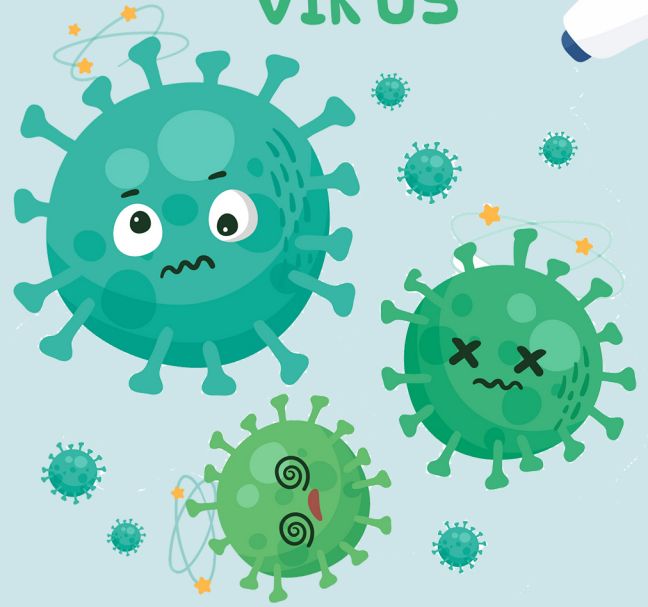


CORONA
VIRUS



HƯỚNG DẪN CHĂM SÓC TẠI NHÀ CHO BỆNH NHÂN FO

COVID-19



CHUẨN BỊ

Cần có **phòng cách ly riêng**
(Tốt nhất là phòng có cửa sổ, thông thoáng)

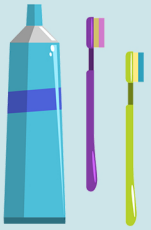
Thường xuyên **mở cửa sổ** để không khí lưu thông

Hạn chế sử dụng điều hòa



Chuẩn bị **các vật dụng cơ bản**

(Đồ vệ sinh cá nhân, nước uống, khẩu trang, găng tay, thùng rác..)



Phân loại **rác thải có nguy cơ lây nhiễm** như khẩu trang, khăn giấy lau mũi miệng,...

(Bỏ vào thùng rác riêng có lót túi, buộc kín miệng túi trước khi đưa đi xử lý)



Chuẩn bị **các dụng cụ y tế cơ bản**

Nhiệt kế

Máy đo huyết áp (nếu có)

Máy đo oxy trong máu (nếu có)



Chuẩn bị **một số loại thuốc cơ bản**

Thuốc hạ sốt, Paracetamol

Oresol, nước điện giải

C sủi và các loại vitamin

Thuốc ngậm ho, nước súc họng, nước muối sinh lý, cồn sát khuẩn

Nếu bạn đang điều trị các bệnh nền và có các loại **thuốc được kê đơn**, cần đảm bảo chuẩn bị đầy đủ các loại thuốc này



TỰ THEO DÕI CƠ THỂ HÀNG NGÀY

Kiểm tra **hiệt độ cơ thể**

Kiểm tra 2 lần/ngày hoặc khi cơ thể cảm thấy khó chịu, mệt mỏi

Nhiệt độ bình thường của cơ thể là 36-37.5 độ C

Nếu nhiệt độ cơ thể bạn vượt ngưỡng thông thường này nghĩa là bạn đang bị sốt

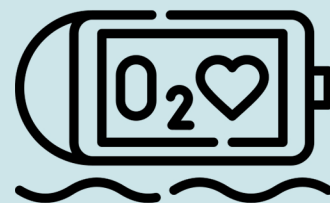


Kiểm tra **độ bão hòa oxy trong máu - SpO₂**

(SpO₂ là chỉ số quan trọng. SpO₂ tụt thấp dẫn đến khó thở là một triệu chứng nguy hiểm cần xử trí ngay)

Nếu không có thiết bị chuyên dụng, có thể sử dụng phần mềm trên điện thoại thông minh

Giá trị trung bình của SpO₂ dao động ở mức 95-100%



Kiểm tra và đếm **nhịp thở**

Nằm thư thái 5-10 phút, sau đó đếm **số lần lồng ngực phồng lên xẹp xuống**

Nhịp thở trung bình của người trưởng thành là 16-20 lần/phút

Nếu nhịp thở của bạn nằm ngoài ngưỡng trung bình trên, bạn nên tham vấn bác sĩ hoặc nhân viên y tế

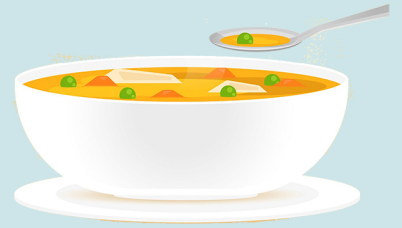


DUY TRÌ SỨC KHỎE THỂ CHẤT



Đảm bảo chế độ ăn **cân đối và đầy đủ các chất dinh dưỡng**: ăn đủ 3 bữa chính/ngày. Cố gắng duy trì các bữa ăn đảm bảo đủ tinh bột, đạm, chất béo, chất xơ, vitamin và các khoáng chất

Chế biến thức ăn tùy theo **khẩu vị và thể trạng**, nên hạn chế cay nóng, ưu tiên các dễ nuốt và dễ tiêu hóa.



