



# HƯỚNG DẪN F0 TỰ CHĂM SÓC, THEO DÕI SỨC KHỎE TẠI NHÀ



Sau khi khai báo với Trạm y tế nơi cách ly, F0 cần tuân thủ điều kiện cách ly tại nhà và tự chăm sóc, theo dõi sức khỏe hàng ngày, cụ thể như sau:

- 1. Chuẩn bị các vật dụng cần thiết khi cách ly tại nhà gồm:** Nhiệt kế; thiết bị đo SpO<sub>2</sub>, máy đo huyết áp (nếu có); khẩu trang y tế; phương tiện vệ sinh tay; vật dụng cá nhân; thùng chứa chất thải lây nhiễm có nắp đậy, phương tiện liên lạc (điện thoại).
- 2. Chuẩn bị thuốc điều trị tại nhà gồm:** Thuốc hạ sốt dùng trong 3-5 ngày; dung dịch cân bằng điện giải; thuốc giảm ho (tùy theo triệu chứng) sử dụng trong 5-7 ngày, lưu ý chỉ định, chống chỉ định và các cảnh báo, thận trọng khi sử dụng thuốc; dung dịch nước muối sinh lý để súc họng, rửa mũi dùng trong 5-7 ngày; thuốc đang điều trị bệnh nền (tăng huyết áp, đái tháo đường, tim mạch, hen phế quản...) đủ sử dụng trong 1-2 tuần.

### 3. Những điều F0 cần làm khi cách ly tại nhà

- Tạo không gian cách ly riêng. Nơi cách ly phải thông thoáng; hạn chế để các đồ dùng, vật dụng khó làm sạch (thú bông, giấy, bìa...) tại khu vực này; không sử dụng máy lạnh trung tâm; luôn mở cửa sổ; thường xuyên làm vệ sinh các bề mặt, vật dụng, nhà vệ sinh.
- Không bi quan, giữ tâm lý luôn thoải mái. Khi gặp khó khăn, liên hệ nhân viên y tế để được tư vấn từ xa.
- Tự theo dõi sức khỏe: Đo thân nhiệt, đếm nhịp thở, đo SpO<sub>2</sub> (nếu có thiết bị) ít nhất hai lần một ngày, hoặc khi cảm thấy mệt, khó thở.
- Tiếp tục sử dụng các thuốc điều trị bệnh nền theo toa của bác sĩ.
- Mang khẩu trang liên tục, rửa tay hoặc sát khuẩn tay thường xuyên.
- Rửa mũi, súc họng hàng ngày bằng nước muối sinh lý.
- Thường xuyên tập thở, vận động nâng cao sức khỏe.
- Uống đủ nước hoặc nhiều hơn nếu có sốt, tiêu chảy. Không bỏ bữa, tăng cường dinh dưỡng, ăn uống đủ chất, tăng cường trái cây tươi, rau xanh.
- Khử khuẩn các vật dụng và bề mặt tiếp xúc như mặt bàn, tay nắm cửa, bồn cầu, lavabo... Phân loại, thu gom chất thải lây nhiễm đúng quy định.
- Có số điện thoại của nhân viên y tế Cơ sở quản lý người mắc COVID-19 tại nhà để liên hệ khi cần tư vấn, hỗ trợ; tổng đài "1022", "Mạng lưới thầy thuốc đồng hành" hoặc Tổ phản ứng nhanh cấp xã, cấp huyện.



# HƯỚNG DẪN F0 TỰ CHĂM SÓC, THEO DÕI SỨC KHỎE TẠI NHÀ



## 4. Những điều **KHÔNG** nên làm

- **Hạn chế** tối đa ra khỏi phòng cách ly, không được ra khỏi nhà. Khi ra khỏi phòng cách ly phải mang khẩu trang, giữ khoảng cách với những người khác trong nhà.
- **Không** sử dụng chung vật dụng với người khác.
- **Không** ăn uống cùng với người khác.
- **Không** tiếp xúc gần với người khác hoặc vật nuôi.
- Người chăm sóc hoặc người nhà ở cùng nhà luôn mang khẩu trang, rửa tay hoặc sát khuẩn tay trước và sau khi chăm sóc F0; giữ khoảng cách khi phải tiếp xúc với F0.



