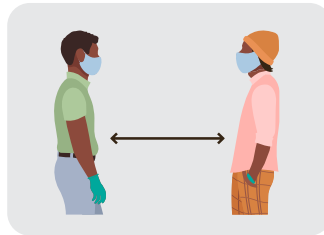


NHỮNG ĐIỀU CẦN BIẾT DÀNH CHO NGƯỜI MẮC COVID-19 (FO) KHI CÁCH LY TẠI NHÀ

1 Khi nhận được kết quả xét nghiệm dương tính với SARS-COV-2:

- Đi thẳng về nhà hoặc nơi lưu trú bằng xe cá nhân, không nên sử dụng các phương tiện giao thông công cộng. Luôn đeo khẩu trang y tế trong suốt quá trình di chuyển và giữ khoảng cách an toàn với người khác.
- Khi về đến nhà, chọn nơi tự cách ly phù hợp và bắt đầu cách ly, gọi điện thoại khai báo với Trạm y tế hoặc Tổ Covid cộng đồng hoặc trưởng ấp/khu phố, Tổ dân phố/Tổ nhân dân trên địa bàn cư trú để được hướng dẫn tiếp theo.



2 Những điều cần biết khi người FO cách ly tại nhà:

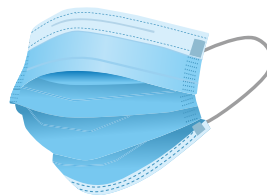
a) Điều kiện để FO được cách ly, chăm sóc, điều trị tại nhà: Không triệu chứng hoặc triệu chứng mức độ nhẹ (không có suy hô hấp: $SpO_2 \geq 96\%$ khi thở khí trời, nhịp thở ≤ 20 lần/phút) VÀ đã tiêm đủ 2 mũi vắc xin hoặc 1 mũi sau 14 ngày.

Lưu ý:

- Trường hợp chưa tiêm vắc xin thì độ tuổi từ 1 đến 50 tuổi, không có bệnh nền, không đang mang thai, không béo phì..
- Người FO cách ly tại nhà cần có khả năng tự chăm sóc bản thân. Trường hợp người FO là trẻ em hoặc người không tự chăm sóc cá nhân được thì cần phải có người hỗ trợ chăm sóc.

b) Chuẩn bị vật dụng cần thiết:

- Khẩu trang y tế: ít nhất 2 cái/ngày, đủ dùng trong 2-3 tuần;
- Có bồn nước rửa tay, xà phòng hoặc dung dịch sát khuẩn tay nhanh;
- Dung dịch nước muối sinh lý để súc họng, rửa mũi.
- Vật dụng cá nhân dùng riêng cho người FO;
- Nhiệt kế, thiết bị đo SpO_2 , máy đo huyết áp (nếu có);
- Thùng chứa chất thải lây nhiễm có nắp đậy;



c) Thuốc điều trị tại nhà:

- Thuốc điều trị COVID-19: do Trạm y tế cấp phát và sử dụng đúng theo hướng dẫn; trường hợp chưa được cấp phát thì cần liên hệ ngay Trạm y tế.
- Thuốc đang điều trị bệnh nền (tăng huyết áp, đái tháo đường, tim mạch, hen phế quản...).



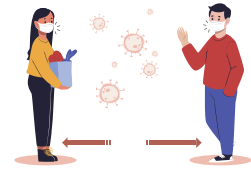
d) Những điều người F0 nên làm khi cách ly tại nhà:

- Không bi quan, giữ tâm lý luôn thoải mái. Khi gặp khó khăn, liên hệ bác sĩ để được tư vấn từ xa.
- Tự theo dõi sức khỏe: đo thân nhiệt, đếm nhịp thở, đo SpO₂ (nếu có) ít nhất hai lần một ngày, hoặc khi cảm thấy mệt, khó thở.
- 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.
- Khai báo y tế mỗi ngày ít nhất 01 lần hoặc khi có triệu chứng bất thường qua ứng dụng "Y tế HCM" hoặc qua phiếu tự theo dõi sức khỏe.
- Nơi cách ly phải thông thoáng, không sử dụng máy lạnh trung tâm; thường xuyên làm vệ sinh các bề mặt, vật dụng, nhà vệ sinh.



e) Những điều KHÔNG nên làm:

- KHÔNG tự ý rời khỏi nơi cách ly.
- 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.



Trường hợp cần có người chăm sóc, người chăm sóc phải đeo khẩu trang, kính chắn giọt bắn, rửa tay/sát khuẩn tay trước và sau khi chăm sóc.

3

Các dấu hiệu cần báo ngay cho y tế địa phương

Người F0 hoặc người chăm sóc báo ngay cho Trạm y tế hoặc Tổ chăm sóc người nhiễm COVID-19 cộng đồng nếu người F0 có MỘT trong các dấu hiệu sau đây:

- 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.
- Nhịp thở tăng: ≥ 21 lần/phút đối với người lớn; ≥ 40 lần/phút đối với trẻ từ 1 đến dưới 5 tuổi; ≥ 30 lần/phút đối với trẻ từ 5 đến dưới 12 tuổi.
- SpO₂ $\leq 95\%$ (nếu có).
- Mạch nhanh > 120 nhịp/phút hoặc dưới 50 lần/phút.
- Huyết áp thấp: huyết áp tối đa < 90 mmHg, huyết áp tối thiểu < 60 mmHg (nếu có).
- 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. Trẻ em bú kém/giảm, ăn kém, nôn.
- 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...



Số điện thoại người F0 cần biết:

Trạm y tế: Trạm y tế lưu động:

Tổ chăm sóc người nhiễm COVID-19 cộng đồng:

Tư vấn từ xa: gọi Tổng đài 1022, bấm phím 4

Đường dây nóng của địa phương: Đường dây nóng của Sở Y tế: 096.777.1010