

Trường Đại học Y khoa Phạm Ngọc Thạch



SỔ TAY HƯỚNG DẪN CHĂM SÓC F0 TẠI NHÀ



BIÊN SOẠN VÀ TRÌNH BÀY NỘI DUNG



“CHÚNG TÔI LUÔN BÊN BẠN !”

Hãy làm theo các bước được mô tả ở các trang sau để đảm bảo an toàn cho bản thân và gia đình.

NHẬN ĐIỆN F0

Bạn hãy tự đánh giá mình thuộc nhóm đối tượng nào và có đủ điều kiện cách ly tại nhà không nhé!

ĐỐI TƯỢNG F0 ĐƯỢC CHĂM SÓC TẠI NHÀ

Nếu bạn đánh đủ 2 ô ➡ **Cách ly tại nhà 14 ngày**

Nếu bạn đánh **không đủ 2 ô** ➡ **liên hệ Y tế phường hoặc tổ y tế từ xa** để được tư vấn

Nhóm 1

F0 mới phát hiện tại **cộng đồng**

- Không có triệu chứng lâm sàng **VÀ**
- Không yếu tố nguy cơ (không bệnh nền, bệnh nền điều trị ổn, không béo phì)

Cách ly y tế tại nhà **14 ngày**

Nhóm 2

Những người chăm sóc điều trị **tại cơ sở y tế**

- Không có triệu chứng lâm sàng
- Đủ điều kiện **xuất viện**

Tiếp tục theo dõi y tế, cách ly tại nhà **14 ngày** (tính từ ngày xuất viện)

Đến ngày 14 hãy gọi cho **Trạm y tế phường hoặc Tổ y tế từ xa** để được làm xét nghiệm test nhanh hoặc PCR, **kết thúc cách ly nếu kết quả âm tính.**



Ngày làm xét nghiệm: đến ngày vui lòng liên hệ y tế địa phương

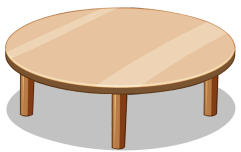
PHÒNG CÁCH LY



Phòng riêng, cửa sổ thông thoáng



Có nhà vệ sinh riêng, trong nhà vệ sinh có xà phòng rửa tay



Bàn hoặc ghế trước cửa phòng cách ly

Chức năng: Cung cấp suất ăn riêng, nước uống và các nhu yếu phẩm khác cho người cách ly



02 Thùng rác có nắp, bên trong có bao ni-lông ghi chữ “Rác thải Covid” , đặt trước cửa phòng cách ly và trong phòng cách ly



Thiết bị bảo hộ cá nhân (khẩu trang, kính chắn giọt bắn, găng tay)

Dành cho người chăm sóc F0 sử dụng khi tiếp xúc gần F0



**Nếu bạn có đánh đủ các dấu trong ô ➡ Bạn đủ điều kiện cách ly tại nhà.
Nếu bạn đánh không đủ các ô ➡ Hãy gọi tổ y tế từ xa để được tư vấn.**

VẬT DỤNG NGƯỜI BỆNH CẦN CÓ

Xà phòng rửa tay, dung dịch sát khuẩn tay có chứa ít nhất 60% cồn



Nhiệt kế
SpO2
Thuốc (sốt, ho, Vitamin)



Chén, bát, ly, đũa, ...
dùng riêng và phải
ngâm nước sôi 5 phút
trước khi rửa



Chổi, cây lau nhà, giẻ
lau, xô và dung dịch khử
khuẩn hoặc chất tẩy rửa
thông thường



Khẩu trang y tế



Ấm đun nước nóng



Vật dụng cá nhân (bàn chải,
khăn, điện thoại di động...)



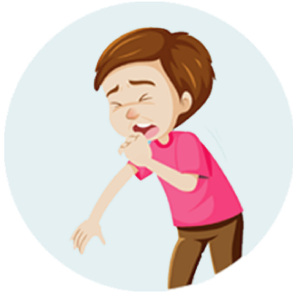
Nước súc họng hoặc
nước muối sinh lý 0,9%



**Nếu bạn có đánh đủ các dấu trong ô ➡ Bạn đủ điều kiện cách ly tại nhà.
Nếu bạn đánh không đủ các ô ➡ hãy gọi tổ y tế từ xa để được tư vấn.**

TRIỆU CHỨNG BỆNH COVID -19

CÁC TRIỆU CHỨNG THÔNG THƯỜNG



Ho



Sốt, ớn lạnh



**Đau cơ,
đau toàn thân**



Nôn, tiêu chảy



Mất mùi, mất vị

- Nếu bạn có các **triệu chứng thông thường** trên, hãy tiếp tục theo dõi sức khỏe hàng ngày bằng bảng kiểm ở **trang 7**.
- Bạn cần lưu ý nâng cao sức khỏe bằng chế độ dinh dưỡng, các bài tập thở và vận động hợp lý.



