



**SỞ Y TẾ BẮC NINH  
TRUNG TÂM KIỂM SOÁT BỆNH TẬT**

# **TÀI LIỆU**

**HƯỚNG DẪN QUẢN LÝ VÀ CHĂM SÓC NGƯỜI  
NHIỄM COVID-19 KHÔNG TRIỆU CHỨNG VÀ  
TRIỆU CHỨNG NHẸ TẠI NHÀ**



**Năm 2022**



# ĐỐI TƯỢNG QUẢN LÝ TẠI NHÀ

## **Người nhiễm COVID-19 (F0):**

được khẳng định dương tính bằng xét nghiệm RT-PCR hoặc Test nhanh kháng nguyên



## GỒM 2 NHÓM ĐỐI TƯỢNG

**Nhóm 1:** Là người mắc COVID-19 được quản lý, cách ly ngay tại nhà. Gồm các tiêu chí sau:

- 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, tê lưỡi; tiêu chảy, chảy mũi, mất mùi, mất vị.
- 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.
- Không mắc bệnh nền, hoặc có bệnh nền nhưng đang được điều trị ổn định (không phải chăm sóc y tế tại các cơ sở y tế).
- Có thể tự chăm sóc bản thân như ăn uống, tắm rửa, giặt quần áo, vệ sinh và có thể tự theo dõi tình trạng sức khỏe theo hướng dẫn của nhân viên y tế.
- Có khả năng liên lạc với nhân viên y tế để được theo dõi, giám sát. Khi có tình trạng cấp cứu, có sẵn và sử dụng được các phương tiện liên lạc như điện thoại, máy tính...
- Nếu người mắc COVID-19 không có khả năng tự chăm sóc thì gia đình phải có người khỏe mạnh, có kiến thức chăm sóc người mắc, biết cách phòng ngừa lây nhiễm để hỗ trợ người mắc thực hiện các tiêu chí tại mục này.



# ĐỐI TƯỢNG QUẢN LÝ TẠI NHÀ

## **Người nhiễm COVID-19 (F0):**

được khẳng định dương tính bằng xét nghiệm RT-PCR hoặc Test nhanh kháng nguyên



**Nhóm 2:** Người mắc COVID-19 cách ly, điều trị tại Cơ sở quản lý, thu dung và điều trị, sau 5 ngày có xét nghiệm âm tính, gồm:

- Đối tượng đã tiêm tối thiểu 2 mũi vắc xin phòng COVID-19, mũi cuối cùng đã được tiêm cách đây ít nhất 14 ngày, không có triệu chứng lâm sàng, xét nghiệm vào ngày thứ 5, có kết quả âm tính.
- Đối tượng dùng thuốc kháng vi rút Molnupiravir 200mg hoặc Avigan được 05 ngày, không có triệu chứng lâm sàng, xét nghiệm có kết quả âm tính.
- Đối tượng có xét nghiệm Dương tính (CT > 30 khi vào cơ sở thu dung), xét nghiệm vào ngày thứ 5 âm tính.

## **Lưu ý:**

- Trừ người mắc COVID-19 thuộc đối tượng  $\geq 80$  tuổi chưa tiêm hoặc tiêm chưa đủ tối thiểu 2 mũi vắc xin phòng COVID-19 (hoặc tiêm mũi cuối cùng chưa đủ 14 ngày) được theo dõi và điều trị tại Bệnh viện đa khoa tỉnh Bắc Ninh (căn cứ vào tình hình thực tế, Sở Y tế sẽ có văn bản điều chỉnh phân tuyến điều trị cụ thể cho các đối tượng này).
- Ban Chỉ đạo phòng, chống dịch các địa phương tổ chức triển khai quản lý người mắc COVID-19 tại nhà khi người mắc COVID-19 đủ các tiêu chí trên, chỉ thực hiện quản lý, thu dung, điều trị người mắc COVID-19 tập trung khi không đủ điều kiện cách ly tại nhà, không có nhà ở, nơi cư trú, không có người chăm sóc.



