**HƯỚNG DẪN NGƯỜI NHIỄM COVID-19 CHĂM SÓC TẠI NHÀ**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| |  | | --- | | **1. TỰ THEO DÕI SỨC KHỎE** | | | | | | | | | | |
| Ngày | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 |
| Nhịp thở |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Mạch |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Sốt |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Huyết áp |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Spo2 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Đau họng |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Ho |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Tiêu chảy |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Đau đầu |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Buồn nôn |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **2. THÔNG BÁO NGAY CHO NHÂN VIÊN Y TẾ** | | | | | | | | | |
| NHỊP THỞ: Trẻ 1 đến 5 tuổi: ≥ 40 lần/phút; Trẻ 5 đến 12 tuổi: ≥ 30 lần/phút; Người lớn: ≥ 20 lần/phút   |  |  |  |  |  |  |  | | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | | Khó thở | Đau ngực | Ăn kém | Sốt | Spo2 | Mạch | Huyết áp | | Có | Có | Có | ≥ 38 độ C | ≤ 97% | > 120 lần/phút | < 90 mmHg | | | | | | | | | | |
| **3. XỬ TRÍ MỘT SỐ TRIỆU CHỨNG** | | | | | | | | | |
| \* Sốt: Uống Paracetamol  - Người lớn: Uống 1 viên 500 mg, lặp lại sau 4 – 6 giờ nếu còn sốt lại nhưng không quá 4 viên trong ngày.  - Trẻ em: Uống 15mg/kg/lần, lặp lại sau 4 – 6 giờ nếu còn sốt lại nhưng không quá 4 lần trong ngày.  \* Uống thêm các loại Vitamin  \* Uống > 2 lít nước / ngày.  \* Uống các loại thuốc khác cần có hướng dẫn của bác sĩ. | | | | | | | | | |
| **4. ĐẢM BẢO DINH DƯỠNG** | | | | | | | | | |
| - Đảm bảo có đầy đủ: Rau, củ, quả  - Dầu thực vật, cá, thịt  - Bổ sung thêm các loại trái cây có vị chua.  - Nếu có bệnh nền: Cần có sự tư vấn của bác sĩ trong thực đơn | | | | | | | | | |
| **5. ỨNG PHÓ VỚI CĂNG THẲNG TINH THẦN** | | | | | | | | | |
| - Tránh nghe, xem, đọc những tin tức liên quan về dịch Covid-19  - Không thức khuya.  - Không dùng chất kích thích.  - Xem các thể loại văn nghệ hài. | | | | | | | | | |
| **6. TẬP THỂ DỤC** | | | | | | | | | |
| **\* Tập hít thở**  - Hít vào bằng mũi, bụng phình ra.  - Thở ra từ từ bằng miệng, bụng xẹp lại.  Mỗi lần tập thở 15 phút, cách 2 giờ tập thở 1 lần.  **\* Tập vận động**  - Xoay cổ, xoay vai, xoay cổ tay.  - Xoay mông, xoay gối, xoay cổ chân.  - Gập duỗi thân người, tay và chân.  Mỗi lần tập thở 15 phút, cách 2 giờ tập thở 1 lần.  **\* Tư thế nằm nghỉ**  - Ngồi đầu cao 45 độ.  - Nằm sấp 1 giờ, mỗi lần cách nhau 4 giờ.  - Nằm nghiêng 1 giờ, mỗi lần cách nhau 4 giờ. | | | | | | | | | |

