhiễm COVID-19, nên sử dụng dụng cụ dùng một lần.

- Đồ ăn thừa và dụng cụ ăn uống dùng một lần bỏ vào túi đựng rác trong phòng riêng.

- Rửa bát đĩa bằng nước nóng và xà phòng.

- Người nhiễm COVID-19 tự rửa bát đĩa trong phòng riêng. Nếu cần người chăm sóc hỗ trợ thì người chăm sóc mang găng khi thu dọn đồ ăn và rửa bát đĩa.

- Bát đĩa và đồ dùng ăn uống của người nhiễm sau khi rửa để ở vị trí riêng. Tốt nhất là để trong phòng người nhiễm.



7. Xử lý đồ vải an toàn

- Tốt nhất là người nhiễm có thể tự giặt quần áo của mình.

- Nếu cần người chăm sóc giặt. Đeo găng tay khi xử lý đồ vải của người nhiễm.

- 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.

- Tháo găng, rửa tay sau khi xử lý đồ vải của người nhiễm.

- Nên giặt riêng đồ của người nhiễm với đồ của người khác.

- Không giữ đồ bẩn cần giặt để hạn chế nguy cơ phát tán vi rút qua không khí.



8. Vệ sinh bề mặt môi trường sạch sẽ

- Tốt nhất là người nhiễm tự vệ sinh khu vực của mình.

- Làm sạch sàn nhà, tường và bề mặt sau đó lau bằng dung dịch khử khuẩn. Lau lại bằng nước sạch.

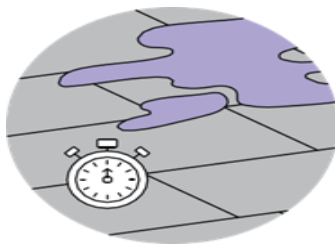
- Nếu cần người chăm sóc hỗ trợ, người chăm sóc mang găng trước khi vệ sinh.

- Sử dụng dụng cụ vệ sinh riêng cho khu vực của người nhiễm.

- Có thể bọc thiết bị điện tử bằng màng nilon và vệ sinh, khử trùng bên ngoài.

- Tháo bỏ găng, rửa tay sau khi hoàn tất công việc vệ sinh.

- Thực hiện vệ sinh bề mặt ít nhất 1 lần/ngày.



- Cách pha dung dịch khử khuẩn:

- + Bột Cloramin B 25% 5 muỗng cà phê bột + 01 lít nước, hoặc
- + Nước Javel 5%: pha gấp 10 lượng Javel theo hướng dẫn trên nhãn chai trong cùng 1 lượng nước, hoặc
- + Thuốc tẩy pha với nước theo tỷ lệ 1: 10: 05 muỗng canh hoặc 1/3 cốc + 250 ml nước

LƯU Ý: Dung dịch đã pha chỉ có hiệu quả sử dụng trong 24 giờ; KHÔNG trộn lẫn hoá chất hoặc dung dịch tẩy rửa với nhau; KHÔNG để trực tiếp dưới ánh mặt trời; KHÔNG để các sản phẩm tẩy rửa hoặc khử khuẩn trực tiếp lên da tay; KHÔNG được sử dụng các sản phẩm tẩy rửa hoặc khử khuẩn cho thực phẩm.

