ĐẠI HỌC Y DƯỢC THÀNH PHỐ HỒ CHÍ MINH
UNIVERSITY OF MEDICINE AND PHARMACY AT HO CHI MINH CITY

Sổ tay sức khỏe COVID-19

2m

Phần 4:

THEO DÕI, CHĂM SÓC TẠI NHÀ

NHỮNG ĐIỀU CẦN BIẾT?

A. Covid 19 là gì?

Bệnh lý do Vi rút Corona (CoV) là một họ virút lây truyền từ động vật sang người và gây bệnh cho người từ cảm lạnh thông thường đến các tình trạng bệnh nặng, đe dọa tính mạng của người bệnh như Hội chứng hô hấp cấp tính nặng (SARSCoV) năm 2002 và Hội chứng hô hấp Trung Đông (MERS-CoV) năm 2012.

Đường lây truyền

Lây trực tiếp từ người sang người qua đường hô hấp như giọt bắn, hạt khí dung, không khí

Qua đường tiếp xúc với người nhiễm bệnh

Lây gián tiếp qua các vật dụng hoặc bề mặt bị nhiễm mầm bệnh.

B. Biểu hiện của bệnh Covid 19 là gì?

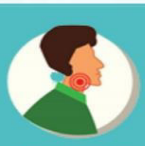
Triệu chứng thường gặp

Sốt

Mệt mỏi

Ho khan

Triệu chứng ít gặp


Đau họng

Đau nhức

Tiêu chảy

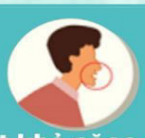
Mất vị giác hoặc khứu giác

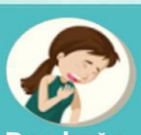
Viêm kết mạc

Da nổi mẩn hay ngón tay ngón chân bị tấy đỏ, tím tái

Triệu chứng nghiêm trọng

Khó thở


Mất khả năng nói hoặc cử động


Đau hoặc tức ngực

Hơn 80% người bệnh không bị viêm phổi và thường tự hồi phục sau khoảng 1 tuần. Một số trường hợp không có biểu hiện triệu chứng lâm sàng.

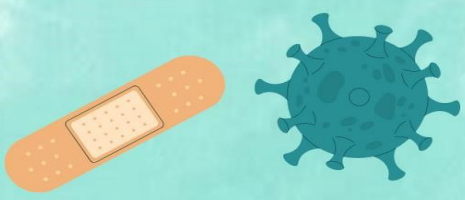
Gần 20% NB diễn biến nặng, thời gian trung bình từ khi có triệu chứng ban đầu cho tới khi diễn biến nặng trong khoảng 5-8 ngày.

B. Biểu hiện của bệnh Covid 19 là gì?

Có từ 20-40% người mang mầm bệnh không có triệu chứng.
Việc không triệu chứng này sẽ làm tăng gieo rắc mầm bệnh vào môi trường, làm cho nhiều người bị lây nhiễm

Sau giai đoạn toàn phát 7-10 ngày, nếu không có suy hô hấp, người bệnh sẽ hết sốt, các dấu hiệu lâm sàng dần trở lại bình thường và khỏi bệnh.

Tử vong xảy ra nhiều hơn ở người cao tuổi, người suy giảm miễn dịch và mắc các bệnh mạn tính kèm theo.



C. NẾU TRỞ THÀNH F0 CHÚNG TA CẦN LÀM GÌ?

Nếu bạn là đối tượng nguy cơ: béo phì, trên 60 tuổi, có bệnh lý nền đang điều trị cần liên lạc ngay với y tế địa phương để chuẩn bị cách ly

1. Những việc cần chuẩn bị:

Thực phẩm hoặc viên uống có chứa nhiều vitamin, đặc biệt là vitamin C.
Ví dụ: cam, chanh, quýt, rau củ,...

Nước súc miệng: nước muối sinh lý, nước súc miệng sát khuẩn...