# THỜI GIAN CÁCH LY



- ❖ Nhóm người mắc COVID-19 (được khẳng định dương tính bằng xét nghiệm RT-PCR hoặc Test nhanh kháng nguyên) được quản lý, cách ly ngay tại nhà: Thực hiện cách ly từ 07-14 ngày, kể từ ngày bắt đầu cách ly tại nhà (tùy từng trường hợp cụ thể để kết thúc thời gian cách ly tại nhà).
- ❖ Nhóm người mắc COVID-19 điều trị tại Cơ sở quản lý, thu dung, điều trị COVID-19, xét nghiệm ngày thứ 5 âm tính: Thực hiện cách ly tại nhà 02 ngày tiếp theo, kể từ ngày kết thúc điều trị tại Cơ sở quản lý, thu dung, điều trị COVID-19.



# TRANG THIẾT BỊ, PHƯƠNG TIỆN PHÒNG HỘ CÁ NHÂN



**Nhiệt kế**



**Dụng cụ vệ sinh**



**Dụng cụ chăm sóc cá nhân**

**Máy đo huyết áp**



**Thùng đựng rác thải**



**Phương tiện  
phòng hộ cá nhân**



**Chổi lau nhà**



**Túi thuốc điều trị tại nhà**



**Dụng cụ giặt**



# YÊU CẦU ĐỐI VỚI F0 THỰC HIỆN CÁCH LY Y TẾ TẠI NHÀ



1. **Chấp hành** đúng quy định về thời gian cách ly
2. **Không** tự ý rời khỏi phòng cách ly trong suốt thời gian cách ly, không sử dụng chung vật dụng với người khác, không ăn uống cùng người khác, không tiếp xúc gần với người khác hoặc vật nuôi
3. **Khai báo** y tế hàng ngày
4. **Vệ sinh** khử khuẩn, thu gom rác thải hàng ngày
5. **Tuân thủ** 5K

*Trường hợp cần có người chăm sóc, người chăm sóc phải đeo khẩu trang, kính chắn giọt bắn, vệ sinh tay trước và sau khi chăm sóc*



# YÊU CẦU ĐỐI VỚI NGƯỜI Ở CÙNG NHÀ VỚI NGƯỜI NHIỄM COVID-19



1. Luôn thực hiện Thông điệp 5K và các biện pháp phòng, chống dịch theo quy định.
2. Tuyệt đối không tiếp xúc với người cách ly, không cho người khác vào nhà trong suốt thời gian thực hiện cách ly y tế (trừ người ở cùng nhà, nhân viên y tế và người có thẩm quyền giám sát cách ly y tế).
3. Thu gom rác thải và vệ sinh khử khuẩn nhà ở hàng ngày
4. Tự theo dõi sức khỏe. Khi có biểu hiện như ho, sốt, đau rát họng, khó thở báo ngay cho cán bộ y tế.



# TỰ THEO DÕI SỨC KHỎE F0 TẠI NHÀ



*Nếu có **MỘT** trong các dấu hiệu sau đây phải báo ngay với NVYT:*

- 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 tăng:** Người lớn: nhịp thở  $\geq 21$  lần/phút; Trẻ từ 1 đến dưới 5 tuổi: Nhịp thở:  $\geq 40$  lần/phút; Trẻ từ 5 - dưới 12 tuổi: nhịp thở:  $\geq 30$  lần/phút
- 3. SpO2  $< 96\%$ ; 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**
- 4. Đau tức ngực thường xuyên, cảm giác bó thắt ngực, đau tăng khi hít sâu.**
- 5. Thay đổi ý thức:** Lú lẫn, ngủ rũ, lơ mơ, rất mệt/mệt lả, trẻ quấy khóc, li bì khó đánh thức, co giật.
- 6. Tím môi, tím đầu móng tay, móng chân, da xanh, môi nhợt, lạnh đầu ngón tay, ngón chân.**
- 7. Không thể uống.** Trẻ em bú kém/giảm, ăn kém, nôn
- 8. Trẻ có biểu hiện:** Sốt cao, đỏ mắt, môi đỏ, lưỡi đỏ, ngón tay chân sưng phù nổi ban đỏ, nốt hoặc mảng xuất huyết...





