



ĐẠI HỌC Y DƯỢC THÀNH PHỐ HỒ CHÍ MINH  
UNIVERSITY OF MEDICINE AND PHARMACY AT HO CHI MINH CITY

# Sổ tay sức khỏe **COVID-19**

2m



# MỤC LỤC

1

VỆ SINH, KHỬ KHUẨN

Tr. 1

2

HÔ HẤP, VẬN ĐỘNG

Tr. 16

3

DINH DƯỠNG

Tr. 24

4

THEO DÕI, CHĂM SÓC TẠI NHÀ

Tr. 31

Sổ tay được biên soạn và trình bày bởi giảng viên liên ngành và sinh viên  
các bộ môn của Đại học Y Dược thành phố Hồ Chí Minh





Phần I:

# VỆ SINH KHẨU KHUẨN

# VỆ SINH VÀ KHỦ KHUẨN



A

VỆ SINH TAY

B

SỬ DỤNG KHẨU TRANG

C

CÁCH PHA DUNG  
DỊCH KHỦ KHUẨN

D

VỆ SINH BỀ MẶT,  
MÔI TRƯỜNG

E

AN TOÀN SINH HOẠT  
TẠI NHÀ





# A. VỆ SINH TAY

## VỆ SINH TAY THƯỜNG XUYÊN



Dưới vòi nước chảy



Xà phòng thường hoặc  
dung dịch khử khuẩn



Dung dịch chứa cồn  
ít nhất 60 độ



Không dùng  
xô, chậu

### 6 BƯỚC - 30s



1

Chà hai lòng bàn tay vào  
nhau



2

Chà lòng bàn tay này lên  
mu bàn tay kia và ngược  
lại



3

Chà hai lòng bàn tay vào  
nhau, miết mạnh các ngón  
tay vào các kẽ ngón tay



6

Chà ngón tay cái của bàn  
tay này vào lòng bàn tay  
kia và ngược lại



5

Chà các đầu ngón tay  
này vào lòng bàn tay  
kia và ngược lại



4

Chà mặt ngoài các ngón  
tay của bàn tay này vào  
lòng bàn tay kia

BƯỚC 2,3,4,5 LẶP LẠI TỐI THIỂU 5 LẦN

LƯU Ý



Lau khô bằng khăn giấy. Nếu dùng khăn lông phải  
giặt sạch thường xuyên, KHÔNG dùng chung với  
người khác.



# THỜI ĐIỂM CẦN VỆ SINH TAY



Ngay khi  
trở về từ  
nơi công cộng



Trước và sau  
khi nấu ăn



Trước và sau  
khi ăn



Sau khi ho,  
hắt hơi



Sau khi chạm  
vào các vật  
dụng, bề mặt



Sau khi đi  
vệ sinh



RỬA TAY LÀ CÁCH GIẢM LÂY NHIỄM TỐT NHẤT



## B. SỬ DỤNG KHẨU TRANG



### CHỌN KHẨU TRANG Y TẾ PHÙ HỢP

#### NÊN



Che kín mũi và miệng



Che khít 2 bên mặt  
và không có khe hở



Có gọng ở mũi để gấp  
vào sát sống mũi

#### KHÔNG NÊN



Kết hợp 2 khẩu trang  
dùng một lần



### NẾU DÙNG KHẨU TRANG TÁI SỬ DỤNG

#### NÊN



Khẩu trang vải  
thoáng khí



Khẩu trang vải  
dệt khít



Khẩu trang có  
2 - 3 lớp



Khẩu trang có  
ngăn chứa miếng  
lọc bên trong

#### KHÔNG NÊN



Làm bít lỗ thở  
vải gây khó thở



Loại khẩu trang  
N95 ưu tiên cho  
nhân viên y tế



Có lỗ thông hơi  
cho các phần tử  
virus thoát ra



## ĐEO KHẨU TRANG ĐÚNG CÁCH ✓



Vệ sinh tay  
trước khi đeo  
khẩu trang



Xác định  
trên dưới của  
khẩu trang



Xác định mặt  
trong ngoài của  
khẩu trang



Đeo & điều  
chỉnh khẩu  
trang

### KHẨU TRANG Y TẾ

Phần gọng luôn ở phía trên,  
nếp gấp luôn hướng xuống dưới

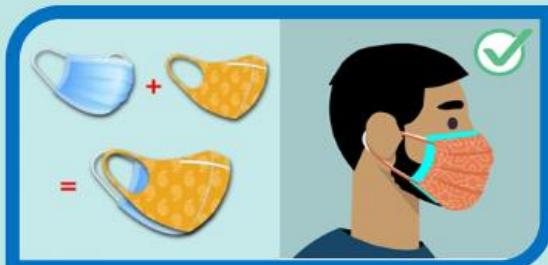


## KHÔNG NÊN ĐEO KHẨU TRANG THEO CÁCH NÀY ✗



## BẠN CÓ BIẾT? ➤➤➤

Đeo khẩu trang y tế bên  
dưới khẩu trang vải giúp  
tăng cường bảo vệ



Hình ảnh, nguồn: CDC, BYT



## ĐEO KHẨU TRANG CHO TRẺ EM



Đảm bảo vừa khít với mũi, miệng, dưới cằm. không hở xung quanh mặt cho trẻ



Trẻ em 2 tuổi trở lên luôn phải đeo khẩu trang ở nơi công cộng



Không đeo khẩu trang cho trẻ dưới 2 tuổi



Không cho trẻ chạm tay vào mặt ngoài khẩu trang.