Thuốc hạ sốt: paracetamol, lưu ý sử dụng thuốc không chứa thành phần cafein vào chiều tối sẽ ảnh hưởng đến giấc ngủ
Thuốc trị ho, thuốc trị tiêu chảy

Gừng, sả dùng để xông

Túi rác có ghi nhãn: "CHẤT THẢI NGUY CƠ CHỨA SARS-Cov-2".

Thiết bị theo dõi sức khỏe: Nhiệt kế, máy đo SpO2, điện thoại thông minh.

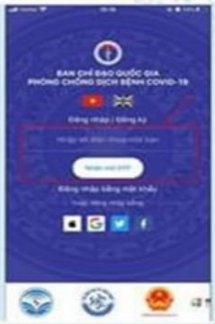
Cài đặt ứng dụng khai báo sức khỏe mỗi ngày **Vietnam Health Declaration** trên điện thoại thông minh với hướng dẫn sử dụng bên dưới.

Bước 1

Cài đặt ứng dụng Vietnam Health Declaration (VHD)

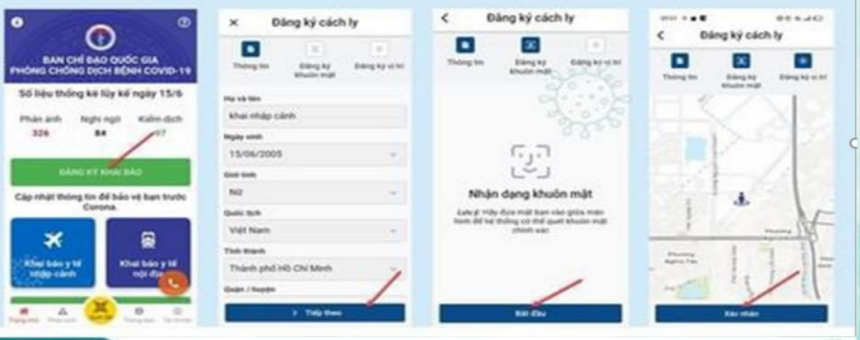
Bước 2

Đăng nhập vào ứng dụng bằng SĐT di động và mã OTP



Bước 3

Đăng ký khai báo nhận diện khuôn mặt đủ 3 ảnh và vị trí cách ly tại nhà



Bước 4

Khai báo sức khỏe hàng ngày hoặc ngay khi có dấu hiệu bất thường về sức khỏe bằng nhận diện khuôn mặt

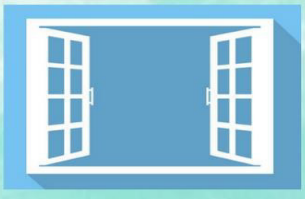
C. NẾU TRỞ THÀNH F0 CHÚNG TA CẦN LÀM GÌ?

2. Cách ly người bệnh:

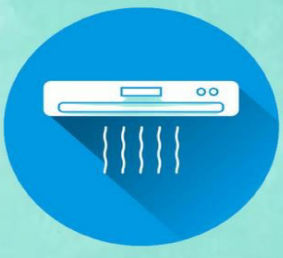
Đeo khẩu trang và cách ly ở một phòng riêng

Giữ khoảng cách với mọi người ít nhất 2 mét

Phòng cách ly phải thông thoáng, mở cửa sổ thường xuyên



Nếu sử dụng điều hòa không khí thì phải dùng riêng
Phòng không được sử dụng chung với hệ thống điều hòa trung tâm



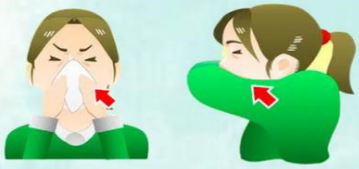
Lưu ý: Không mua máy tạo oxy, máy thở để trữ vì dễ gây cháy nổ và không có chuyên môn để sử dụng.