# XỬ TRÍ MỘT SỐ TRIỆU CHỨNG



*Nếu có những triệu chứng đơn giản, hãy xử trí như sau:*

## **1. Sốt:**

- Đối với người lớn:  $> 38.5^{\circ}\text{C}$  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 kém/giảm hoặc có thể dùng uống thay nước.
- Đối với trẻ em:  $> 38.5^{\circ}\text{C}$ , uống thuốc hạ sốt như Paracetamol liều 10-15mg/kg/lần, có thể lặp lại mỗi 4-6 giờ, ngày không quá 4 lần.
- Nếu sau khi dùng thuốc hạ sốt 2 lần không đỡ, đề nghị thông báo ngay cho nhân viên y tế quản lý người nhiễm COVID-19 tại nhà để xử lý.

**2. Ho:** dùng thuốc giảm ho theo đơn của bác sĩ.

**3.** Có thể dùng thêm vitamin theo đơn thuốc của bác sĩ



# DANH MỤC THUỐC ĐIỀU TRỊ NGOẠI TRÚ



## **a) Paracetamol.**

- Cho trẻ em: gói bột hoặc cốm pha hỗn dịch uống hàm lượng 80mg, 100mg, 150mg hoặc 250mg;
- Cho người lớn: viên nén 250mg hoặc 500mg.

## **b) Thuốc kháng vi rút.**

- Molnupiravir 200mg, 400mg (viên).

## **c) Thuốc chống viêm corticosteroid đường uống.**

## **d) Thuốc chống đông máu đường uống.**



# CẤP THUỐC VÀ HƯỚNG DẪN SỬ DỤNG



## Gói thuốc A

### ❖ *Dành cho người trên 18 tuổi:*

- Paracetamol 500mg: 10 viên.
- Chỉ định: Sốt > 38,50C hoặc đau đầu, đau người nhiều: uống mỗi lần 1 viên, có thể lặp lại mỗi 4-6h, ngày không quá 4 viên.

### ❖ *Dành cho người dưới 18 tuổi:*

- Paracetamol: 10 (dạng gói hoặc viên).
- Chỉ định: Sốt > 38,50C, uống liều 10-15 mg/kg/lần, có thể lặp lại mỗi 4-6h, ngày không quá 4 lần.



# CẤP THUỐC VÀ HƯỚNG DẪN SỬ DỤNG



## Gói thuốc B

Bao gồm các thuốc **chống viêm corticosteroid** và thuốc **chống đông máu**, cụ thể:

- Dexamethason 0,5mg (viên).
- Methylprednisolon 16mg (viên).
- Rivaroxaban 10mg (viên).
- Apixaban 2,5mg (viên).

**Lưu ý:** Thuốc không phát sẵn cho người mắc COVID-19, thuốc phải được bác sỹ kê đơn theo quy định tại Hướng dẫn chẩn đoán và điều trị COVID-19 do Bộ Y tế ban hành và chỉ kê đơn điều trị trong 1 ngày trong thời gian chờ chuyển đến cơ sở điều trị người bệnh COVID-19.



# CẤP THUỐC VÀ HƯỚNG DẪN SỬ DỤNG



## Gói thuốc C

**Là thuốc kháng vi rút.**

- Molnupiravir 200 mg: 40 viên.

*Trung tâm Y tế các huyện, thành phố cấp phát và hướng dẫn sử dụng đúng quy định tại Kế hoạch số 03/SYT-KH ngày 03/01/2022 của Sở Y tế Bắc Ninh.*



# CẤP THUỐC VÀ HƯỚNG DẪN SỬ DỤNG



**Lưu ý:** Thuốc kháng vi rút, thuốc chống viêm corticosteroid và thuốc chống đông máu:

- Thực hiện kê đơn điều trị ngoại trú theo quy định tại Thông tư số 52/2017/TT-BYT ngày 29/12/2017 của Bộ Y tế quy định về Đơn thuốc và việc kê đơn thuốc hóa dược, sinh phẩm trong điều trị ngoại trú và Thông tư 18/2018/TT-BYT ngày 22/8/2018 của Bộ Y tế về sửa đổi, bổ sung một số điều của Thông tư số 52/2017/TT-BYT.
- Thuốc kháng vi rút dùng sớm ngay sau khi có chẩn đoán xác định mắc COVID-19, tốt nhất trong 05 ngày đầu kể từ khi khởi phát triệu chứng. Ưu tiên sử dụng cho những trường hợp có triệu chứng hoặc có nguy cơ cao bệnh tiến triển nặng như người trên 65 tuổi, chưa tiêm đủ liều vắc xin, có bệnh nền không ổn định...
- Chỉ định điều trị kết hợp đồng thời thuốc chống viêm corticosteroid và thuốc chống đông máu khi người bệnh COVID-19 có bất kỳ một trong các dấu hiệu sớm của suy hô hấp và chỉ kê đơn điều trị trong 1 ngày trong thời gian chờ chuyển đến cơ sở điều trị người bệnh COVID-19.