THAY KHẨU TRANG SỚM CHO TRẺ KHI BỊ BẤM HOẶC ƯỚT



## THÁO KHẨU TRANG ĐÚNG CÁCH ✓



CHỈ CẦM VÀO DÂY  
ĐEO, KHÔNG CHẠM  
MẶT NGOÀI KHẨU  
TRANG

BỎ KHẨU TRANG  
VÀO THÙNG RÁC  
NẮP KÍN

RỬA TAY ĐÚNG  
CÁCH

## CÁCH BẢO QUẢN VÀ GIẶT KHẨU TRANG VẢI TÁI SỬ DỤNG

Cắt giữ khẩu trang vải trong túi nhựa đóng kín  
khi bị ướt hoặc bẩn



Khi tháo khẩu trang để ăn uống, để khẩu trang  
gọn gàng trong túi giấy



Giặt hằng ngày và bất cứ khi nào bị bẩn giặt với  
bột giặt thông thường, nước ấm nhất có thể



Phơi trực tiếp dưới ánh nắng mặt trời  
để khô hoàn toàn





## C. CÁCH PHA DUNG DỊCH KHỬ KHUẨN



### KHI KHÔNG CÓ CA BỆNH



BỘT CHLORAMIN B 25%

NƯỚC JAVEL 5%



VỆ SINH 1 LẦN/NGÀY

**½ MUỖNG CÀ PHÊ BỘT**



**1 LÍT NƯỚC**

Pha theo hướng dẫn sử dụng

trên nhãn chai



**1 MUỖNG CÀ PHÊ BỘT**



**1 LÍT NƯỚC**

**KHỬ KHUẨN 1 LẦN/TUẦN**

Pha gấp đôi lượng javel theo

hướng dẫn trên nhãn chai trong  
cùng một lượng nước

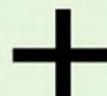
### KHI CÓ CA BỆNH



Bột Chloramin B 25%



**5 MUỖNG CÀ PHÊ BỘT**



**1 LÍT NƯỚC**



Nước Javel 5%



Pha gấp mười lượng javel theo hướng dẫn trên  
nhãn chai trong cùng một lượng nước.



# PHA THUỐC TẨY ĐỂ KHỬ KHUẨN



Pha thuốc tẩy với nước theo tỉ lệ 1 : 10

5 MUỖNG CANH      HOẶC       $\frac{1}{3}$  CỐC  
THUỐC TẨY



250 ml  
NƯỚC

## LƯU Ý

- ✓ Dung dịch có hiệu quả sử dụng trong 24 giờ.
- ✓ Không để trực tiếp dưới ánh mặt trời.
- ✓ Cần đậy nắp dung dịch đã pha.
- ✓ Nếu cần pha nước, sử dụng nước nhiệt độ phòng.  
(trừ khi có chỉ định khác trên nhãn chai)
- ✓ Không trộn lẫn các hóa chất hoặc dung dịch.





## D. KHỬ KHUẨN BỀ MẶT



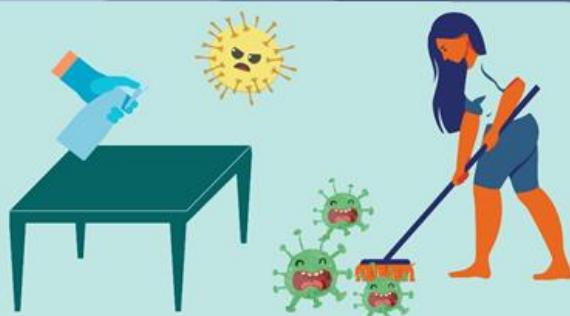
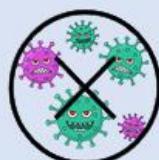
Làm sạch, vệ sinh bề mặt bằng chất tẩy rửa và chất khử trùng

**Bước 1:** Lau bề mặt bằng chất tẩy rửa để làm sạch chất bẩn

**Bước 2:** Lau khử khuẩn với dung dịch clo 0.1%, để khô 10 phút

**Bước 3:** Lau lại nước sạch để tránh hoá chất tồn lưu

Lưu ý: Môi trường cần có sự thông khí tốt (mở cửa sổ)