TRIỆU CHỨNG BỆNH COVID -19

CÁC TRIỆU CHỨNG **BÁO ĐỘNG**



**Khó thở,
thở khò khè**



Đau tức ngực



**Không thể tự ra
khỏi giường**



**Kém tỉnh táo,
xây xẩm**



**Da, môi, móng tay,
móng chân xanh tái**



SpO2 < 95%



Nếu bạn có một trong các **triệu chứng báo động** hoặc **bệnh nền** (đái tháo đường, tăng huyết áp,..) **tiến triển nặng hơn**, hãy liên hệ:

• **TỔ Y TẾ TỪ XA**



• **115**



• **1022**



BẢNG KIỂM TRA THEO DÕI SỨC KHỎE TẠI NHÀ

Mỗi ngày, hãy theo dõi triệu chứng của bạn **ít nhất 2 lần** và đánh dấu:



Nếu bạn có triệu chứng đó



Nếu bạn không có triệu chứng đó

Ngày		Buổi	Sinh hiệu		Triệu chứng báo động			Triệu chứng khác
			Nhiệt độ >37,5°C	SpO ₂ <95%	Khó thở	Tức ngực	Lơ mơ	Bạn hãy tự ghi ra các triệu chứng khác
Ngày1		Sáng Chiều						
Ngày2		Sáng Chiều						
Ngày3		Sáng Chiều						
Ngày4		Sáng Chiều						
Ngày5		Sáng Chiều						
Ngày6		Sáng Chiều						
Ngày7		Sáng Chiều						
Ngày8		Sáng Chiều						
Ngày9		Sáng Chiều						
Ngày10		Sáng Chiều						
Ngày11		Sáng Chiều						
Ngày12		Sáng Chiều						
Ngày13		Sáng Chiều						
Ngày14		Sáng Chiều						



Nếu bạn có bất kì **triệu chứng báo động** nào,
hãy gọi ngay cho **tổ y tế từ xa, 1022 hoặc 115**

PHỤ LỤC

THÔNG TIN LIÊN LẠC KHI CẦN



115

1022



Dịch vụ hỗ trợ

Số liên lạc

Dịch vụ cấp cứu y tế

115

Tư vấn sức khỏe

1022 + nhấn phím 3

Hỗ trợ khó khăn kinh tế

1022 + nhấn phím 2

Công an địa phương

Trạm y tế phường

Trung tâm y tế quận

UBND phường

Đường dây trợ giúp về
sức khỏe tinh thần và
tâm lý xã hội liên quan
đến Covid-19

0964091459

Phụ lục

Quy trình rửa tay 6 bước của Bộ Y Tế



Bơm 2 - 5ml dung dịch vào lòng bàn tay



Chà 2 lòng bàn tay vào nhau



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



Chà 2 lòng bàn tay vào nhau, miết cạnh các ngón tay vào các kẽ ngón tay

Từ bước 1 đến bước 6 :
Thực hiện mỗi bước 5 lần.

Làm ướt tay trước khi sử dụng. Rửa lại tay bằng nước sạch và lau khô.



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



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

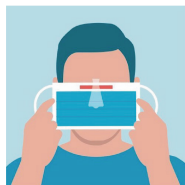


Chà các ngón tay này vào lòng bàn tay kia và ngược lại

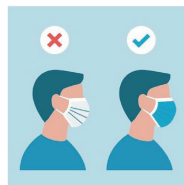
Đeo khẩu trang đúng cách



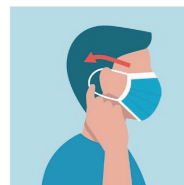
1. Rửa tay đúng cách với xà phòng hoặc dung dịch sát khuẩn



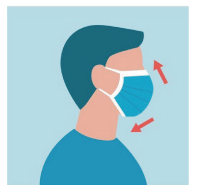
2. Xác định phần trên, dưới của khẩu trang



3. Xác định mặt trong, ngoài theo đường may / mặt đậm hơn bên ngoài

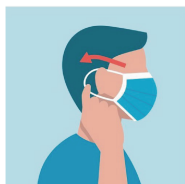


4. Đeo và điều chỉnh để khẩu trang che kín mũi, miệng đảm bảo không có khe hở giữa mặt và khẩu trang