# CHĂM SÓC VÀ ĐIỀU TRỊ COVID - 19 TẠI NHÀ CHO TRẺ EM



- **Nằm phòng riêng.**
- **Đeo khẩu trang với trẻ  $\geq 2$  tuổi**
- **Điều trị triệu chứng:**
  - ✓ Hạ sốt khi nhiệt độ  $\geq 38.5^{\circ}\text{C}$  : Paracetamol liều 10-15mg/kg/lần mỗi 6 giờ.
  - ✓ Thuốc điều trị ho: Ưu tiên dùng thuốc ho thảo dược.
- **Uống nhiều nước.**
- **Đảm bảo dinh dưỡng: bú mẹ, ăn đầy đủ.**
- **Vệ sinh thân thể, răng miệng, mũi họng.**
- **Theo dõi:**
  - ✓ Đo thân nhiệt tối thiểu 2 lần/ngày hoặc khi cảm thấy trẻ sốt.
  - ✓ Đo SpO2 (nếu có thiết bị) tối thiểu 2 lần/ngày hoặc khi cảm thấy trẻ mệt, thở nhanh/khó thở.



# CHĂM SÓC VÀ ĐIỀU TRỊ COVID - 19 TẠI NHÀ CHO TRẺ EM

Độ tuổi trẻ em	Dạng thuốc
< 1 tuổi	Paracetamol bột 80mg
Từ 1 đến dưới 2 tuổi	Paracetamol bột 150mg
Từ 2 đến dưới 5 tuổi	Paracetamol bột 250mg
Từ 5 đến 12 tuổi	Paracetamol viên 325mg
Trên 12 tuổi	Paracetamol viên 500mg

**Ghi chú:** Uống Paracetamol khi sốt trên 38.5°C, có thể lặp lại mỗi 04 giờ đến 06 giờ nếu vẫn còn sốt

## Dấu hiệu cảnh báo:

- Triệu chứng bất thường cần báo NVYT: Sốt > 38.5°C; Tức ngực; Đau rát họng, ho; Cảm giác khó thở; Tiêu chảy; SpO2 < 96% (nếu đo được); Trẻ mệt, không chịu chơi; Ăn/bú kém
- Dấu hiệu chuyển nặng cần báo cán bộ y tế phụ trách theo dõi hoặc trạm y tế phụ trách trên địa bàn để được cấp cứu tại nhà hoặc đưa trẻ đến bệnh viện ngay: Thở nhanh theo tuổi\*; Cánh mũi phập phồng; Rút lõm lồng ngực.

### **Ghi chú:** Thở nhanh theo tuổi:

- 01 - 1 tháng tuổi:  $\geq 60$  lần/phút,
- >01 tháng - 01 tuổi:  $\geq 50$  lần/phút,
- >1 tuổi - 05 tuổi:  $\geq 40$  lần/phút,
- >05 tuổi - 12 tuổi:  $\geq 30$  lần/phút,
- >12 tuổi:  $\geq 20$  lần/phút.





# XÉT NGHIỆM COVID-19 TẠI NHÀ

**Đối với người nhiễm**

- Thực hiện xét nghiệm PCR hoặc xét nghiệm test nhanh kháng nguyên ngày thứ 7, kể từ ngày người nhiễm bắt đầu cách ly tại nhà.

**Người chăm sóc, hỗ trợ người nhiễm**

- Thực hiện xét nghiệm PCR hoặc xét nghiệm test nhanh kháng nguyên 2 lần, ngày thứ 1 và ngày thứ 7, kể từ ngày bắt đầu chăm sóc, hỗ trợ người nhiễm cách ly tại nhà.