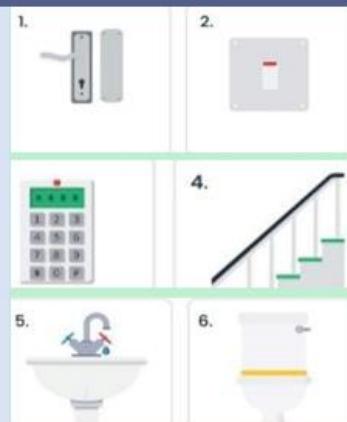
**ÍT NHẤT 1 LẦN/NGÀY**

Nền nhà, tường,  
bàn ghế, đồ vật,  
bề mặt có nguy cơ tiếp xúc,  
khu vệ sinh

**ÍT NHẤT 2 LẦN/NGÀY TẠI NHÀ**

**ÍT NHẤT 4 LẦN/NGÀY Ở NƠI CÔNG CỘNG**

**CÁC VỊ TRÍ TIẾP XÚC  
THƯỜNG XUYÊN**



**LƯU Ý: TẮT CÁC THIẾT BỊ ĐIỆN TRƯỚC KHI KHỬ KHUẨN**

Hình ảnh, nguồn: CDC



# THÔNG GIÓ TẠI NHÀ



## **X THÔNG KHÍ KÉM**

Đóng cửa, không sử dụng quạt



## **✓ THÔNG KHÍ TỐT**

Mở cửa, sử dụng quạt, tránh sử dụng máy lạnh



Thông gió là cách duy trì môi trường lành mạnh  
và phòng ngừa COVID-19



Thông gió ở các không gian chung trong nhà

Sử dụng quạt, máy lọc không khí



Hạn chế tối thiểu sử dụng máy điều hòa





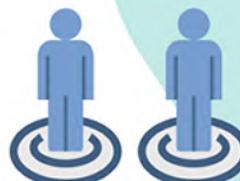
## E. AN TOÀN SINH HOẠT TẠI NHÀ

Dành phòng ngủ và phòng vệ sinh riêng cho người nghi nhiễm



Giữ khoảng cách tối thiểu từ 2 mét với các thành viên có nguy cơ cao

2 MÉT



Người nghi nhiễm không di chuyển ra khỏi phòng cách ly

Người nghi nhiễm tuyệt đối không tiếp xúc với người khác và vật nuôi



MIỄN  
TIẾP KHÁCH

Không dùng chung đồ cá nhân



Hình ảnh, nguồn: CDC



## VỆ SINH VẬT DỤNG

- ✓ Mang găng tay khi xử lý các món ăn và vật dụng cho người nghi nhiễm
- ✓ Rửa bát đĩa và vật dụng bằng xà phòng và nước nóng
- ✓ Tháo găng, rửa tay sau khi hoàn tất



## GIẶT GIỮ



- ✓ Đeo găng tay và khẩu trang khi xử lý đồ giặt của người nghi nhiễm
- ✓ Vệ sinh khay đựng và giỏ đựng quần áo
- ✓ Giặt bằng nhiệt độ ấm nhất có thể và phơi khô hoàn toàn
- ✓ Có thể giặt chung đồ của người nghi nhiễm với đồ của người khác
- ✓ Rửa tay sau khi xử lý quần áo người nghi nhiễm

## QUẢN LÝ CHẤT THẢI

- ✓ Phân loại rác tại nguồn
- ✓ Thu gom xử lý rác hằng ngày
- ✓ Đủ thùng rác nắp đậy kín, ở vị trí thuận tiện
- ✓ Thùng rác riêng có bao lót cho người nghi nhiễm
- ✓ Sử dụng găng tay khi xử lý rác
- ✓ Rửa tay sau khi vứt rác vào thùng





VỆ SINH BỀ MẶT THƯỜNG XUYÊN  
SẼ GIÚP HẠN CHẾ VIRUS LÂY LAN

BẠN CÓ BIẾT?

NHIỆT ĐỘ PHÙ HỢP CHO  
COVID-19 PHÁT TRIỂN NHẤT  
TỪ 4 ĐẾN 20°C

THỜI GIAN TỒN TẠI CỦA  
COVID-19 TRÊN MỘT  
SỔ BỀ MẶT

GỖ: 4-5 NGÀY

GIẤY: 3-5 NGÀY

NHÔM: 2-8 GIỜ

GĂNG TAY: TRONG 8 GIỜ

ÁO CHOÀNG: 1-2 GIỜ



CHUNG TAY  
ĐẨY LÙI COVID  
TRONG CỘNG ĐỒNG



Phần 2:  
**HÔ HẤP,  
VẬN ĐỘNG**



## CÁC BÀI TẬP THỞ

Các bài tập thở này giúp cải thiện tình trạng khó thở. Kiểu thở chún môi giúp làm dài hơi thở ra, thở bụng và thở ngực kết hợp tay giúp tăng dung tích phổi

### ① Kiểu thở chún môi



Mím môi và hít vào bằng mũi trong 2 nhịp, giữ 3-5 giây nếu không khó thở sau khi hít vào.



Chún môi như đang thổi sáo, và thở ra từ từ bằng miệng trong 4 nhịp

### ② Kiểu thở bụng

- Một tay đặt lên ngực, một tay đặt lên bụng (Để cảm nhận di động của ngực và bụng).

- Hít vào bằng mũi (mím môi), bụng phình ra (tay ở bụng đi lên)

Thở từ từ bằng miệng, môi chún lại (giống như thổi sáo), bụng xẹp xuống (tay ở bụng đi xuống).

- Hít vào 1-2 nhịp thở ra 1-2-3-4 nhịp (Lúc thở ra gấp đôi lúc hít vào).



### ③ Kiểu thở ngực kết hợp tay

**B1:** Người bệnh đưa tay lên mở rộng lồng ngực kèm hít vào. Có thể giữ hơi thở lại khoảng 3-5s nếu như không gây khó thở.

**B2:** Đưa tay xuống kèm thở ra bằng phương pháp chún môi.



### ! LƯU Ý

- Khi hít vào và thở ra không cần gắng sức quá mức.
- Kết hợp động tác thở chún môi với thở bụng hoặc thở ngực kết hợp tay vào trong một lần hít thở và nên luyện tập thường xuyên (ít nhất 3 lần/ngày, mỗi lần 5 - 10 phút).
- 2 động tác này có thể thực hiện trong cả lúc ngồi hoặc nằm (khi nằm luôn gối vào dưới đầu và dưới khoeo để chân hơi co lại).