C. NẾU TRỞ THÀNH F0 CHÚNG TA CẦN LÀM GÌ?

3. Đảm bảo an toàn cho người xung quanh

Thực hiện 5K, không tiếp xúc với người xung quanh, kể cả vật nuôi.

Che kín mũi, miệng khi ho hoặc hắt hơi bằng khuỷu tay áo, hoặc khăn vải hoặc khăn tay, khăn giấy
→ Tháo bỏ khẩu trang, khăn giấy sau khi sử dụng.



Rác thải của người bệnh được thu gom vào bọc rác riêng và liên hệ với Trạm y tế phường để được xử lý.

Rửa tay thường xuyên với xà phòng đặc biệt sau khi ho, hắt hơi.

Vệ sinh, khử khuẩn các bề mặt người bệnh tiếp xúc thường xuyên.

Có máy giặt hoặc chuẩn bị xô chậu **để người bệnh tự giặt đồ**.

Sử dụng riêng đồ dùng cá nhân: ly, chén đũa muỗng,...

C. NẾU TRỞ THÀNH FO CHÚNG TA CẦN LÀM GÌ?

4. Người chăm sóc cần chú ý:

Cần đeo khẩu trang và tấm chắn giọt bắn khi tiếp xúc với người bệnh

Sau khi tiếp xúc phải tháo bỏ khẩu trang và rửa tay bằng dung dịch chứa cồn,

Khẩu trang sau khi dùng xong phải bỏ vào túi rác riêng. Tấm chắn giọt bắn nếu tái sử dụng cần khử khuẩn bằng dung dịch chứa cồn, phơi ngoài nắng và để khô ráo, thoáng mát

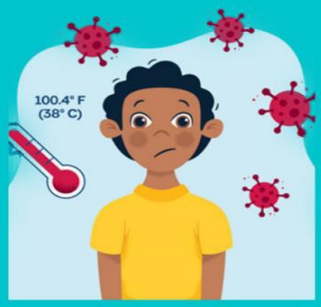
Không ôm đồ dùng cá nhân, quần áo bẩn của người bệnh

C. NẾU TRỞ THÀNH F0 CHÚNG TA CẦN LÀM GÌ?

5. Chăm sóc người bệnh

- **Theo dõi sức khỏe như thế nào?**

Đo nhiệt độ, nhịp thở, độ bão hòa oxy trong máu SpO_2 của người bệnh 2 lần/ngày (sáng và chiều)



Nhiệt độ bình thường: 36 – 37,5°C
Nhịp thở: 16 – 20 nhịp/phút
SpO_2 ≥ 95%.

Theo dõi các triệu chứng đối với người bệnh có yếu tố nguy cơ cao (bệnh lý nền, lớn tuổi, béo phì,...).

Khai báo sức khỏe hằng ngày bằng ứng dụng **Vietnam Health Declaration** trên điện thoại thông minh.

C. NẾU TRỞ THÀNH F0 CHÚNG TA CẦN LÀM GÌ?

5. Chăm sóc người bệnh

- **SpO_2 là gì và theo dõi như thế nào?**

SpO_2 là độ bão hòa oxy trong máu ngoại vi
Giá trị SpO_2 bình thường dao động ở mức 95 - 100%.

Theo dõi chỉ số SpO_2 rất quan trọng, đa số ca nhiễm Covid-19 khi được đưa đến các cơ sở y tế đều rơi vào tình trạng nguy kịch vì SpO_2 tụt xuống thấp, dẫn đến khó thở là một triệu chứng nguy hiểm cần được xử trí ngay.

Theo dõi SpO_2 2 lần/ngày (sáng và chiều). Có thể đo SpO_2 bằng máy đo chuyên dụng hoặc sử dụng điện thoại thông minh có tải App. Đối với hệ điều hành IOS là ứng dụng CarePlix Vital, còn Android là Pulse monitor.