**Người ở cùng nhà với người nhiễm**

- Thực hiện xét nghiệm PCR (mẫu gộp) hoặc xét nghiệm test nhanh kháng nguyên 2 lần, ngày thứ 1 và ngày thứ 7, kể từ khi người nhiễm bắt đầu cách ly tại nhà.

**Thực hiện xét nghiệm PCR hoặc xét nghiệm test nhanh kháng nguyên 100% các trường hợp có biểu hiện ho, sốt, đau họng, khó thở,...trong thời gian có người nhiễm cách ly tại nhà.**



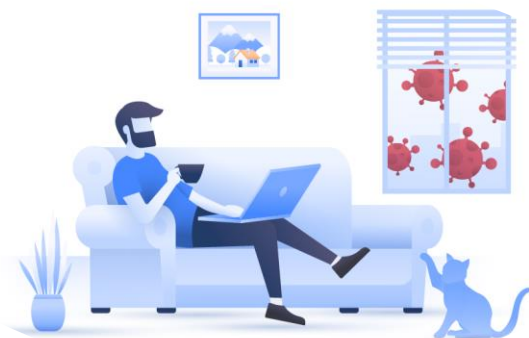
# XÉT NGHIỆM COVID-19 TẠI NHÀ



- **Nếu** kết quả âm tính, cơ sở được phân công quản lý F0 lập danh sách báo cáo Ban chỉ đạo phòng, chống dịch COVID-19 phường, xã, thị trấn ban hành Quyết định kết thúc cách ly tại nhà theo quy định.
- **Làm** xét nghiệm cho người chăm sóc hoặc người ở cùng nhà với F0 khi có triệu chứng nghi mắc COVID-19.



# CÁCH ỨNG PHÓ VỚI CĂNG THẲNG TÌNH THẦN



**Tránh xem, đọc hoặc nghe những tin tức về dịch COVID-19, nhất là trên các mạng xã hội**



**Chăm sóc cơ thể và sức khỏe tinh thần của bản thân**



**Dành thời gian nghỉ ngơi thư giãn**



**Gọi cho NVYT phụ trách nếu căng thẳng tinh thần**



**Tăng cường giao tiếp, kết nối với những người khác**



# LUYỆN TẬP, VẬN ĐỘNG NÂNG CAO SỨC KHỎE



1. Giãn nở lồng ngực, tăng thông khí ra vào phổi
2. Tổng thải đờm với các trường hợp có tăng tiết đờm.
3. Tăng cường khả năng vận động và các cơ tham gia hô hấp.
4. Ngăn chặn suy giảm thể chất, cải thiện tinh thần.

## Một số bài tập thở, vận động gồm:

1. Các bài tập thở.
2. Vận động tại giường
3. Bài tập giãn cơ
4. Bài tập thể lực tăng sức bền

*Trong quá trình tập luyện nếu xuất hiện các biểu hiện bất thường: mệt, khó thở hay đau ngực tăng cần dừng tập và theo dõi cơ thể. Nếu các biểu hiện này tăng lên cả khi nghỉ cần báo ngay cho NVYT để được theo dõi kịp thời*



# NHỮNG VIỆC CẦN THỰC HIỆN TẠI NHÀ



## 1. Cách ly người nhiễm khỏi những người khác

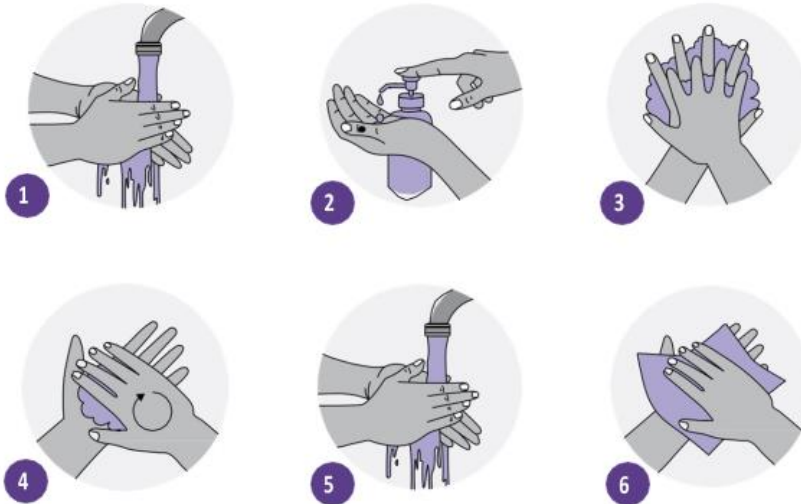
- **Bố trí** phòng ngủ và phòng vệ sinh riêng
- **Giữ khoảng cách** tối thiểu 2m với người nhiễm
- Người nhiễm **KHÔNG**:
  - ✓ Ăn uống cùng với người khác
  - ✓ Di chuyển ra khỏi khu vực cách ly
  - ✓ Tiếp xúc gần với người khác và vật nuôi
- **Không dùng chung** bát đĩa, ly uống nước, bộ dụng cụ ăn, khăn tắm hoặc bộ đồ giường với những người khác trong nhà

