

Số: /HD-SYT Bắc Giang, ngày tháng năm 2022

HƯỚNG DẪN
Chăm sóc người nhiễm COVID-19 tại nhà

Thực hiện Thông báo Kế luận số 03/TB-UBND ngày 04/01/2022 Kết luận của Chủ tịch UBND tỉnh tại Hội nghị giao ban trực tuyến về công tác phòng, chống dịch COVID-19 trên địa bàn tỉnh. Căn cứ hướng dẫn của Bộ Y tế tại Quyết định số 4156/QĐ-BYT ngày 28/8/2021 về việc ban hành Tài liệu Hướng dẫn chăm sóc người nhiễm COVID-19 tại nhà. Tiếp theo Hướng dẫn số 399/HD-SYT ngày 20/11/2021 của Sở Y tế về việc thí điểm quản lý, cách ly, điều trị người nhiễm COVID-19 tại nhà, nơi lưu trú trên địa bàn tỉnh Bắc Giang. Sở Y tế ban hành hướng dẫn chăm sóc người nhiễm COVID-19 tại nhà, như sau:

I. NHỮNG VIỆC CẦN CHUẨN BỊ

Ngay khi được thông báo về việc điều trị người nhiễm COVID-19 tại nhà, các thành viên trong nhà chuẩn bị các nội dung sau:

- 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.

- Xác định và thống nhất với cả gia đình về vùng không gian dành riêng cho người nhiễm.

- Phân công một người phù hợp nhất chăm sóc người nhiễm (nếu cần).

(* Chuẩn bị các vật dụng tối thiểu:

- Khẩu trang y tế dùng 1 lần (đủ dùng cho cả nhà trong 1-2 tuần);

- Găng tay y tế sạch (tối thiểu đủ dùng cho người chăm sóc trong 1-2 tuần);

- Nhiệt kế: thủy ngân hoặc điện tử;

- Khuyến khích có máy đo huyết áp điện tử hoặc cơ;

- Khuyến khích mỗi gia đình nên có một máy đo SpO2 cầm tay;

- Bình xịt cồn 70⁰;

- 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...

- Các thuốc và đơn thuốc của bác sỹ đối với người nhiễm (nếu có).

II. HƯỚNG DẪN VÀ YÊU CẦU NGƯỜI NHIỄM COVID-19 TỰ THEO DÕI SỨC KHỎE TẠI NHÀ

- Điền đầy đủ thông tin vào Bảng theo dõi sức khỏe 2 lần/ngày vào buổi sáng và buổi chiều (do NVYT phát và hướng dẫn ban đầu).

() 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,...

() 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 tăng:

- 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.

3) SpO2 $\leq 95\%$ (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. Tẩy sơn móng tay (nếu có) trước khi 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. Trẻ em bú kém/giảm, ăn kém, nôn.

10) 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...

11) Bất kể tình trạng nào mà bạn cảm thấy không ổn, lo lắng.

(*) Hướng dẫn sử dụng thiết bị đo SpO₂ tại nhà.

- *Chỉ số SpO₂*

+ Độ bão hòa oxy bình thường là 98-100%

+ Người bệnh mắc COVID-19 khi có chỉ số SpO₂<94% sẽ được thở oxy.

- *Các bước sử dụng thiết bị đo SpO₂*

Bước 1. Xoa ấm bàn tay trước khi kẹp thiết bị đo SpO₂

Bước 2. Để cố định bàn tay trên mặt bàn.

Bước 3. Khi đo cố gắng không cử động trong vòng 01 phút để kết quả được chính xác hơn.

- *Yếu tố ảnh hưởng tới độ chính xác của máy đo SpO₂*

+ 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 SpO₂ có sơn móng tay

III. XỬ TRÍ MỘT SỐ TRIỆU CHỨNG

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

1. Nếu sốt:

- Đối với người lớn: >38,5°C hoặc đau đầu, đau người nhiều: uống mỗi lần 01 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°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. Nếu ho: dùng thuốc giảm ho theo đơn của bác sỹ.

3. Có thể dùng thêm các vitamin theo đơn thuốc của bác sỹ.

IV. CĂNG THẲNG TINH THẦN VÀ ỨNG PHÓ

- Khi một người nhiễm COVID-19, các thành viên trong gia đình có thể thấy lo âu, căng thẳng.

- Người nhiễm COVID-19 có thể gặp các tình trạng căng thẳng tinh thần như:

- + Sợ hãi và lo lắng về sức khỏe của bản thân và người thân.
- + Thay đổi thói quen ngủ, khó ngủ hoặc khó tập trung.
- + Ăn uống kém, chán ăn.
- + Các bệnh mạn tính trầm trọng hơn như bệnh dạ dày, tim mạch...
- + Các bệnh tâm thần có thể trầm trọng hơn.
- + Uống rượu, hút thuốc hoặc sử dụng các loại thuốc khác nhiều hơn.