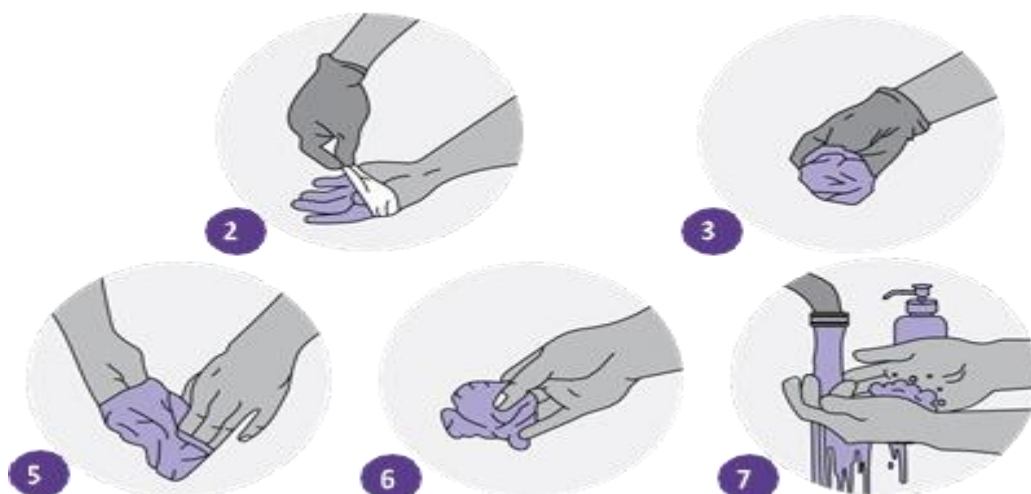
9. Thu gom, xử lý chất thải đúng cách

- 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.



10. 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, như: giãn cách, rửa tay và đeo khẩu trang.
- Không sử dụng lại găng tay. Mỗi đôi găng tay chỉ sử dụng một lần rồi bỏ.
- Không chạm vào mặt khi đang đeo găng, mặt ngoài găng có thể có mầm bệnh.



11. 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.



12. Phòng ngừa lây nhiễm khi mua thực phẩm, tạp phẩm và các vật dụng thiết yếu khác

- Đặt mua trực tuyến với dịch vụ nhận hàng ở cửa, cổng hoặc nhờ người bên ngoài nhận giúp.
- Nhận hàng không tiếp xúc, nếu phải tiếp xúc, đề nghị để hàng bên ngoài nhà, giữ khoảng cách tối thiểu 2 mét với người giao hàng.
- 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 dù là phun ở bên ngoài.



CÁC BỆNH NỀN CẦN ĐƯỢC THEO DÕI, ĐIỀU TRỊ TẠI BỆNH VIỆN KHI NHIỄM COVID-19

Người có các bệnh nền sau khi nhiễm COVID-19 cần được theo dõi và điều trị tại bệnh viện:

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

HÃY BÁO CHO NHÂN VIÊN Y TẾ NẾU BẠN HOẶC NGƯỜI THÂN CỦA BẠN NHIỄM COVID-19 NHƯNG CÓ CÁC BỆNH TRÊN VÀ NẾU ĐANG MANG THAI



CÁC BÀI TẬP VẬN ĐỘNG

1. Tập thở:

- Giúp cải thiện tình trạng khó thở
- Một số kiểu tập thở gồm: thở chúm môi, thở cơ hoành, thở bụng. Nếu người nhiễm có tiết nhiều đờm dịch thì tập kỹ thuật thở chu kỳ chủ động và kỹ thuật ho.

Kiểu thở chúm môi



Hít vào thật sâu,
từ từ bằng mũi

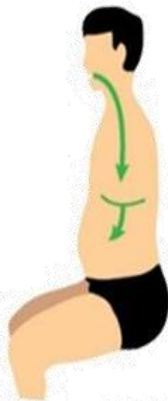


Chúm môi từ từ thở ra
cho tới hết khả năng

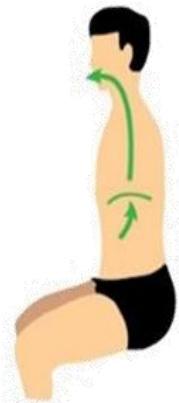
Tập thở cơ hoành:



Hít vào từ từ bằng mũi, đồng thời bụng phình lên



Thở ra chúm môi, đồng thời bụng hóp lại



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 (cảm nhận tay ở bụng đi lên)
- Thở ra từ từ bằng miệng, môi chúm lại (giống như thổi sáo), bụng xẹp xuống (cảm nhận tay ở bụng đi xuống)
- Hít vào theo nhịp đếm 1-2, thở ra theo nhịp đếm 1-2-3-4 (thời gian thở ra gấp đôi hít vào)



Kỹ thuật thở chu kỳ chủ động

Thở có kiểm soát: hít thở nhẹ nhàng trong 20-30 giây

- **Căng giãn lồng ngực:** hít thật sâu bằng mũi, nín thở 2-3 giây và thở nhẹ nhàng, lặp lại 3-5 lần.