**CÁC BỆNH NỀN CÓ NGUY CƠ CAO**

|  |  |
| --- | --- |
| **TT** | **BỆNH NỀN** |
| 1 | Đái tháo đường |
| 2 | Bệnh phổi tắc nghẽn mãn tính và các bệnh phổi khác |
| 3 | Ung thư (đặc biệt là các khối u ác tính về huyết học, ung thư phổi và bệnh ung thư di căn khác) |
| 4 | Bệnh thận mạn tính |
| 5 | Ghép tạng hoặc cấy ghép tế bào gốc tạo máu |
| 6 | Béo phì, thừa cân |
| 7 | Bệnh tim mạch (suy tim, bệnh động mạch vành hoặc bệnh cơ tim) |
| 8 | Bệnh lý mạch máu não |
| 9 | Hội chứng Down |
| 10 | HIV/AIDS |
| 11 | Bệnh lý thần kinh, bao gồm sa sút trí tuệ |
| 12 | Bệnh hồng cầu hình liềm |
| 13 | Bệnh hen suyễn |
| 14 | Tăng huyết áp |
| 15 | Thiếu hụt miễn dịch |
| 16 | Bệnh gan |
| 17 | Rối loạn sử dụng chất gây nghiện |
| 18 | Sử dụng corticosteroid hoặc các thuốc ức chế miễn dịch khác |
| 19 | Các loại bệnh hệ thống |
| 20 | Các bệnh nền của trẻ em theo hướng dẫn điều trị của Bộ Y tế |

**CÁC DẤU HIỆU, BIỂU HIỆN NHIỄM SARS-COV-2**

|  |  |
| --- | --- |
| **TT** | **DẤU HIỆU, BIỂU HIỆN** |
| 1 | Ho |
| 2 | Sốt (trên 37,5 độ C) |
| 3 | Đau đầu |
| 4 | Đau họng, rát họng |
| 5 | Sổ mũi, chảy mũi, ngạt mũi |
| 6 | Khó thở |
| 7 | Đau ngực, tức ngực |
| 8 | Đau mỏi người, đau cơ |
| 9 | Mất vị giác |
| 10 | Mất khứu giác |
| 11 | Đau bụng, buồn nôn |
| 12 | Tiêu chảy. |

**TÌNH TRẠNG CẤP CỨU**

|  |  |
| --- | --- |
| **TT** | **DẤU HIỆU, BIỂU HIỆN** |
| 1 | Rối loạn ý thức |
| 2 | Khó thở, thở nhanh > 25 lần/phút hoặc SpO2 < 94% |
| 3 | Nhịp tim nhanh > 120 nhịp/phút |
| 4 | Huyết áp tụt, huyết áp tối đa < 90 mmHg, huyết áp tối thiểu < 60 mmHg |
| 5 | Bất kỳ dấu hiệu bất thường khác mà nhân viên y tế chỉ định xử trí cấp cứu. |

**HƯỚNG DẪN PHÂN LOẠI NGUY CƠ VÀ ĐỊNH HƯỚNG XỬ TRÍ, CÁCH LY, ĐIỀU TRỊ**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **PHÂN LOẠI NGUY CƠ**  **­­** | **CƠ SỞ ĐIỀU TRỊ** | **ĐỊNH HƯỚNG XỬ TRÍ** |
| **RẤT CAO**  1. Tuổi ≥ 65 và chưa tiêm đủ liều vaccin.  2. Mắc bệnh lý nền và chưa tiêm đủ liều vaccin.  3. Có tình trạng cấp cứu.  4. SpO2 < 94%. | Bệnh viện thu dung điều trị Covid tầng 2, tầng 3. | 1. Hỗ trợ thở: Thở oxy, HFNC, thở máy.  2. Hỗ trợ các cơ quan suy chức năng.  3. Điều trị: chống viêm, chống đông, kháng sinh, vật lý trị liệu, ngừa biến chứng, điều trị bệnh nền.  4. Chuyển tầng thấp hơn nếu bệnh giảm nhẹ. |
| **CAO**  1. Tuổi ≥ 65 và tiêm đủ liều vaccin.  2. Có bệnh lý nền và tiêm đủ liều vaccin.  3. Tuổi từ 50 - 64, chưa phát hiện bệnh nền và tiêm chưa đủ liều.  4. Phụ nữ có thai, vừa sinh con ≤ 42 ngày.  5. Trẻ < 03 tháng.  6. SpO2 từ 94% đến 96% | Bệnh viện thu dung điều trị Covid tầng 2 | 1. Điều trị thuốc kháng virus, chống đông.  2. Theo dõi hỗ trợ oxy, chống viêm, kháng sinh khi cần thiết  3. Điều trị bệnh nền, dinh dưỡng.  4. Theo dõi phát hiện bệnh trở nặng chuyển tầng cao hơn. |
| **TRUNG BÌNH**  1. Có bệnh lý nền, không triệu chứng viêm hô hấp và tiêm đủ liều vaccin.  2. Tuổi ≥ 65 và tiêm đủ liều vaccin.  3. Trẻ em ≤ 3 tháng tuổi.  4. Tuổi ≤ 49 tuổi và chưa tiêm đủ liều vaccin.  5. Có dấu hiệu: sốt, ho, đau họng, khó thở nhẹ, SpO2 ≥ 97%. | Cơ sở thu dung tầng 1 hoặc xem xét điều trị tại cộng đồng nếu cơ sở thu dung tầng 1 quá tải. | 1. Theo dõi chặt chẽ phát hiện bệnh trở nặng chuyển tầng cao hơn.  2. Điều trị thuốc kháng virus.  3. Điều trị triệu chứng.  4. Nâng cao thể trạng, hỗ trợ tâm lý, tự theo dõi sức khỏe. |
| **THẤP**  - Tuổi từ ≥ 3 tháng tuổi đến < 16 tuổi.  - Từ 16 đến 64 tuổi và chưa phát hiện bệnh nền, đã tiêm đủ liều vaccin.  - Chưa có dấu hiệu bất thường và SpO2≥ 97%. | Cách ly tại nhà (đủ điều kiện theo quy định) | 1. Tổ Y tế lưu động theo dõi, quản lý người nhiễm, phát hiện sớm dấu hiệu bất thường, tư vấn tâm lý, dinh dưỡng.  2. Thông báo Trạm Y tế khi người nhiễm có dấu hiệu bất thường. |

