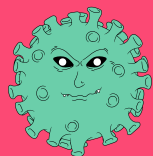




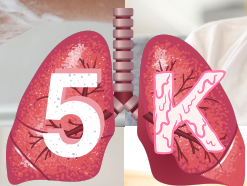
SỞ Y TẾ TP. HỒ CHÍ MINH
TRUNG TÂM KIỂM SOÁT BỆNH TẬT



HƯỚNG DẪN GÓI CHĂM SÓC SỨC KHOẺ TẠI NHÀ CHO NGƯỜI F0

(Ban hành kèm theo công văn số 6065/SYT-NVY ngày 27/8/2021 của Sở Y tế TP.HCM)

(Phiên bản cập nhật 1.5)





ĐỐI TƯỢNG ÁP DỤNG

Người mắc COVID 19 (F0) mới là người có kết quả xét nghiệm RT-PCR hoặc test nhanh kháng nguyên **đương tính**, được phát hiện tại cộng đồng **đủ điều kiện cách ly tại nhà theo quy định**.



Điều kiện cách ly cho người F0 tại nhà

• Người F0 hội đủ 2 điều kiện sau:

1. **Không triệu chứng hoặc triệu chứng mức độ nhẹ** (Không có suy hô hấp: $SpO_2 \geq 96\%$ khi thở khí trời, nhịp thở ≤ 20 lần/phút)
2. Độ tuổi từ 1 đến 50, không có bệnh nền, không đang mang thai, không béo phì. **Nếu không thỏa điều kiện này thì phải đảm bảo đã tiêm đủ 2 mũi** hoặc sau 14 ngày kể từ ngày tiêm mũi vắc xin phòng COVID-19 đầu tiên



- **Người F0 có khả năng tự chăm sóc:** Có thể tự chăm sóc bản thân (như ăn uống, tắm rửa, giặt quần áo, vệ sinh,...); **có khả năng liên lạc với NVYT** để được theo dõi, giám sát và khi có tình trạng cấp cứu. Trường hợp F0 là trẻ em hoặc người không tự chăm sóc cá nhân được thì cần phải có người hỗ trợ chăm sóc

- **Điều kiện cơ sở vật chất:** Có phòng riêng dành cho người F0, có cửa sổ thông thoáng, có nhà vệ sinh riêng, có số điện thoại riêng, có sẵn số điện thoại của cơ sở y tế, số điện thoại của Tổ phản ứng nhanh quận, huyện để liên hệ khi cần. **Có bàn hoặc ghế cá nhân đặt trước cửa phòng cách ly** để nhận thức ăn và các vật dụng cá nhân cần thiết; có thùng rác cá nhân có nắp và túi rác đi kèm. Có sẵn dung dịch khử khuẩn tay và bề mặt, có nước súc họng hoặc nước muối sinh lý (0.9%), khẩu trang y tế, nhiệt kế





CÁC HOẠT ĐỘNG CHĂM SÓC SỨC KHỎE CHO NGƯỜI F0 CÁCH LY TẠI NHÀ



Hoạt động 1: Xác định và lập danh sách người F0 cách ly tại nhà trên địa bàn

- **Truy xuất và quản lý danh sách** người F0 đang cách ly tại nhà trên địa bàn quận, huyện, phường, xã bằng chức năng "**người cách ly**" trên phần mềm "**Hệ thống Quản lý người cách ly và người bệnh COVID-19**"
- **Quản lý cả những người tự khai báo** là F0 (qua ứng dụng "**khai báo y tế điện tử**", gọi điện thoại trực tiếp đến cơ sở y tế,..) do tự làm xét nghiệm và những người có triệu chứng nghi ngờ nhưng chưa được khám tầm soát qua báo cáo của Tổ COVID-19 cộng đồng