- **Hà hơi:** hít thật sâu, nín thở 2-3 giây và tròn miệng hờ đẩy mạnh dòng khí ra ngoài. Lặp lại 1-2 lần.



2. Tư thế nghiêng.

Tư thế nằm sấp

Giữ đầu hơi thấp so với thân người, xoay đầu sang 1 bên để dễ thở



Chêm lót khăn/gối ở vùng đầu cổ giúp thoải mái, Chêm lót khăn/gối ở vùng hông để tránh đau lưng. Tránh chêm vào vùng bụng vì sẽ gây khó thở, Chêm lót khăn/gối ở chân giúp thoải mái.

Tư thế nằm đầu cao

Tư thế nằm nghiêng



3. Tập vận động tại giường

Người nhiễm COVID-19 từ nhẹ đến vừa 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.



③ Gấp , xoay cổ chân ⌚ 30 giây



Gấp, 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



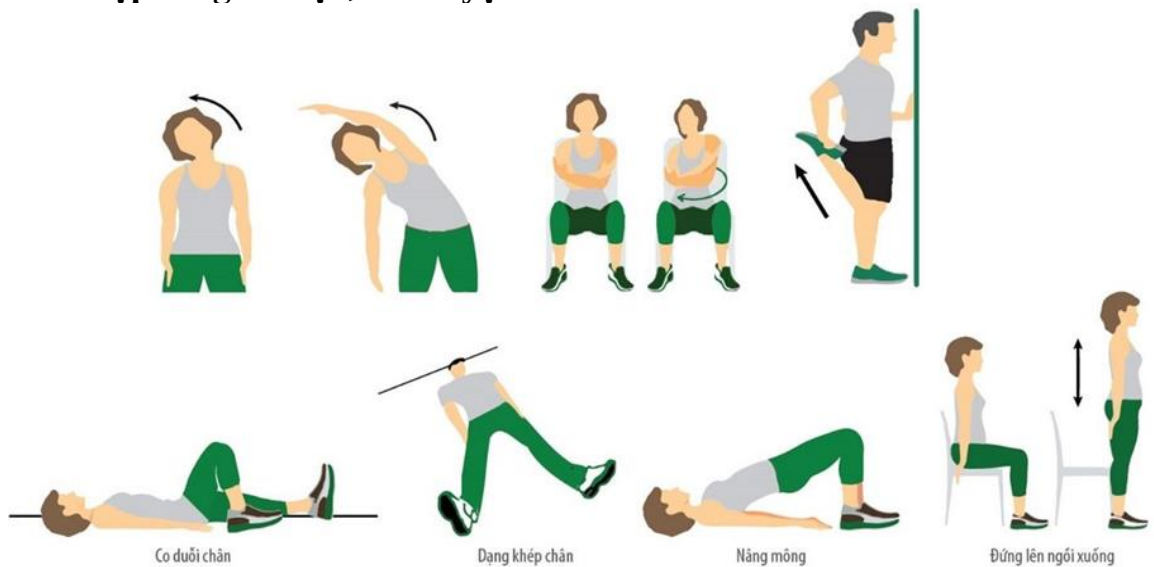
Kéo chân dạng ra ngoài, sau đó kéo vào.

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

4. Bài tập tăng thể lực, rèn luyện sức bền



(Nguồn: Theo Quyết định số 4038/QĐ-BYT ngày 21/8/2021 và Quyết định số 4156/QĐ-BYT ngày 28/8/2021 của Bộ Y tế)