**HƯỚNG DẪN PHÂN CÔNG QUẢN LÝ FO TẠI NHÀ**

|  |
| --- |
| **1. NƠI PHÁT HIỆN NGƯỜI NGHI NHIỄM/NHIỄM COVID-19** |
| - Khi sàng lọc test nhanh hoặc PCR dương tính Covid-19, lập danh sách gởi về địa phương (xã/phường/thị trấn) nơi lưu trú của người nghi nhiễm/nhiễm Covid-19.  - Hướng dẫn người nghi nhiễm/nhiễm làm cam kết khi di chuyển từ nơi phát hiện test nhanh dương hoặc PCR dương về nơi lưu trú. |
| **2. NGƯỜI NGHI NHIỄM/NHIỄM COVID-19** |
| - Làm cam kết và được di chuyển từ nơi phát hiện test nhanh, PCR dương tính về đến nơi lưu trú theo nguyên tắc không tiếp xúc người khác.  - Khai báo chính quyền địa phương (xã/phường/thị trấn) hoặc trạm y tế nơi mình lưu trú.  - Phải thực hiện nghiêm sự hướng dẫn của trạm y tế khi đi lấy mẫu PCR.  - Nếu đã có xét nghiệm PCR (+) thì cách ly tại nhà và được cấp 1 túi thuốc A.  - Thực hiện theo hướng dẫn chăm sóc tại nhà *(phụ lục kèm theo)*.  - Được nhân viên y tế tư vấn sức khỏe hoặc được khám khi có dấu hiệu bất thường.  - Khi bệnh trở nặng được tự đến khám, cấp cứu tại các bệnh viện công lập, dân lập. |
| **3. UBND HUYỆN/THỊ XÃ/THÀNH PHỐ** |
| - Cung cấp vật tư, sinh phẩm, thiết bị, đồ phòng hộ dùng trong cách ly y tế Fo tại nhà.  - Chỉ đạo TTYT hướng dẫn chuyên môn chăm sóc Fo tại nhà.  - Chỉ đạo UBND cấp xã thực hiện quản lý chặt chẽ Fo tại nhà. |
| **4. TRUNG TÂM Y TẾ** |
| - Cung cấp thuốc đầy đủ dùng cho Fo tại nhà.  - Vận chuyển bệnh nhân chuyển tầng trên khi bệnh trở nặng.  - Chỉ đạo Trạm y tế tư vấn khi có điện thoại từ người nhiễm Covid-19; khám, xử lý kịp thời khi người nhiễm có triệu chứng hoặc chuyển nặng.  - Tổ chức bộ phận tiếp nhận người nhiễm Covid-19 cách ly tại nhà trở nặng đến khám, cấp cứu và chuyển tầng phù hợp. |
| **5. UBND XÃ/PHƯỜNG/THỊ TRẤN** |
| - Khi nhận danh sách người có test nhanh dương tính Covid-19, PCR dương tính từ nơi phát hiện người nghi nhiễm/nhiễm gởi về phải tổ chức tiếp nhận, song song đó phải thẩm định điều kiện, tiêu chuẩn cách ly tại nhà.  - Hướng dẫn người nghi nhiễm Covid-19 đến Trạm y tế địa phương lấy mẫu xét nghiệm PCR.  - Người nhiễm đã có kết quả PCR dương tính: thực hiện cách ly tại nhà (nếu đủ điều kiện) hoặc cách ly tập trung.  - Hướng dẫn người thân, Fo cài đặt App Tây Ninh Smart.  - Xử lý nghiêm các trường hợp vi phạm cách ly tại nhà. |