## TƯ THẾ NGHỈ NGƠI

Nếu kết quả đo oxy máu dưới 94% hoặc thấy mệt, khó thở người bệnh có thể áp dụng tư thế nằm sấp, nằm đầu cao. Tiếp tục theo dõi oxy máu khi thay đổi tư thế. Liên hệ với nhân viên y tế nếu tăng cảm giác khó thở. Thay đổi tư thế thường xuyên để ngừa loét.

### Tư thế nằm sấp

Giữ đầu thấp so với thân người, xoay đầu sang 1 bên để dễ thở.  
Lưu ý xoay đầu đều hai bên để tránh co ngắn và đau cơ vai gáy.



Chèm lót khăn/ gối ở vùng đầu cổ giúp thoái mái.

Chèm lót khăn/ gối ở vùng hông để tránh đau lưng. Lưu ý tránh chèm ở vùng bụng vì sẽ gây khó thở.

Chèm lót khăn/ gối ở chân giúp thoái mái.

### Tư thế nằm đầu cao

Nằm đầu cao từ 30 – 60 độ hoặc ngồi dựa lưng



### Tư thế nằm nghiêng

Chèm gối ở các vị trí vùng đầu cổ, hông và giữa hai chân để tạo sự thoái mái.



### ! Lưu Ý

- KHÔNG áp dụng nằm sấp đối với phụ nữ có thai, người có vấn đề về cột sống, bệnh tim, sau ăn no và người vừa phẫu thuật bụng.
- Chưa có chứng cứ chống chỉ định cho người béo phì.

# VẬN ĐỘNG TẠI GIƯỜNG

Người bệnh Covid-19 từ nhẹ đến trung bình được khuyến cáo nên nghỉ ngơi tại giường và vận động vừa sức.

Vận động giúp hỗ trợ tiêu hóa, cải thiện tuần hoàn máu và giúp thư giãn.

## 1 Nâng vai ↔ 10 - 20 lần



Đưa cánh tay qua đầu (Giữ khuỷu thẳng)

## 2 Gấp, duỗi khuỷu tay ↔ 10 - 20 lần



Cánh tay áp sát thân mình, gấp khuỷu tay sau đó duỗi thẳng ra

## 3 Gấp, xoay cổ chân ⌚ 30 giây



Gấp, duỗi cổ chân, xoay cổ chân cùng và ngược chiều kim đồng hồ.

## 4 Co duỗi chân ↔ 10 - 20 lần



Co chân đồng thời gập gối, sau đó duỗi thẳng chân.

## 5 Dạng chân ↔ 10 - 20 lần



Kéo chân dạng ra ngoài, sau đó kéo vào.

## 6 Nâng chân ↔ 10 - 20 lần



Nằm ngửa co 1 chân, nâng cao chân còn lại, giữ lưng áp sát giường để tránh đau lưng



## BÀI TẬP GIĂN CƠ

Giúp thư giãn cơ bắp, thúc đẩy lưu thông máu, tăng độ linh hoạt dẻo dai cho cơ thể.

### ① Giăc cơ vai

⌚ 4 - 10 lần

**B1:** Đứng hai chân dang rộng bằng vai. Bắt chéo cánh tay trái qua ngực.

**B2:** Dùng tay phải giữ và kéo tay trái ngay tại vị trí khuỷu tay. Giữ tư thế này trong 15 – 30s, thực hiện tương tự với bên còn lại.



### ② Giăc cơ cánh tay

⌚ 4 - 10 lần

**B1:** Nâng tay trái qua đầu và gập lại tại khuỷu tay sao cho tay phải chạm giữa lưng.

**B2:** Đặt tay trái lên khuỷu tay phải, và đẩy nhẹ tay phải xuống lưng. Giữ tư thế này trong 15 – 30 giây. Sau đó lặp lại động tác với bên còn lại.





## BÀI TẬP GIÃN CƠ

③

### Giǎn cơ ngực – cánh tay

⌚ 4 - 10 lần

**B1:** Đứng chống thẳng tay lên tường sao cho cánh tay song song với mặt sàn.

**B2:** Xoay người hướng ra ngoài tường cho đến khi cảm thấy căng nhẹ ở phần ngực và cánh tay, lưu ý không di chuyển chân. Giữ tư thế này trong 15 – 30 giây và lặp lại đối với tay còn lại.



④

### Giǎn cơ đùi

⌚ 4 - 10 lần

**B1:** Đứng thẳng. Dùng tay giữ một chân kéo về phía sau mông. Duy trì lưng thẳng. Giữ tư thế trong 15 – 30s.

**B2:** Quay trở lại tư thế ban đầu. Thực hiện tương tự với bên còn lại

*Có thể tập bài tập này với tư thế nằm sấp*





# TĂNG THỂ LỰC

## RÈN LUYỆN SỨC BỀN

Bài tập có tác dụng duy trì và tăng sức mạnh cơ bắp, cải thiện sức bền. Đồng thời thúc đẩy quá trình trao đổi chất, duy trì cân nặng hợp lý. Chú ý luôn duy trì nhịp thở đều đặn bằng đếm nhịp 1-2.

### Bài tập cơ vùng ngực, vai, cánh tay

#### 1 Đứng chống đẩy

↔ 6 - 20 lần

**B1:** Đứng hai chân rộng bằng vai. Hai tay duỗi thẳng, dang rộng bằng vai và chống lên tường.

**B2:** Hít vào đồng thời cong khuỷu tay, từ từ đưa người gần về phía bức tường.

**B3:** Thở ra và đẩy người về trí ban đầu.

*Giữ thẳng người trong suốt quá trình thực hiện động tác.*



**! LƯU Ý** Người có vấn đề tăng huyết áp, không nên tập gắng sức quá mức

#### 2 Gập khuỷu

↔ 6 - 20 lần

Chọn tạ phù hợp (0.5 - 2kg) !