() Cách ứng phó với căng thẳng tinh thần*

- Tránh xem, đọc hoặc nghe những câu chuyện tin tức về dịch COVID-19, nhất là trên các mạng xã hội: zalo, facebook, youtube, tiktok...

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

+ Hít thở sâu hoặc thực hành thiền.

+ Cố gắng ăn uống lành mạnh, cân bằng dinh dưỡng.

+ Tập thể dục thường xuyên, vừa sức, không thức khuya.

+ Tránh sử dụng rượu/bia, thuốc lá, ma túy, các loại thức ăn nước uống có chất kích thích.

- Dành thời gian nghỉ ngơi thư giãn. Cố gắng thực hiện một vài hoạt động mà bản thân yêu thích như: đọc sách, vẽ, xem phim, nghe nhạc, làm mô hình, Nấu ăn (nếu có thể)...

- Gọi cho nhân viên y tế phụ trách nếu căng thẳng tinh thần ảnh hưởng đến các hoạt động hàng ngày trong nhiều ngày liên tiếp.

- Tăng cường giao tiếp, kết nối với những người khác. Tâm sự về những lo lắng. Kết nối với các tổ chức cộng đồng hoặc tôn giáo hoặc nhóm diễn đàn xã hội.

- Thừa nhận là việc căng thẳng cũng không sao, không có gì là xấu hổ khi nhờ người khác giúp đỡ.

V. TẬP LUYỆN VẬN ĐỘNG NÂNG CAO SỨC KHỎE

Người nhiễm COVID-19 ngoài chăm sóc, dinh dưỡng hợp lý, cần tập luyện tăng cường chức năng hô hấp và vận động hàng ngày với tinh thần lạc quan để cải thiện sức khỏe. Tập thể dục tại chỗ, tập thở ít nhất 15 phút mỗi ngày.

Tập luyện, vận động trong giai đoạn này giúp:

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

VI. PHÒNG NGỪA LÂY NHIỄM COVID-19 TRONG GIA ĐÌNH

Nhằm tránh lây nhiễm bệnh cho người cùng sống trong gia đình và cộng đồng, các thành viên cùng chung sống trong gia đình phải tuân thủ các lời khuyên sau đây:

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.

(*) *Cách rửa tay bằng xà phòng:*

- Làm ướt tay dưới vòi nước sạch (nước ấm hoặc lạnh), tắt vòi nước.

- Xoa xà phòng vào tay và chà hai bàn tay cùng xà phòng. Xoa xà phòng lên mu bàn tay, giữa các kẽ ngón tay và dưới móng tay.

- Chà tay trong ít nhất 30 giây.
- Rửa kỹ tay dưới vòi nước sạch.
- Lau khô tay bằng khăn sạch hoặc để khô tự nhiên.

(*) *Rửa tay bằng dung dịch sát khuẩn tay có chứa cồn (rửa tay khô):*

- Bơm một lượng dung dịch rửa tay khô bằng đồng xu vào bàn tay.
- Chà hai bàn tay vào nhau, xoa khắp bề mặt các ngón tay, ngón tay cái, lòng bàn tay và mu bàn tay, kẽ ngón tay cho tới khi cảm thấy tay khô: khoảng 30 giây.
- Để khô tự nhiên, bàn tay phải khô hoàn toàn trước khi chạm vào các vật dụng.

Lưu ý khi rửa tay khô:

- Để dung dịch rửa tay khô có chứa cồn ngoài tầm với của trẻ em. Hướng dẫn trẻ cách sử dụng dung dịch rửa tay khô.
- Không chạm vào mắt, miệng hoặc mũi ngay sau khi dùng dung dịch rửa tay khô vì có thể gây kích ứng.
- Không sử dụng dung dịch rửa tay khô trước khi nấu ăn bằng bếp có lửa hoặc xử lý lửa vì cồn trong đó rất dễ bắt lửa.
- Không cất dung dịch rửa tay khô ở những nơi có nhiệt độ cao.

4. Đeo khẩu trang đúng cách.

(*) *Ai cần sử dụng khẩu trang?*

- Người nhiễm
- Người chăm sóc người nhiễm
- Tất cả thành viên trong gia đình

(*) *Ai 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 nào?*

- 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.

() Cách đeo khẩu trang*

- Rửa tay kỹ bằng xà phòng hoặc nước rửa tay khô trong 30 giây

- Lấy khẩu trang, một tay cầm vào một cạnh bên

- Đặt khẩu trang lên mặt, mặt trước của khẩu trang (sẫm màu hơn) nằm bên ngoài; cạnh có giải nẹp mũi bằng kim loại ở phía trên.