Hoạt động 2: Hướng dẫn người F0 tự chăm sóc sức khỏe tại nhà

- **Mang khẩu trang thường xuyên**, trừ khi ăn uống, vệ sinh cá nhân. Thay khẩu trang hai lần một ngày hoặc khi cần, sát khuẩn tay bằng cồn trước khi loại bỏ khẩu trang
- Thường xuyên **sát khuẩn tay; khử khuẩn** các vật dụng và bề mặt tiếp xúc như mặt bàn, tay nắm cửa, bồn cầu, lavabo...
- **Đo thân nhiệt, SpO₂ (nếu có)** tối thiểu hai lần một ngày, hoặc khi cảm thấy có dấu hiệu sốt, khó thở. **Khai báo y tế** mỗi ngày ít nhất 01 lần hoặc khi có triệu chứng bất thường qua ứng dụng "Khai báo y tế điện tử" hoặc qua phiếu tự theo dõi sức khỏe (nhịp thở, thân nhiệt, SpO₂)
- **Nghỉ ngơi, vận động thể lực nhẹ** (phù hợp với tình trạng sức khỏe); tập thở ít nhất 15 phút mỗi ngày; uống nước thường xuyên, không đợi đến khi khát mới uống nước; không bỏ bữa; **tăng cường dinh dưỡng**: ăn đầy đủ chất, ăn trái cây, uống nước hoa quả...và suy nghĩ tích cực, duy trì tâm lý thoải mái.
- Có số điện thoại của NVYT để liên hệ khi cần tư vấn, hỗ trợ (tổng đài "**1022**", số điện thoại của Trạm Y tế, Trạm Y tế lưu động hoặc Tổ phản ứng nhanh phường, xã, thị trấn, quận, huyện, thành phố Thủ Đức)
- Tất cả **thành viên ở cùng nhà với người F0** phải khai báo sức khỏe qua phần mềm "**khai báo y tế điện tử**" mỗi ngày ít nhất một lần hoặc khi cần



Hoạt động 3: Khám bệnh và theo dõi sức khỏe

- **"Trạm Y tế lưu động"** và **"Tổ COVID dựa vào cộng đồng"** quản lý danh sách các trường hợp F0 đang cách ly tại nhà trên địa bàn được phân công phụ trách (Trung tâm Y tế quận, huyện căn cứ vào số trường hợp F0 mới phát hiện phân công cho các Trạm Y tế lưu động trên địa bàn phường, xã, thị trấn)
- **"Trạm Y tế lưu động"** và **"Tổ COVID dựa vào cộng đồng"** tổ chức thăm khám và **phát ngay gói thuốc điều trị COVID-19 tại nhà** cho người F0 và theo dõi sức khỏe tại nhà, kịp thời phát hiện các trường hợp F0 có triệu chứng chuyển nặng, các trường hợp F0 thuộc nhóm nguy cơ cao trên địa bàn (người già neo đơn, người có bệnh lý tâm thần,...) để kịp thời đưa đến các cơ sở cách ly điều trị



- **Hướng dẫn người F0 khai báo tình hình sức khỏe** mỗi ngày qua ứng dụng khai báo y tế điện tử, lập phiếu theo dõi sức khỏe, kịp thời phát hiện các trường hợp có triệu chứng nặng để phối hợp với **Tổ phản ứng nhanh** của phường, xã, quận, huyện vận chuyển người bệnh tới các bệnh viện quận, huyện để điều trị

- **Hướng dẫn người F0** gọi tổng đài **"1022"** và bấm số **"3"** để được tư vấn từ Hội Y học TP.HCM hoặc bấm số **"4"** để được tư vấn và hướng dẫn **tự chăm sóc sức khỏe tại nhà (khi cần)**
- Cập nhật thông tin về tình trạng sức khỏe người F0 hàng ngày vào phần mềm **"Hệ thống quản lý người bị cách ly và người bệnh COVID-19"**