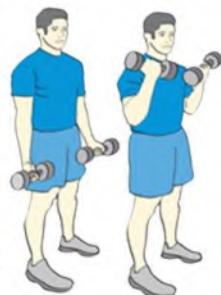
không tập các bài tập kháng lực 2 ngày liên tục. !

**B1:** Đứng thẳng hai chân dang rộng bằng hai. Tay giữ tạ xuôi theo thân người, lòng bàn tay hướng ra phía trước

**B2:** Thở ra đồng thời gập khuỷu tay để nâng tạ cao ngang vai

**B3:** Hạ hai tạ trở về vị trí ban đầu.

*Lưu ý giữ khuỷu tay sát với thân mình. Khi hạ tạ, giữ khuỷu tay hơi cong. Khi nâng tạ chú ý tránh di chuyển vai, giữ vai thoải mái.*





## Bài tập vùng cơ đùi

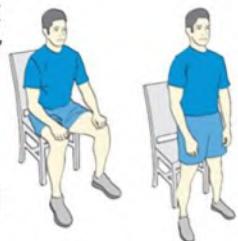
### ① Đứng lên từ ghế

↔ 6 - 20 lần

**B1:** Ngồi trên ghế và đặt tay lên đầu gối để bắt đầu bài tập. Hai chân mở rộng ngang hông, giữ lưng thẳng.

**B2:** Đứng lên, thở ra, giữ lưng thẳng.

**B3:** Từ từ ngồi xuống. Có thể nâng độ khó bằng cách không sử dụng tay hỗ trợ.



## Bài tập vùng cơ thân mình

### ① Ăn lưng xuống giường

↔ 4 - 10 lần

**B1:** Co hai đầu gối lại và đặt hai bàn chân trên mặt phẳng.

**B2:** Ép cơ bụng cơ mông xuống mặt phẳng. Giữ lại trong 5 giây.

**Thở đều trong quá trình tập bằng cách đếm số**





## Phần 3:

# DINH DƯỠNG



# dinh dưỡng là vàng

## PHẦN A: NGUYÊN TẮC DINH DƯỠNG

**1**

Cung cấp đầy đủ năng lượng, bổ sung đủ **4 nhóm chất**, ăn **3 bữa chính** và ăn thêm các bữa phụ, cố gắng ăn đa dạng các loại thực phẩm mỗi ngày.



**2**

**Uống nhiều nước**, có thể bổ sung nước trái cây như cam, chanh, nước ép rau củ quả hoặc sinh tố  
**Lưu ý:** Đối với trẻ em và người cao tuổi cần bổ sung nước thường xuyên chứ không đợi cảm giác khát.



**3**

Ăn các loại trái cây, rau, các loại đậu (đậu lăng, đậu xanh), các loại hạt và ngũ cốc nguyên hạt (ngô chua chế biến, lúa mì, gạo lứt).



**4**

Đối với **người cao tuổi, trẻ nhỏ, người mắc các bệnh mạn tính, người thiếu cân** có thể bổ sung thêm các chế phẩm dinh dưỡng giàu năng lượng và đậm như ngũ cốc, sữa và sản phẩm từ sữa như phô mai, sữa chua,...



**5**

### HẠN CHẾ



Đường, bánh ngọt, nước ngọt, đồ ăn dầu mỡ, chiên xào



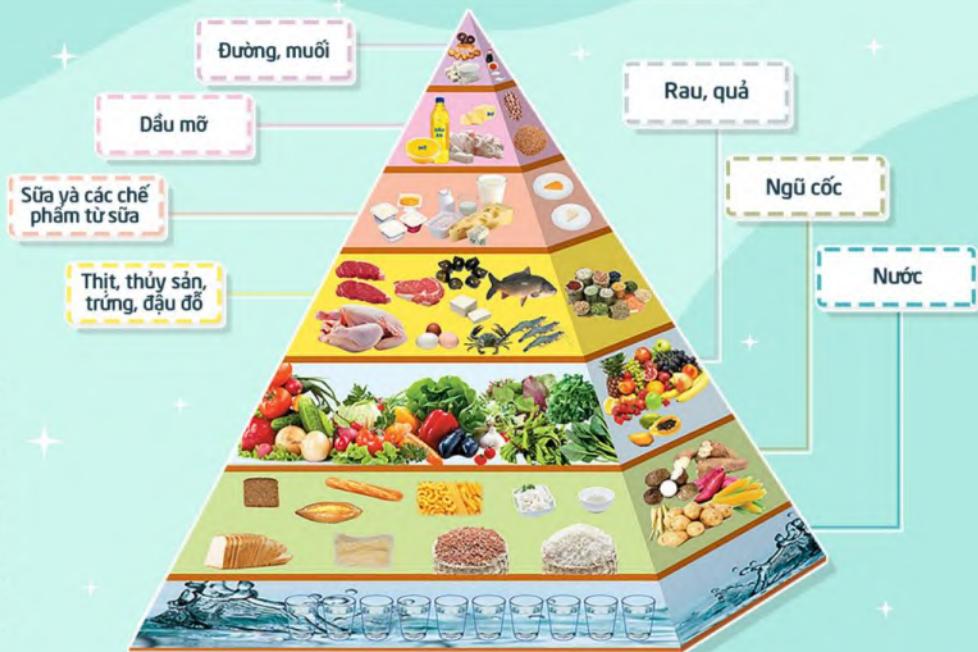
Ăn mặn  
(mỗi ngày dùng <5g muối  
≈ khoảng 1 thìa cafe)