C. NẾU TRỞ THÀNH FO CHÚNG TA CẦN LÀM GÌ?

5. Chăm sóc người bệnh

Các cách đo SpO_2

1 Sử dụng máy đo chuyên dụng

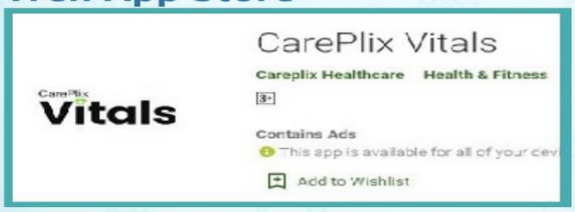
Mở kẹp, đặt ngón tay trỏ vào chạm điểm tận cùng của máy

Nhấn nút nguồn trên máy, không di chuyển tay trong lúc đo

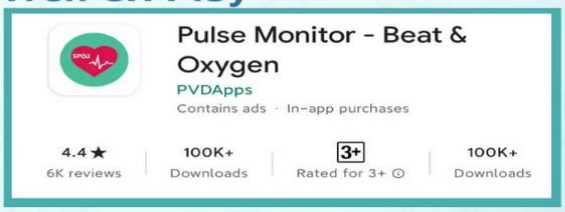
Kết quả sẽ hiển thị trên màn hình sau vài giây

2. Tải app trên điện thoại

Trên App Store



Trên CH Play



Khi SpO_2 > 90% nhưng thấp hơn 94%

+ Liên hệ trạm y tế phường để được tư vấn hay nhập viện.
+ Tuần thủ cách dùng thuốc theo hướng dẫn của nhân viên y tế
+ Tuyệt đối không được tự ý dùng thuốc

C. NẾU TRỞ THÀNH FO CHÚNG TA CẦN LÀM GÌ?

5. Chăm sóc người bệnh

• Cần làm gì khi sốt?

- Theo dõi thân nhiệt 2 giờ/lần cho đến khi hết sốt, trở về nhiệt độ bình thường (36 - 37,5°C)
- Sốt > 38,5°C có thể dùng paracetamol liều 10-15 mg/kg/lần, không quá 60 mg/kg/ngày cho trẻ em và không quá 2 gam/ngày (không quá 4 viên paracetamol 500mg) với người lớn
- Sốt > 39°C phải báo cho nhân viên y tế

- Uống đủ nước, đảm bảo cân bằng dịch, điện giải, từ 1,5 – 2 lít nước/ngày
- Đảm bảo dinh dưỡng và nâng cao thể trạng.
- Mặc quần áo thông thoáng, thoải mái.

• Cần làm gì khi ho?

- Uống thuốc giảm ho
- Vệ sinh mũi họng, súc miệng họng bằng các dung dịch vệ sinh miệng họng hoặc nước muối sinh lý, 3 lần/ngày
- Giữ ấm cơ thể, nhất là vùng cổ, mặt
- Không ăn, uống các chất kích thích, đồ ăn quá cay, nóng.

C. NẾU TRỞ THÀNH F0 CHÚNG TA CẦN LÀM GÌ?

5. Chăm sóc người bệnh

• Cần làm gì khi mệt mỏi?

- Ăn uống đầy đủ, không bỏ cữ
- Nghỉ ngơi hợp lý, nhưng không nằm tại giường quá lâu
- Vận động nhẹ trong phòng và tập thể dục để tăng cường sức khỏe.

(Tham khảo thêm tại phần vận động)

• Xử trí khi bị đau cơ, đau đầu

- Nghỉ ngơi hợp lý, không nằm lâu tại giường
- Vận động nhẹ, hoặc tập thể dục tại giường
- Sử dụng thuốc giảm đau paracetamol
- Chườm ấm tại vị trí đau.