CÁC HOẠT ĐỘNG CHĂM SÓC SỨC KHỎE CHO NGƯỜI F0 CÁCH LY TẠI NHÀ



Hoạt động 4: Hướng dẫn sử dụng gói thuốc điều trị COVID-19 tại nhà

- **Các thuốc điều trị tại nhà bao gồm:** thuốc hạ sốt, thuốc nâng cao thể trạng (vitamin, chất dinh dưỡng vi lượng, các thuốc y học cổ truyền), thuốc kháng vi rút, thuốc kháng viêm corticoid và chống đông dạng uống trong một số tình huống có chỉ định
- **Thuốc kháng vi rút dạng uống (Molnupiravir):** được chỉ định đối với trường hợp F0 có triệu chứng nhẹ, thuốc này được Bộ Y tế cung cấp trong Chương trình can thiệp cộng đồng có kiểm soát
- **Thuốc kháng viêm corticoid và chống đông dạng uống:** được chỉ định khi người bệnh có triệu chứng sớm của suy hô hấp (cảm thấy khó thở, nhịp thở >20 lần/phút, SpO₂ < 95%) nhưng chưa liên hệ được nhân viên y tế để được hướng dẫn, hỗ trợ. Thời gian người F0 tự uống không quá 03 ngày, trong thời gian này người bệnh cần phải tiếp tục liên hệ bác sĩ để được hỗ trợ, tùy tình trạng sức khỏe của người bệnh, bác sĩ sẽ quyết định cho người bệnh dùng tiếp thuốc này cho đủ 07 ngày



Hoạt động 5: Xét nghiệm cho người F0 cách li tại nhà

- **Lấy mẫu xét nghiệm tại nhà** (test nhanh hoặc RT-PCR) cho người F0 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



Hoạt động 6: Cấp cứu cho người F0 cách ly tại nhà

- Hướng dẫn người F0 khi có **dấu hiệu chuyển nặng** như **khó thở** biểu hiện bằng thở hụt hơi, thở nhanh trên 30 lần/phút, li bì, lừ đừ, tím tái môi, đầu chi, SpO₂ < 95% thì gọi ngay số điện thoại của "**Trạm Y tế lưu động**", "**Tổ COVID dựa vào cộng đồng**", "**Tổ phản ứng nhanh phường, xã, quận, huyện** hoặc gọi "**115**" để được cấp cứu và vận chuyển đến bệnh viện điều trị kịp thời





HƯỚNG DẪN

TOA THUỐC ĐIỀU TRỊ COVID-19 TẠI NHÀ (DÀNH CHO NGƯỜI TRÊN 18 TUỔI)



Thuốc điều trị COVID-19 tại nhà gồm 3 gói (A, B, C):

- Gói thuốc A là những thuốc thông dụng bao gồm thuốc hạ sốt và thuốc nâng cao thể trạng
- Gói thuốc B là thuốc kháng viêm và thuốc chống đông chỉ sử dụng trong tình huống đặc biệt
- Gói thuốc C là thuốc kháng vi rút được sử dụng theo Chương trình can thiệp cộng đồng có kiểm soát của Bộ Y tế

GÓI THUỐC A (dùng trong 07 ngày)



1.Paracetamol 500mg

Uống 01 viên khi sốt trên 38,5°C, có thể lặp lại mỗi 04 giờ đến 06 giờ nếu vẫn còn sốt

2.Các loại vitamin (vitamin tổng hợp hoặc vitamin C)

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

GÓI THUỐC C (dùng trong 05 ngày)



Đây là thuốc kháng vi rút được chỉ định đối với trường hợp F0 có triệu chứng nhẹ, thuốc này được Bộ Y tế cung cấp trong Chương trình can thiệp cộng đồng có kiểm soát. Các cơ sở y tế cần hướng dẫn cho người F0 ký "Phiếu chấp thuận tham gia Chương trình sử dụng thuốc Molnupiravir có kiểm soát tại cộng đồng cho người mắc COVID-19 nhẹ" trước khi cấp phát và sử dụng.