Tụ tập hàng quán, bia rượu, tiệc tùng



## B. CÁC LOẠI THỰC PHẨM



<b>Tinh bột</b>		<b>Cung cấp năng lượng cho cơ thể</b>
<b>Đạm</b>		Duy trì hệ miễn dịch và giúp nhanh lành bệnh
<b>Chất béo</b>		Cung cấp năng lượng, giúp trao đổi chất cho cơ thể, Omega-3 hỗ trợ miễn dịch
<b>Vitamin - Khoáng chất</b>		<p><b>Vitamin A</b> giúp ngăn ngừa sự xâm nhập của virus, vi khuẩn</p> <p><b>Vitamin C</b> nâng cao miễn dịch, giảm triệu chứng viêm</p> <p><b>Vitamin D</b> kích hoạt hệ thống miễn dịch</p> <p><b>Vitamin E</b> là chất chống oxy hóa mạnh, giảm nhiễm khuẩn đường hô hấp, hỗ trợ miễn dịch và kháng thể duy trì hoạt động của hệ miễn dịch</p> <p><b>Kẽm Selen</b> giúp nâng cao miễn dịch</p>
<b>Gia vị</b>		Gia vị có tính kháng khuẩn, kháng viêm, nâng cao miễn dịch như tỏi, gừng, hành tây, hành lá, ớt...



## C. LỰA CHỌN, MUA, CHẾ BIẾN VÀ BẢO QUẢN THỰC PHẨM

### 1. Khi đi mua thực phẩm



1. Kiểm tra số lượng nhu yếu phẩm còn lại trong nhà



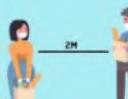
2. Lập danh sách các loại thực phẩm cần mua



3. Đeo khẩu trang và mang dung dịch sát khuẩn tay nhanh trước khi ra khỏi nhà



4. Mua đủ thực phẩm cần thiết, tránh tích trữ



5. Giữ khoảng cách với người khác ít nhất 2 mét



6. Không mua thực phẩm bị bệnh, uốn, ôi, thiu



7. Tránh xa khu vực chứa chất thải và nước thải trong chợ



8. Rửa tay sạch ngay sau khi tiếp xúc các loại thịt sống



9. Đặt hàng giao đến nhà nếu không thể ra khỏi nơi cư trú

### 2. Sau khi mua thực phẩm về nhà



Rửa tay ngay sau khi về nhà, thay quần áo, giặt khẩu trang vải hoặc thải bỏ khẩu trang y tế vừa sử dụng



Xịt sát khuẩn bao bì đựng thực phẩm



Sơ chế, bảo quản thực phẩm cẩn thận, an toàn.  
Thay bao bì và chứa thực phẩm trong túi hoặc hộp chuyên dụng



Vệ sinh sạch sẽ bằng dung dịch sát khuẩn các bề mặt (bàn, nơi để thực phẩm...) có tiếp xúc với thực phẩm mới mang về



## C. LỰA CHỌN, MUA, CHẾ BIẾN VÀ BẢO QUẢN THỰC PHẨM

### 3. Khi xử lý và chế biến thực phẩm tại nhà



#### Rửa tay

Rửa tay bằng xà phòng và nước trước khi chế biến thực phẩm.



#### Bảo quản

Bao bì như lon, chai, hộp,... có thể được lau sạch bằng chất khử trùng trước khi mở hoặc cất giữ.



#### Dùng dụng cụ riêng cho thực phẩm tươi sống

Sử dụng dao, thớt, đũa, muỗng riêng cho thực phẩm sống để tránh lây nhiễm chéo vào đồ ăn chín.

### 4. Khi bảo quản thực phẩm bằng tủ lạnh

- Giữ tủ lạnh của bạn ở khoảng 4 - 5°C, tránh để quá nhiều đồ trong tủ lạnh, đảm bảo nhiệt độ bảo quản.
- Dọn tủ lạnh 1 lần/tuần, loại bỏ thực phẩm hỏng.
- Đảm bảo nấu và hâm nóng thức ăn ở nhiệt độ thích hợp ( $\geq 72^{\circ}\text{C}$  trong 2 phút).
- Thức ăn thừa nên được cho vào hộp để làm nguội nhanh, ghi ngày trước khi cho vào tủ lạnh.

NÊN



KHÔNG NÊN





## D. VỆ SINH ĂN UỐNG

Không chạm tay vào mặt trong của bát, đĩa sạch; thành cốc uống nước và dụng cụ ăn uống tiếp xúc với miệng của bạn.



Dùng cốc/lý để uống các loại đồ uống đóng hộp, lon thay vì đưa trực tiếp lên môi.



Mỗi người có bộ dụng cụ ăn uống riêng, nhằm hạn chế nguy cơ lây nhiễm virus, vi khuẩn qua đường ăn uống.

Dụng cụ ăn uống của người bệnh nên rửa bằng nước ấm và để riêng.