## 2. Bảo đảm nhà ở thông thoáng

- **Luôn mở cửa sổ, cửa 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**



# NHỮNG VIỆC CẦN THỰC HIỆN TẠI NHÀ



## 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



# NHỮNG VIỆC CẦN THỰC HIỆN TẠI NHÀ



## 4. Đeo khẩu trang đúng cách

- **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 thường xuyên đeo khẩu trang, 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 thường xuyên đeo khẩu trang.



# NHỮNG VIỆC CẦN THỰC HIỆN TẠI NHÀ



## 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 sử dụng vào thùng rác kín.
- Rửa tay bằng nước/xà phòng sau khi ho, hắt hơi

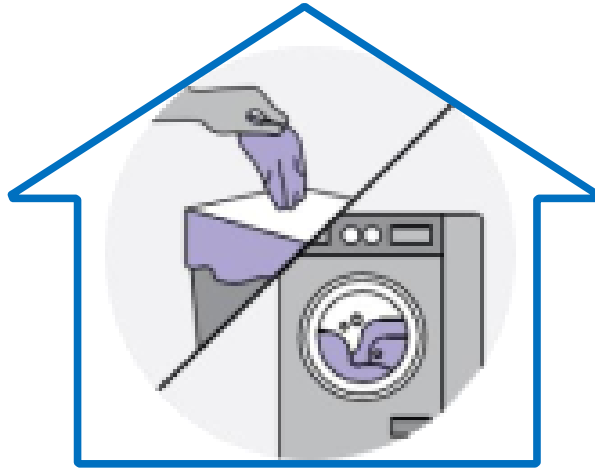
## 6. Vệ sinh dụng cụ ăn uống tránh lây nhiễm

- 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 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