## 5. F0 hoặc người chăm sóc báo ngay cho Cơ sở quản lý người mắc COVID-19 tại nhà nếu F0 có **MỘT** trong các dấu hiệu sau đây.

- Khó thở, thở hụt hơi hoặc nhịp thở tăng (>21 lần/phút đối với người lớn;  $\geq 40$  lần/phút đối với trẻ từ 01 đến dưới 05 tuổi;  $\geq 30$  lần/phút đối với trẻ từ 05 đến dưới 12 tuổi).
- Độ bão hòa oxy trong máu ngoại vi ( $SpO_2$ ) < 96% (nếu đo được).
- Mạch nhanh > 120 lần/phút hoặc dưới 50 lần/phút. Huyết áp tối đa < 90 mmHg, huyết áp tối thiểu < 60 mmHg (nếu có thiết bị).
- Đau tức ngực thường xuyên, cảm giác bó thắt ngực, đau tăng khi hít sâu.
- Thay đổi ý thức: Lú lẫn, ngủ rũ, lơ mơ, rất mệt/mệt lả, trẻ quấy khóc, li bì khó đánh thức, co giật.
- Tím môi, tím đầu móng tay, móng chân, da xanh, môi nhợt, lạnh đầu ngón tay, ngón chân.
- Không thể uống hoặc bú kém/giảm, ăn kém, nôn (ở trẻ em).
- Trẻ có biểu hiện hội chứng viêm đa hệ thống: sốt cao, đỏ mắt, môi đỏ, lưỡi dâu tây, ngón tay chân sưng phù nổi hồng ban... Mắc thêm bệnh cấp tính: sốt xuất huyết, tay chân miệng...
- Bất kỳ tình trạng bất ổn nào của người mắc COVID-19 mà thấy cần báo cơ sở y tế.





# HƯỚNG DẪN F0 TỰ CHĂM SÓC, THEO DÕI SỨC KHỎE TẠI NHÀ



## 6. Khai báo hoàn thành cách ly

Khi F0 cách ly đủ 7 ngày (kể từ ngày có kết quả xét nghiệm dương tính), thực hiện các bước sau :

- a) **Chụp hình kết quả xét nghiệm SARS-CoV-2 thực hiện vào ngày 7** (xét nghiệm có thể do bản thân hoặc người chăm sóc F0 tự làm tại nhà hoặc do nhân viên y tế, cơ sở y tế thực hiện). Nếu F0 hoặc người chăm sóc tự thực hiện xét nghiệm thì phải ghi tên F0 và ngày tháng thực hiện xét nghiệm trên khay trước khi chụp hình, sinh phẩm xét nghiệm nhanh kháng nguyên phải thuộc danh mục được Bộ Y tế cấp phép.
- b) **Truy cập vào địa chỉ:** <https://khaibaof0.tphcm.gov.vn> (trên máy vi tính hoặc điện thoại thông minh có kết nối internet), chọn mục “KB hoàn thành cách ly” để khai báo kết quả xét nghiệm ngày 7, đính kèm hình ảnh kết quả xét nghiệm.
  - + **Nếu kết quả xét nghiệm ngày 7 âm tính:** Cơ sở quản lý người mắc COVID-19 tại nhà xác nhận F0 khỏi bệnh và hoàn tất các thủ tục cấp giấy xác nhận hoàn thành cách ly y tế tại nhà.
  - + **Nếu kết quả xét nghiệm ngày 7 dương tính:** F0 tiếp tục cách ly tại nhà; thực hiện xét nghiệm vào ngày 10 (đối với F0 tiêm đủ liều vắc xin) hoặc ngày 14 (đối với F0 chưa tiêm đủ liều vắc xin) và làm lại các bước như trên.