Luôn ăn chín uống sôi  
để tránh các bệnh gây ra do thực phẩm



## E. TÂM LÝ KHI ĂN UỐNG

### NÊN



Tinh thần thoải mái thưởng thức bữa ăn, có thể cùng ăn từ xa với người thân qua các ứng dụng zalo, facetime, áp dụng "Thiền ăn",...



### KHÔNG NÊN

Quá lo lắng về bệnh, suy nghĩ tiêu cực, trách móc người lây bệnh,...

## Áp dụng "Thiền ăn" giữ tinh thần thoải mái

### 1. NHÌN

Nhìn đĩa thức ăn và cảm nhận hình dạng nó trông giống hình ảnh vui nhộn gì?



### 4. CHẠM

Đưa thức ăn chạm môi, sau đó đưa vào lưỡi và cảm giác vị trí thức ăn chạm vào.

### 2. NHẤM MẮT

Nhấm mắt lại và tưởng tượng món ăn trong đầu, nghĩ đến người làm ra món ăn, quy trình làm món ăn đó như thế nào?

### 3. NGÜI

Ngửi hương thơm tỏa ra và cảm nhận.

### 5. CẮN

Bằng ý thức hãy cắt và cảm nhận vị ngon của thức ăn.

### 6. NHAI VÀ NUỐT

Nhai và đếm nhấm số lần trước khi nuốt. Nuốt từ từ cảm nhận thức ăn đang di chuyển xuống dạ dày và cảm ơn người đã tạo ra món ăn cho bạn.



### VỚI NGƯỜI THAY ĐỔI VỊ GIÁC

- Khởi đầu từ ăn nhạt rồi tăng vị dần
- Dùng thức ăn khi còn ấm vì thức ăn nóng có vị đậm đà hơn
- Dùng kẹo chua, kẹo bạc hà hoặc kẹo cao su trước và sau bữa ăn nếu bị khô miệng
- Vệ sinh răng miệng, tạo cảm giác ngon miệng



### VỚI NGƯỜI CHÁN ĂN

- Chia nhỏ bữa ăn 4 - 6 lần/ngày, không bỏ bữa.
- Nếu không ăn cơm được thì thay thế bằng các thực phẩm giàu dinh dưỡng như: cháo thịt, sữa giàu năng lượng, ngũ cốc...
- Người chăm sóc khuyến khích, động viên để tạo động lực cho họ vui sống lạc quan



## Phần 4: THEO DÕI, CHĂM SÓC TẠI NHÀ



## NHỮNG ĐIỀU CẦN BIẾT?



### A. Covid 19 là gì?

Bệnh lý do Vi rút Corona (CoV) là một họ virút lây truyền từ động vật sang người và gây bệnh cho người từ cảm lạnh thông thường đến các tình trạng bệnh nặng, đe dọa tính mạng của người bệnh như Hội chứng hô hấp cấp tính nặng (SARSCoV) năm 2002 và Hội chứng hô hấp Trung Đông (MERS-CoV) năm 2012.



### Đường lây truyền



Lây trực tiếp từ người sang người qua đường hô hấp như giọt bắn, hạt khí dung, không khí



Qua đường tiếp xúc với người nhiễm bệnh



Lây gián tiếp qua các vật dụng hoặc bề mặt bị nhiễm mầm bệnh.





## B. Biểu hiện của bệnh Covid 19 là gì?

Triệu chứng thường gặp



Sốt



Mệt mỏi



Ho khan

Triệu chứng ít gặp



Đau họng



Đau nhức



Tiêu chảy

Mất vị giác hoặc khứu giác



Viêm kết mạc



Da nổi mẩn hay ngón tay ngón chân bị tấy đỏ, tim tái



Triệu chứng nghiêm trọng



Khó thở



Mất khả năng nói hoặc cử động



Đau hoặc tức ngực

Hơn 80% người bệnh không bị viêm phổi và thường tự hồi phục sau khoảng 1 tuần. Một số trường hợp không có biểu hiện triệu chứng lâm sàng.

Gần 20% NB diễn biến nặng, thời gian trung bình từ khi có triệu chứng ban đầu cho tới khi diễn biến nặng trong khoảng 5-8 ngày.



## B. Biểu hiện của bệnh Covid 19 là gì?

Có từ 20-40% người mang mầm bệnh không có triệu chứng.

Việc không triệu chứng này sẽ làm tăng gieo rắc mầm bệnh vào môi trường, làm cho nhiều người bị lây nhiễm



Sau giai đoạn toàn phát 7-10 ngày, nếu không có suy hô hấp, người bệnh sẽ hết sốt, các dấu hiệu lâm sàng dần trở lại bình thường và khỏi bệnh.

Tử vong xảy ra nhiều hơn ở người cao tuổi, người suy giảm miễn dịch và mắc các bệnh mạn tính kèm theo.