# NHỮNG VIỆC CẦN THỰC HIỆN TẠI NHÀ

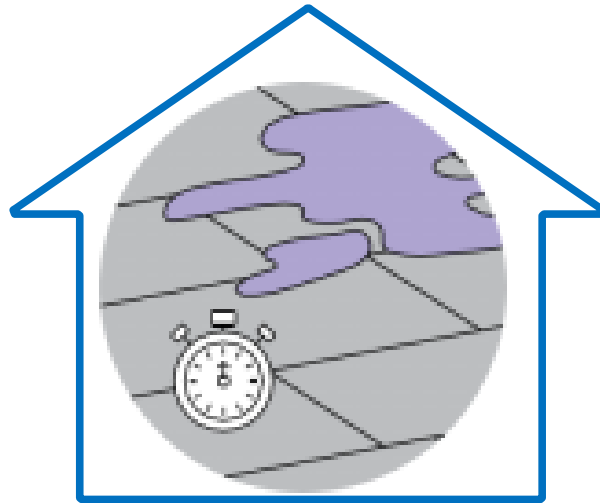


## 7. Xử lý đồ vải an toàn

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



# NHỮNG VIỆC CẦN THỰC HIỆN TẠI NHÀ

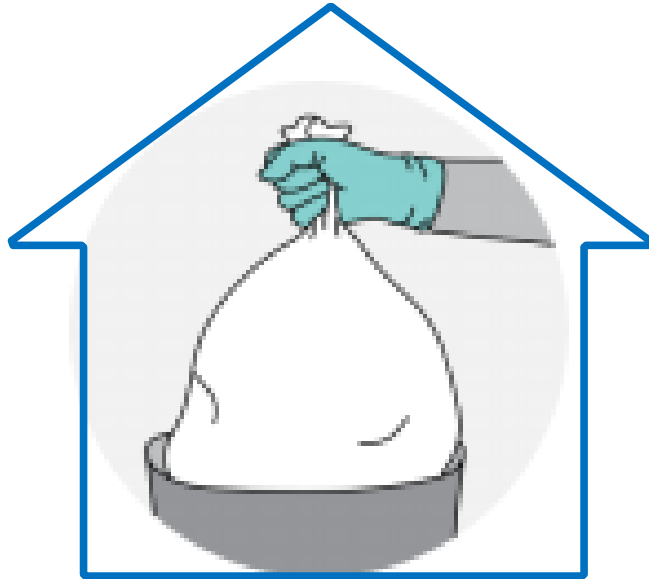


## 8. Vệ sinh bề mặt môi trường sạch sẽ

- Tốt nhất là người nhiễm tự vệ sinh
- 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



# NHỮNG VIỆC CẦN THỰC HIỆN TẠI NHÀ

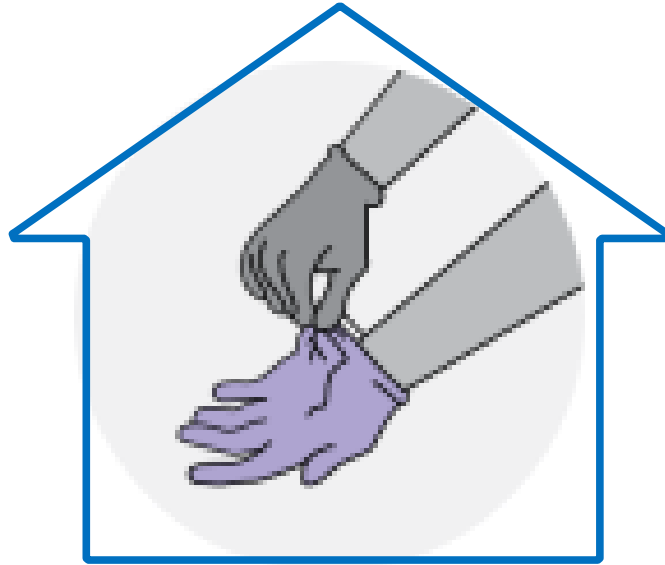


## 9. Thu gom, xử lý chất thải đúng cách

- 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.



# NHỮNG VIỆC CẦN THỰC HIỆN TẠI NHÀ



## 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



# 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.



Hít vào thật sâu, từ từ bằng mũi

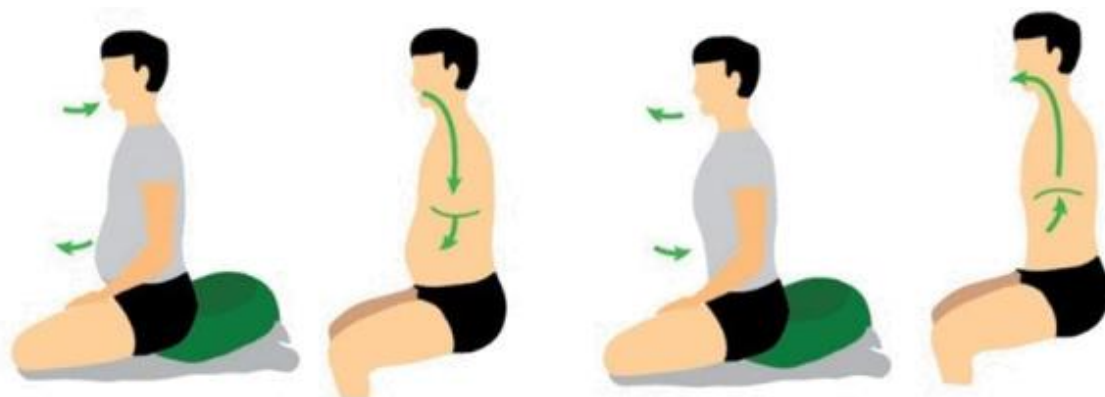
Chúm môi từ từ thở ra cho tới hết khả năng