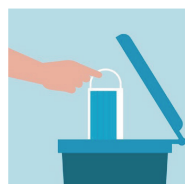


Lưu ý: Không chạm tay vào mặt ngoài khẩu trang trong suốt quá trình sử dụng. Nếu chạm vào phải rửa tay đúng cách với xà phòng hoặc dung dịch sát khuẩn tay

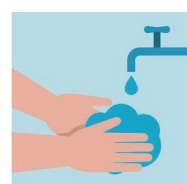
Tháo khẩu trang đúng cách



1. Khi tháo khẩu trang chỉ cầm phần dây đeo sau tai (không chạm vào mặt ngoài của khẩu trang)



2. Bỏ khẩu trang vào túi kín (nếu có) và/hoặc bỏ vào thùng rác có nắp đậy kín đối với khẩu trang dùng 1 lần



3. Rửa tay đúng cách với xà phòng hoặc dung dịch sát khuẩn

Lưu ý: Thay hoặc tháo bỏ khẩu trang sau: mỗi lần sử dụng hoặc khi bị bẩn. Tuyệt đối không dùng lại đối với khẩu trang dùng 1 lần

Nguồn tham khảo: HDSD Khẩu trang Y tế đúng cách - phòng Covid - 19 (<https://bvdclangson.com.vn>)

Quét mã để xem video hướng dẫn rửa tay đúng cách.

Quét mã để xem video hướng dẫn đeo khẩu trang đúng.

HƯỚNG DẪN ĐO SpO2 ĐÚNG CÁCH

Thiết bị SpO2
là gì?



- Độ bão hòa oxy trong máu (SpO2)
- Tần số nhịp tim (nhịp/phút)

Các bước thực hiện đo



Bước 1

Vài lưu ý trước khi đo
Không sơn móng tay
hoặc rửa sạch sơn móng trước khi đo
Làm ấm tay trước khi đo



Bước 2

Chọn một mặt phẳng cố định để đặt thiết bị
Đặt tay lên mặt bàn nếu ngồi
Đặt tay lên ngực nếu đo ở tư thế nằm

Bước 3

Đặt tay ngang vị trí ở
mức ngực ngang mức tim



Bước 4

Bật nguồn thiết bị SpO2 và kẹp vào ngón tay
*Lưu ý: nên đặt ngón tay vừa vặn vào đủ
chiều dài của thiết bị, không kẹp quá nông*

Bước 5

Chờ từ 30 giây - 1 phút
và đọc kết quả ghi trên máy



CẢI THIÊN OXY PHỔI BẰNG CÁCH NẰM Ở TƯ THẾ NẰM SẤP

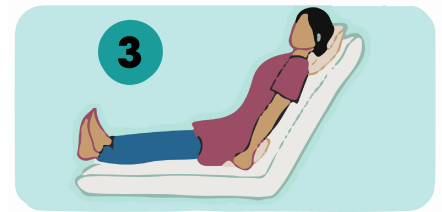
Nếu kết quả đo oxy cho thấy nồng độ SpO₂ dưới 94% hay thấy mệt, bệnh nhân được chăm sóc tại nhà nên nằm sấp, điều này sẽ cải thiện nhịp thở và tăng độ bão hòa oxy.



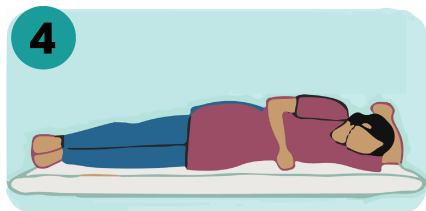
Bắt đầu bằng cách nằm sấp trên giường phẳng trong 30 phút đến 2 giờ.



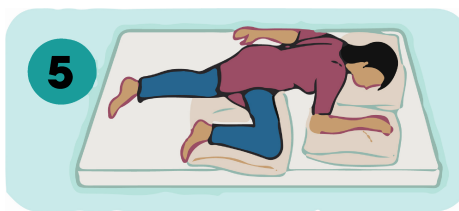
Chuyển sang nằm nghiêng bên phải trong 30 phút đến 2 giờ.



Chuyển sang ngồi dậy (30 - 60 độ) trong 30 phút đến 2 giờ.



Chuyển sang nằm nghiêng bên trái trong 30 phút đến 2 giờ.



Chuyển sang nằm sấp và co chân trong 30 phút đến 2 giờ.



Trở lại vị trí nằm sấp trong 30 phút đến 2 giờ.

