

# Hướng dẫn bảo vệ NGƯỜI THUỘC NHÓM NGUY CƠ TRƯỚC DỊCH BỆNH COVID-19



Người trên **50** tuổi đặc biệt là trên **65** tuổi và **người có bệnh nền** là những người thuộc **nhóm nguy cơ** cần được ưu tiên bảo vệ nhằm hạn chế mắc COVID-19 cũng như giảm khả năng bệnh diễn tiến nặng và tử vong.

## 1. Người thuộc nhóm nguy cơ cần làm gì để hạn chế nguy cơ mắc COVID-19?

- Thường xuyên rửa tay.
- Chỉ ra khỏi nhà khi thật sự cần thiết.
- Khuyến khích thường xuyên đeo khẩu trang ngay khi ở nhà. Khi ra khỏi nhà phải đeo khẩu trang đúng cách, giữ khoảng cách tiếp xúc an toàn với người khác.
- Tránh những nơi đông người
- Tiêm vắc xin khi đến lượt.

## 2. Người thân, người chăm sóc cần làm gì để bảo vệ người thuộc nhóm nguy cơ?

- Rửa tay thường xuyên, đeo khẩu trang, giữ khoảng cách, hạn chế tụ tập.
- Tiêm vắc xin ngay khi đến lượt.
- Đeo khẩu trang khi chăm sóc, tiếp xúc với người thuộc nhóm nguy cơ; rửa tay bằng nước sạch và xà phòng hoặc dung dịch sát khuẩn tay trước và sau khi chăm sóc.
- Khi có triệu chứng nghi mắc COVID-19, khai báo ngay với y tế địa phương để được hướng dẫn cách ly, xét nghiệm, điều trị.

## 3. Làm sao phát hiện mắc COVID-19 sớm?

- Theo dõi sức khỏe hàng ngày; nếu có triệu chứng nghi ngờ mắc COVID-19 (sốt, ho, đau họng, rát họng, sổ mũi, chảy mũi, ngạt mũi, đau mỏi người, đau cơ, mất vị giác, mất khứu giác ...) thì đến ngay cơ sở khám bệnh, chữa bệnh hoặc tự xét nghiệm COVID-19 hoặc thông báo cho y tế địa phương.
- Tham gia xét nghiệm tầm soát khi có yêu cầu của Ngành y tế.

#### 4. Người thuộc nhóm nguy cơ cần làm gì khi mắc COVID-19?

- Nếu có kết quả xét nghiệm dương tính, thông báo ngay cho Trạm y tế nơi cư trú để được theo dõi và cấp phát ngay thuốc kháng vi rút (gói thuốc C) và thuốc hạ sốt, nâng đỡ thể trạng (gói thuốc A) và thuốc kháng viêm, kháng đông (gói thuốc B) cho người F0.
- Tuân thủ chỉ định điều trị theo hướng dẫn của nhân viên y tế.
- Sử dụng ngay gói thuốc C khi được cấp phát. Gói thuốc B chỉ được sử dụng khi có chỉ định của bác sĩ.
- Nếu cách ly điều trị tại nhà thì cần theo dõi sức khỏe hàng ngày và khai báo cho y tế địa phương.
- Tăng cường sức khỏe bằng dinh dưỡng hợp lý, tinh thần thoải mái.
- Tiếp tục điều trị bệnh nền (nếu có) theo chỉ định của bác sĩ.

\* Lưu ý: Bộ Y tế đã ban hành danh sách 20 bệnh nền có nguy cơ cao theo Quyết định 5525/QĐ-BYT ngày 01/12/2021.

#### Số điện thoại người thuộc nhóm nguy cơ cần biết:

- \* Trạm y tế: .....
- \* Trạm y tế lưu động: .....
- \* Tổ chăm sóc người nhiễm COVID-19 cộng đồng: .....
- \* Mạng lưới thầy thuốc đồng hành: gọi Tổng đài **1022**, bấm phím **4**
- \* Đường dây nóng của địa phương: .....