5. Molnupiravir viên 200mg hoặc viên 400mg

Uống ngày 02 lần: sáng 800mg, chiều 800mg, uống 05 ngày liên tục

⚠ Lưu ý:

- Thuốc số 5 **KHÔNG** sử dụng trong các trường hợp sau: Phụ nữ mang thai và cho con bú, người suy gan, viêm gan siêu vi cấp, suy thận, viêm tụy cấp hoặc mạn.

- Theo khuyến cáo của Bộ Y tế, đối với người bệnh đang sử dụng thuốc Molnupiravir nếu cần phải uống thuốc kháng viêm và chống đông theo hướng dẫn trên thì **NGỪNG** sử dụng thuốc Molnupiravir.



HƯỚNG DẪN

TOA THUỐC ĐIỀU TRỊ COVID-19 TẠI NHÀ (DÀNH CHO NGƯỜI TRÊN 18 TUỔI)



GÓI THUỐC B (dùng trong 03 ngày)

Nếu cảm thấy khó thở (thở hụt hơi, khó thở tăng lên khi vận động, nhịp thở khi nghỉ ngơi trên 20 lần/phút hoặc đo SpO_2 dưới 95%), phải **LIÊN HỆ NGAY** với bác sĩ để được hỗ trợ. Nếu chưa liên hệ được bác sĩ, người bệnh có thể uống thêm thuốc kháng viêm (thuốc số 3) và thuốc kháng đông (thuốc số 4), thời gian tự uống **KHÔNG QUÁ 03 NGÀY**. Trong thời gian này người bệnh cần **TIẾP TỤC LIÊN HỆ** bác sĩ để được hỗ trợ, tùy tình trạng sức khỏe của người bệnh, bác sĩ sẽ quyết định dùng tiếp các thuốc này hay không.



3. 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 (tương đương 32 mg/ngày)

HOẶC

- **Prednisolone 5mg**

Uống ngày 01 lần: sáng 08 viên sau khi ăn (tương đương 40 mg/ngày)

4. Rivaroxaban 10mg

Uống ngày 01 lần: sáng 01 viên

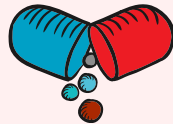
HOẶC

- **Apixaban 2,5mg**

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



⚠ Lưu ý: Thuốc số 3 và thuốc số 4 **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 và các bệnh lý dễ gây chảy máu khác.



HƯỚNG DẪN GÓI CHĂM SÓC SỨC KHOẺ TẠI NHÀ CHO NGƯỜI F0

NHỮNG LƯU Ý KHI SỬ DỤNG THIẾT BỊ ĐO SpO_2

1. Chỉ số SpO_2 :

- Độ bão hòa oxy trong máu bình thường là **98-100%**
- **Người bệnh mắc COVID-19** khi có chỉ số $SpO_2 < 94%$ sẽ được chỉ định thở oxy

2. Các bước sử dụng thiết bị đo SpO_2 :

- **Bước 1:** Xoa ấm bàn tay trước khi kẹp thiết bị đo SpO_2
- **Bước 2:** Để cố định bàn tay lên trên mặt bàn
- **Bước 3:** Khi đo cố gắng **không cử động trong vòng 1 phút** để kết quả được chính xác hơn

3. Yếu tố ảnh hưởng tới độ chính xác của máy đo SpO_2 :

- Người bệnh bị lạnh, huyết áp thấp
- Người bệnh cử động nhiều
- Đo ở môi trường có ánh sáng chiếu trực tiếp
- Người được đo SpO_2 có sơn móng tay



THÔNG TIN LIÊN HỆ KHI CẦN

Trạm Y tế phường/xã: truy cập
đường dẫn hcdc.vn/h (cơ hữu) hoặc
hcdc.vn/l (lưu động) hoặc quét mã QR

Đội phản ứng nhanh phường/xã:
truy cập đường dẫn hcdc.vn/p
hoặc quét mã QR