| **6. TRẠM Y TẾ** |
| **\* Đối với người nghi nhiễm Covid-19**  - Tiếp nhận thông tin người nghi nhiễm và hẹn lịch đến Trạm y tế để lấy mẫu xét nghiệm PCR;  - Tổ chức phân luồng riêng, hẹn giờ lấy mẫu xét nghiệm PCR.  - Khám sàng lọc, đánh giá nguy cơ để cách ly tại nhà hoặc chuyển tầng điều trị hợp lý.  **\* Điều kiện cách ly tại nhà:**  - Tuổi từ ≥ 3 tháng tuổi đến < 16 tuổi.  - Từ 16 đến 64 tuổi và chưa phát hiện bệnh nền, đã tiêm đủ liều vaccin.  - Chưa có dấu hiệu bất thường và SpO2≥ 97%.  **\* Có thể xem xét cách ly tại nhà khi cơ sở thu tầng 1 quá tải:**  - Có bệnh lý nền, không triệu chứng viêm hô hấp và tiêm đủ liều vaccin.  - Tuổi ≥ 65 và tiêm đủ liều vaccin.  - Trẻ em < 3 tháng tuổi.  - Tuổi ≤ 49 tuổi và chưa tiêm đủ liều vaccin.  - Có dấu hiệu: sốt, ho, đau họng, khó thở nhẹ, SpO2 ≥ 97%.  **\* Đối với người nhiễm Covid-19:** Cung cấp 2 test nhanh kháng nguyên *SARS-COV-2* vào túi thuốc A phục vụ cho người nhiễm Covid-19 để test nhanh khi hết thời gian cách ly tại nhà.  **\* Lấy mẫu xét nghiệm đầu ra người nhiễm Covid-19 khi hết thời gian cách ly:**  - Nhóm tham gia uống thuốc kháng Covid: lấy mẫu theo hướng dẫn riêng.  - Nhóm không tham gia uống thuốc kháng Covid: tự lấy mẫu bằng test nhanh kháng nguyên *SARS-COV-2*.  **\* Đối với thân nhân ở chung nhà với Fo cách ly tại nhà (gọi là F1):** Thực hiện test nhanh khi có triệu chứng và test nhanh cùng thời điểm đầu ra Fo. |
| **7. TỔ Y TẾ LƯU ĐỘNG** |
| - Tuyên truyền, vận động, nhắc nhỡ nhân dân chấp hành nghiêm các biện pháp phòng chống dịch; Khuyến khích người dân tự làm test nhanh kháng nguyên *SARS-COV-2.*  - Giám sát, phát hiện và báo cáo chính quyền địa phương những trường hợp không khai báo y tế, không chấp hành cách ly.  - Giám sát, báo cáo trạm y tế các trường hợp Fo cách ly tại nhà có bệnh diễn biến nặng;  - Hướng dẫn người nhà, người nhiễm Covid cập nhật sức khỏe hàng ngày và uống thuốc theo hướng dẫn của cơ quan y tế. |