• Xử trí khi giảm vị giác

- Cần bổ sung đầy đủ chất dinh dưỡng
- Nếu chán ăn, khó nuốt, có thể ăn cháo xay (cháo có thêm thịt và rau củ), uống sữa cao năng lượng, ngũ cốc.
- Bổ sung dinh dưỡng bằng nước ép trái cây, rau củ.

(Tham khảo thêm tại phần A, B mục dinh dưỡng)

C. NẾU TRỞ THÀNH F0 CHÚNG TA CẦN LÀM GÌ?

5. Chăm sóc người bệnh

• Xử trí khi đau họng

- Uống nhiều nước ấm từ 1,5 – 2 lít/ngày
- Sử dụng thuốc giảm đau paracetamol

• Xử trí khi tiêu chảy

- Uống nhiều nước, bổ sung đầy đủ dinh dưỡng
- Uống thuốc giảm tiêu chảy.
- Sử dụng dung dịch bổ sung điện giải: oresol, hydrite...

C. NẾU TRỞ THÀNH FO, CHÚNG TA CẦN LÀM GÌ?

5. Chăm sóc người bệnh

• Chăm sóc sức khỏe tinh thần

- Giữ tinh thần thoải mái, bình tĩnh và suy nghĩ tích cực.
- Đọc sách, nghe nhạc, xem phim ảnh để thư giãn, giải trí.
- Tập thể dục thường xuyên để duy trì cơ thể khỏe mạnh và tình thần sảng khoái

.

- Trò chuyện với gia đình, bạn bè để chia sẻ, tâm sự bằng điện thoại
- Chăm sóc cây xanh, có thể lau dọn phòng cách ly ngăn nắp, sạch sẽ
- Duy trì năng lượng sống tích cực tăng cường sức đề kháng cho cơ thể.

D. Những lưu ý khi sử dụng thuốc

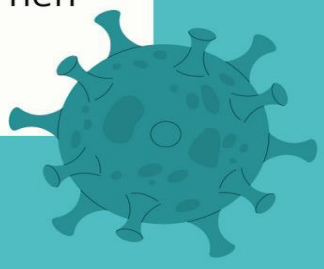
1. Không được tự ý mua thuốc khi chưa có sự tư vấn của nhân viên y tế.

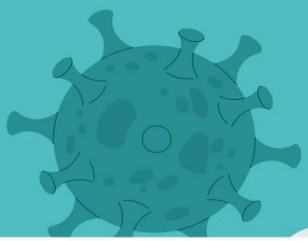
2. Không sử dụng kháng sinh khi điều trị Covid-19 do thuốc không có tác dụng đối với vi rút.

3. Chỉ sử dụng thuốc kháng viêm khi có hướng dẫn của nhân viên y tế

4. Nếu người bệnh đang sử dụng các thuốc điều trị bệnh mạn tính như: cao huyết áp, đái tháo đường,... thì vẫn có thể uống thuốc bình thường. Khi hết thuốc cần liên hệ với Bác sĩ điều trị để được tư vấn.

5. Khi không có triệu chứng, không nên uống thuốc để phòng ngừa





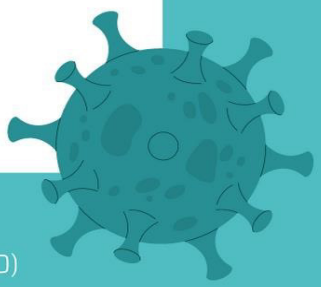
D. Dấu hiệu nguy hiểm
Cần gọi ngay cấp cứu 115

1. Khó thở, thở nhanh, thở khò khè.
2. Đau ngực, hay lờ đờ, hoa mắt, chóng mặt
3. Không thể tự ra khỏi giường, tự chăm sóc bản thân

E. Số điện thoại liên hệ

https://drive.google.com/drive/folders/1WJIvPXsCzrsDCvLtBb-oWX_9bhDscQ1X?usp=sharing

SCAN ME



Nguồn Bộ Y Tế & World Health Organization (WHO)