Tiếp tục theo dõi nồng độ oxy của bạn sau mỗi lần thay đổi vị trí, nếu mức oxy giảm xuống dưới 92% SpO₂, hãy tham khảo ý kiến bác sĩ và tìm kiếm sự chăm sóc ngay lập tức.

Tránh nằm sấp đối với các trường hợp sau: mang thai, huyết khối tĩnh mạch sâu, tim mạch, các vấn đề về cột sống hoặc gãy xương.



CÁC KỸ THUẬT

HỒ & THỞ

CẢI THIỆN OXY

KỸ THUẬT 1: HO CÓ KIỂM SOÁT

Bước 1: Ngồi trên ghế thoải mái, hít vào chậm, sâu.

Bước 2: Nín thở vài giây.

Bước 3: Ho mạnh 2 lần (Lần 1: long đờm; Lần 2: Đẩy đờm ra ngoài)

Bước 4: Hít vào chậm, nhẹ nhàng. Thở chúm môi vài lần. Lặp lại động tác ho.



BƯỚC 1

BƯỚC 2

BƯỚC 3



BƯỚC 4

Nguồn: <https://www.facebook.com/patiented/>

KỸ THUẬT 2: KỸ THUẬT THỞ RA MẠNH

Bước 1: Hít vào chậm và sâu.

Bước 2: Nín thở vài giây.

Bước 3: Thở ra mạnh và kéo dài.

Bước 4: Hít vào nhẹ nhàng. Hít thở đều vài lần trước khi lặp lại.



1. Ngồi hoặc đứng với khuỷu tay của bạn hơi lùi lại

2. Hít vào chậm và sâu

3. Nín thở vài giây

4. Thở ra mạnh và kéo dài

Nguồn: <https://www.healthline.com/health/copd/breathing-exercises>



KỸ THUẬT 3: THỞ CHÚM MÔI

- Tư thế ngồi thoải mái. Thả lỏng cổ và vai. Hít vào chậm qua mũi.
- Môi chúm lại như đang huýt sao, thở ra bằng miệng chậm sao cho thời gian thở ra gấp đôi thời gian hít vào.

Lưu ý:

- Nên lặp lại động tác thở chúm môi nhiều lần đến khi hết khó thở.
- Tập đi tập lại nhiều lần cho nhuần nhuyễn và thành thói quen
- Dùng kỹ thuật này bất cứ lúc nào cảm thấy khó thở.



Nguồn: <https://www.healthline.com/health/copd/breathing-exercises>

KỸ THUẬT 4: THỞ HOÀNH

- Ngồi hoặc nằm ở tư thế thoải mái. Thả lỏng cổ và vai.
- Đặt 1 bàn tay lên bụng và đặt bàn tay còn lại lên ngực.
- Hít vào chậm qua mũi sao cho bàn tay trên bụng có cảm giác bụng phình lên. Lồng ngực không di chuyển.
- Hóp bụng lại và thở ra chậm qua miệng với thời gian thở ra gấp đôi thời gian hít vào và bàn tay trên bụng có cảm giác bụng lõm xuống.



Nguồn: <https://www.healthline.com/health/copd/breathing-exercises>



NHỮNG LƯU Ý LIÊN QUAN ĐẾN VIỆC ĂN UỐNG CHO F0

Nếu người mắc COVID-19 không tự rửa chén đĩa, hãy làm theo những bước sau để hạn chế lây nhiễm cho người chăm sóc:

- 1 Sử dụng chén đĩa, dụng cụ ăn uống riêng.
- 2 Không chạm tay vào mặt trong của chén đĩa, ly nước, dụng cụ ăn uống.
- 3 Cần tráng dụng cụ ăn uống bằng nước nóng trên 70 độ trước khi đưa cho người chăm sóc.



Người mắc COVID-19 thường sẽ có triệu chứng mất khứu giác - vị giác khiến chán ăn, ăn không ngon miệng.

Thử áp dụng các cách sau để cải thiện tình trạng trên:

- 1 Gọi điện thoại, video call cho người thân để cùng ăn.
- 2 Xem các bộ phim, chương trình giải trí vui nhộn khi ăn.
- 3 Chia thành nhiều bữa nhỏ trong ngày, tránh bỏ bữa.
- 4 Thay đổi món ăn giữa cơm, cháo, mì... để tăng cảm giác thèm ăn.
- 5 Ăn thức ăn khi còn nóng để tăng cảm nhận mùi vị.
- 6 Ăn chậm, nhai kỹ để cảm nhận mùi vị của thức ăn.