- Một tay giữ mặt trước khẩu trang cố định trên mặt, một tay luồn một bên dây đeo qua tai sau đó làm ngược lại với bên kia.

- Chỉnh khẩu trang:

+ Dùng hai đầu ngón tay trỏ ấn chỉnh thanh kim loại trên mũi sao cho ôm sát sống mũi và mặt.

+ Dùng hai ngón tay cái và trỏ cầm mép dưới của khẩu trang kéo nhẹ xuống dưới, đưa vào trong để khẩu trang bám sát vào mặt dưới cằm.

() Tháo khẩu trang*

- Vệ sinh tay.

- Dùng hai tay cầm phần dây đeo khẩu trang từ sau hai tai, tháo khỏi tai, giữ tay cầm dây đeo đưa khẩu trang ra phía trước và bỏ vào thùng chất thải.

Lưu ý : Tháo khẩu trang bằng cách chỉ chạm vào dây đeo. Không chạm vào phần trước của khẩu trang.

- Vệ sinh tay lại.

() Không đeo khẩu trang theo cách này*

- Hở mũi

- Hở cằm

- Để dưới cằm

- Chạm vào mặt ngoài khẩu trang trong khi đeo.

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 chén, bát đĩa... dùng riêng và ngâm nước sôi 5 phút trước khi rửa bằng dung dịch rửa chén, bát.

- 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.

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.

- Chất thải phát sinh từ phòng cách ly, điều trị tại nhà, nơi lưu trú của bệnh nhân COVID-19 được coi là chất thải lây nhiễm, chất thải phải được bỏ vào túi

đựng chất thải, sau đó xịt cồn 70⁰ để khử trùng và buộc chặt miệng túi và tiếp tục bỏ vào túi đựng chất thải lây nhiễm thứ 2 đặt ở trong phòng cách ly.

- Đeo găng khi xử lý chất, thải bỏ găng tay ngay sau khi xử lý xong.

- Rửa tay sau khi xử lý chất thải.

- Rác thải chuyển ra để ngoài nhà, công được để trong thùng nhựa có nắp đậy, để bộ phận thu gom tiến hành thu gom theo định kỳ. Trong quá trình thu gom, túi đựng chất thải phải buộc kín, đảm bảo không bị rơi, rò rỉ chất thải ra ngoài.

- Tần suất thu gom rác thải: 02 -03 ngày/lần (Tùy khối lượng rác phát sinh các đơn vị thu gom quy định tần suất cho phù hợp). Thời điểm thu gom do đơn vị thu gom quy định đối với từng khu vực và phổ biến đến mọi người dân biết được để thực hiện.

- Công tác vận chuyển chất thải từ nhà có người mắc F0 do đơn vị duy trì vệ sinh môi trường trên địa bàn phối hợp với Tổ Covid cộng đồng tại các xã, phường, thị trấn. Phương tiện vận chuyển cơ động (thùng 240 lít, thùng 660 lít, xe gắn máy, xe chuyên dụng...) bảo đảm không bị rơi, rò rỉ chất thải ra ngoài. Rác thải được vận chuyển đến điểm lưu giữ chất thải lây nhiễm (có sẵn) tại các trạm y tế xã, phường, thị trấn hoặc các Trạm y tế lưu động, các khu lưu giữ tạm thời chất thải lây nhiễm do địa phương bố trí trên địa bàn trước khi đưa đi xử lý.

Tùy từng điều kiện cụ thể, công tác thu gom rác thải được các huyện, thành phố có quy định cụ thể để thuận tiện trong quá trình triển khai, đảm bảo đúng quy định.

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.

() Cách tháo găng tay*

- Với cả hai bàn tay vẫn đang đeo găng tay, hãy cầm hoặc tóm lấy phần ngoài của găng tay ở vị trí gần cổ tay mà không chạm vào da trần.

- Tháo găng tay ra, lộn trái găng tay khi tháo.

- Giữ chiếc găng tay đã được tháo ra bằng bàn tay vẫn đang đeo găng tay.

- Luồn bàn tay trần xuống bên dưới phần cổ tay của bàn tay đeo găng.

- Tháo găng tay ra, lại lộn trái găng tay khi tháo sao cho hai chiếc găng tay lộn trái và lồng vào nhau.

- Thái bỏ găng tay theo cách an toàn, không tái sử dụng.
- Rửa tay bằng xà phòng và nước.

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./.

Nơi nhận:

- UBND tỉnh (báo cáo);
- UBND các huyện/TP;
- CDC Bắc Giang;
- Các cơ sở KCB;
- TTYT các huyện/TP;
- Lãnh đạo Sở;
- Các phòng thuộc Sở;
- Hội Thầy thuốc trẻ;
- Công thông tin điện tử SYT;
- Lưu: VT, NVY.

GIÁM ĐỐC



Từ Quốc Hiệu