Uống **đủ nước** và đúng cách

Tập thở với một số bài tập như Thở chúm môi, Thở bụng, Thở ngực kết hợp tay



Duy trì tập thể dục nhẹ, phù hợp với thể trạng như giãn cơ tại chỗ, yoga, ...

Cùng lên lịch và hẹn với bạn bè/người thân để video call và cùng tập thể dục là một cách giúp bạn duy trì thói quen này và giải tỏa bớt sự buồn chán.

DUY TRÌ SỨC KHỎE TINH THẦN



Giữ tinh thần thoải mái, bình tĩnh, tránh căng thẳng hoặc lo lắng quá mức

Dừng đọc, xem hay nghe quá nhiều tin tức về tình hình dịch bệnh, đặc biệt là các thông tin thiếu kiểm chứng.



Dành nhiều thời gian cho bản thân: hít thở sâu, tập các bài giãn cơ thư giãn hoặc thiền
Ngủ nghỉ đúng giờ

Thư giãn bằng các hoạt động ưa thích như: đọc sách, xem phim, vẽ, tô màu,...



Kết nối, chia sẻ với người thân, bạn bè qua video call để giải tỏa căng thẳng

XỬ TRÍ VỚI CÁC TRIỆU CHỨNG

SỐT



Cần **uống nhiều chất lỏng** để hạn chế mất nước: nước lọc, nước cân bằng điện giải như Oresol, nước trái cây,...

Mặc **quần áo thông thoáng**, thoải mái

Hạn chế vận động, hạn chế sử dụng các thiết bị điện tử (điện thoại, máy tính)

Nếu **sốt trên 38.5 độ C**, có thể dùng Paracetamol (hoặc thuốc khác có sẵn) để hạ sốt. **Lưu ý** về liều dùng và vấn đề dị ứng với các thành phần của thuốc

GIẢM VỊ GIÁC, CHÁN ĂN

Chuyển sang ăn **các món ở dạng lỏng** như cháo, súp, ... hoặc các món mềm để đảm bảo dễ nuốt

Cố gắng **duy trì đủ lượng thức ăn và chất dinh dưỡng**. Nếu chán ăn, có thể chia nhỏ bữa ăn trong ngày

Nếu không thể duy trì chế độ ăn, bổ sung thêm chất dinh dưỡng bằng việc **sử dụng ngũ cốc hoặc sữa cho người ốm, nước ép rau củ**.



HO



Sử dụng viên ngậm ho hoặc dùng mật ong với chanh để xử trí trong **trường hợp ho nhẹ**

Nếu **ho nặng và ảnh hưởng tới sinh hoạt**, nên xin ý kiến tư vấn từ bác sĩ để được kê đơn thuốc trị ho đặc hiệu

Vệ sinh mũi họng 3 lần/ngày bằng dung dịch sát khuẩn mũi họng hoặc nước muối

Lưu ý khi ho cần dùng khăn/giấy che kín miệng và vứt giấy/khẩu trang vào thùng rác phân loại

MỆT MỎI, ĐAU NHỨC CƠ THỂ

Duy trì thói quen **ngủ nghỉ hợp lý**, đủ thời gian

Duy trì **vận động nhẹ nhàng**, vừa sức, tránh việc nằm trên giường cả ngày gây đau mỏi thêm



Nếu quá nhức mỏi có thể **chườm ấm** tại các vị trí đó để giảm cảm giác khó chịu

Có thể **sử dụng giảm đau** khi cần thiết tuy nhiên nên hạn chế và lưu ý liều dùng



TÀI LIỆU THAM KHẢO

Hướng dẫn được CSAGA tổng hợp dựa trên các nguồn tài liệu sau:

1. Hướng dẫn chẩn đoán và điều trị COVID-19 do chủng virut Corona mới (SARS-CoV-2); Quyết định số 3416/QĐ-BYT do Bộ Y tế ban hành ngày 14/07/2021

2. Hướng dẫn điều kiện cách ly y tế tại nhà phòng chống dịch COVID-19 ; Bộ Y tế, ngày 27/06/2021.

3. Sổ tay Sức khỏe COVID-19; Đại học Y Dược thành phố Hồ Chí Minh; 2021.

**TRUNG TÂM NGHIÊN CỨU VÀ ỨNG DỤNG KHOA HỌC
VỀ GIỚI - GIA ĐÌNH - PHỤ NỮ VÀ VỊ THÀNH NIÊN**

Hotline tư vấn miễn phí về Bảo lực giới: 024 3333 5599

Fanpage: “CSAGA Vietnam” và “Yêu thương và Tự do”