### Kiểu thở chúm môi



### Kiểu thở bụng

### Kỹ thuật ho hữu hiệu



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

Thở ra chúm môi, đồng thời bụng hóp lại

### Tập thở cơ hoành



# CÁC BÀI TẬP VẬN ĐỘNG

## 2. Tư thế nghỉ ngơi.

- Nếu kết quả đo ô xy máu (SpO<sub>2</sub>) dưới 94% hoặc thấy mệt, khó thở, người nhiễm có thể áp dụng tư thế nằm sấp, nằm đầu cao.
- Tiếp tục theo dõi ô xy máu khi thay đổi tư thế.



**Tư thế nằm sấp**



**Tư thế nằm đầu cao**



# CÁC BÀI TẬP VẬN ĐỘNG

## 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

### 1 Nâng vai ⇔ 10 - 20 lần



Đưa cánh tay qua đầu (Giữ khuỷu thẳng)

### 2 Gấp , duỗi khuỷu tay ⇔ 10 - 20 lần



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

### 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



# CÁC BÀI TẬP VẬN ĐỘNG

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



Cơ đùi chân

Dạng khớp chân

Nâng mông

Đứng lên ngồi xuống





# CHẾ ĐỘ DINH DƯỠNG CHO NGƯỜI NHIỄM COVID-19 TẠI NHÀ



## 1. Thực phẩm nên dùng

- Gạo, mỳ, ngô, khoai, sắn,...
- Các loại hạt: đậu đỗ, vừng, lạc...
- Sữa và các sản phẩm từ sữa
- Thịt các loại, cá, tôm...
- Trứng và các sản phẩm từ trứng: trứng gà, trứng vịt, trứng chim cút...
- Dầu thực vật, dầu oliu, dầu cá,...
- Các loại rau: đa dạng các loại rau.
- Quả tươi: ăn đa dạng các loại quả

## 2. Thực phẩm hạn chế dùng

- Mỡ động vật, phủ tạng động vật.
- Các thực phẩm chứa nhiều muối (đồ hộp, dưa muối, cà muối...).
- Các loại nước ngọt có ga, bánh kẹo ngọt.
- Các chất kích thích như: rượu, bia, cà phê, thuốc lá.



# TÀI LIỆU THAM KHẢO

1. Quyết định số 5188/QĐ-BYT ngày 14/11/2020 của Bộ Y tế về việc ban hành Hướng dẫn phòng và kiểm soát lây nhiễm SARS-CoV-2 trong cơ sở khám bệnh, chữa bệnh.
2. Quyết định số 4042/QĐ-BYT ngày 21/8/2021 của Bộ Y tế về việc ban hành Hướng dẫn tạm thời mô hình trạm y tế lưu động trong bối cảnh dịch COVID-19.
3. Quyết định số 4156/QĐ-BYT ngày 28/8/2021 của Bộ Y tế Về việc ban hành tài liệu hướng dẫn chăm sóc người nhiễm COVID -19 tại nhà.
4. Quyết định số 4689/QĐ-BYT ngày 06/10/2021 của Bộ Y tế về việc ban hành Hướng dẫn chẩn đoán và điều trị COVID-19.
5. Quyết định số 5525/QĐ-BYT ngày 01/12/2021 của Bộ y tế về Ban hành Hướng dẫn phân loại nguy cơ người nhiễm SARS-CoV 2 và định hướng xử trí, cách ly, điều trị.
6. Căn cứ Quyết định số 261/QĐ-BYT ngày 30/01/2022 của Bộ Y tế về việc “Hướng dẫn quản lý người mắc COVID-19 tại nhà”;
7. Công văn số 279/SYT-NVD ngày 03/02/2022 của Sở Y tế tỉnh Bắc Ninh về việc hướng dẫn tạm thời gói thuốc chăm sóc sức khỏe cho người nhiễm COVID-19 tại cộng đồng.
8. Quyết định số 80/QĐ-UBND ngày 16/02/2022 của UBND tỉnh Bắc Ninh về việc Ban hành Hướng dẫn tạm thời công tác quản lý, thu dung, điều trị người nhiễm COVID - 19 tại cộng đồng trên địa bàn tỉnh Bắc Ninh.