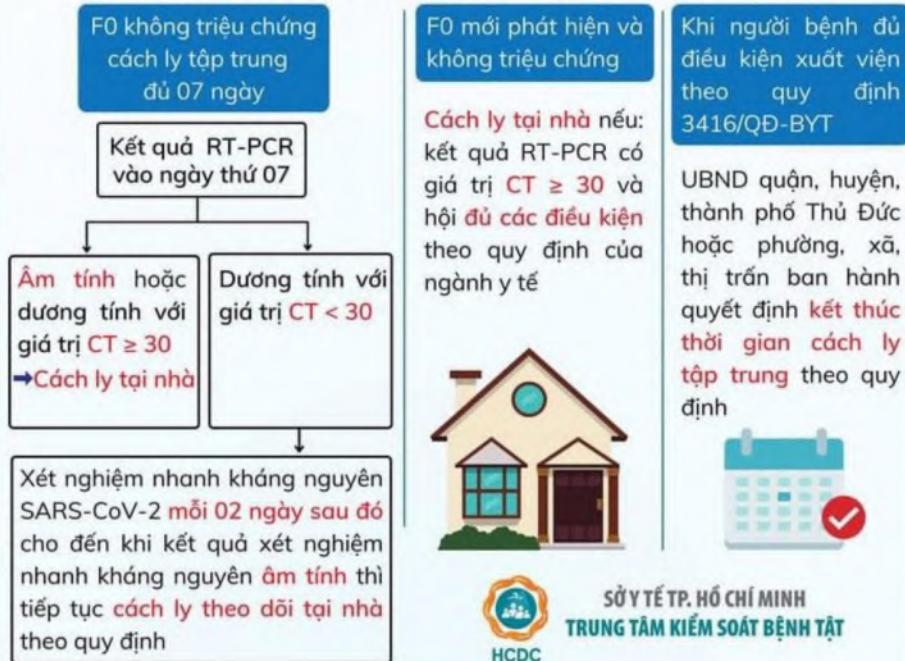


# HƯỚNG DẪN TỔ CHỨC CƠ SỞ CÁCH LY TẬP TRUNG CHO ĐỐI TƯỢNG F0 KHÔNG TRIỆU CHỨNG

(Công văn 2407 UBND-VX ngày 21/07/2021 của UBND TP.HCM)



## THỜI GIAN CÁCH LY TẬP TRUNG ĐỐI VỚI F0 KHÔNG TRIỆU CHỨNG



Nguồn: HCDC theo công văn 2407 UBND-VX 21/07/2021 của UBND TP.HCM  
Cập nhật theo hướng dẫn mới nhất



## C. NẾU TRỞ THÀNH FO CHÚNG TA CẦN LÀM GÌ?



Nếu bạn là đối tượng nguy cơ: béo phì, trên 60 tuổi, có bệnh lý nền đang điều trị cần liên lạc ngay với y tế địa phương để chuẩn bị cách ly

### 1. Những việc cần chuẩn bị

Thực phẩm hoặc viên uống có chứa nhiều vitamin, đặc biệt là vitamin C.

Ví dụ: cam, chanh, quýt, rau củ,...



**Nước súc miệng:** nước muối sinh lý, nước súc miệng sát khuẩn...



**Thuốc hạ sốt:** paracetamol, lưu ý sử dụng thuốc không chứa thành phần cafein vào chiều tối sẽ ảnh hưởng đến giấc ngủ  
**Thuốc trị ho, thuốc trị tiêu chảy**



Túi rác có ghi nhãn: "CHẤT THẢI NGUY CƠ CHỨA SARS-CoV-2".



**Thiết bị theo dõi sức khỏe:** Nhiệt kế, máy đo SpO2, điện thoại thông minh.



**Lưu ý:** Không mua máy tạo oxy, máy thở để trữ vì dễ gây cháy nổ và không có chuyên môn để sử dụng.



## Cài đặt ứng dụng khai báo sức khỏe mỗi ngày Vietnam Health Declaration trên điện thoại thông minh với hướng dẫn sử dụng bên dưới.

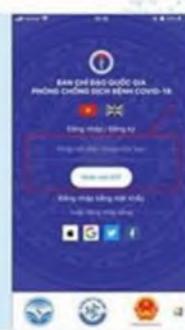
### Bước 1

**Cài đặt ứng  
dụng  
Vietnam  
Health  
Declaration  
(VHD)**



### Bước 2

**Đăng nhập  
vào ứng dụng  
bằng SĐT di  
động và mã  
OTP**



### Bước 3

**Đăng ký khai báo nhận diện khuôn mặt đủ 3 ảnh và vị trí cách ly tại nhà**



### Bước 4

**Khai báo sức khỏe hàng ngày hoặc ngay khi có dấu hiệu bất thường  
về sức khỏe bằng nhận diện khuôn mặt**





## C. NẾU TRỞ THÀNH FO CHÚNG TA CẦN LÀM GÌ?

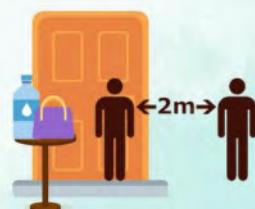


### 2. Cách ly FO

Người bệnh **cách ly** ở một phòng riêng, đảm bảo phòng cách ly có nhà tắm và nhà vệ sinh riêng



Bố trí 1 bàn nhỏ trước cửa phòng để cung cấp cho người bệnh thực phẩm, nhu yếu phẩm đồng thời **giỮA KHOẢNG** cách với người bệnh ít nhất 2m.



Phòng cách ly phải **thông thoáng**, mở cửa sổ thường xuyên



Nếu sử dụng **điều hòa không khí** thì **phải dùng riêng**

Phòng **không** được sử dụng chung với hệ thống điều hòa trung tâm





## C. NẾU TRỞ THÀNH FO CHÚNG TA CẦN LÀM GÌ?

### 3. Đảm bảo an toàn cho người xung quanh

**Thực hiện 5K**, không tiếp xúc với người xung quanh, kể cả vật nuôi, **không được ra khỏi phòng cách ly**, trừ khi lấy thực phẩm, nhu yếu phẩm và phải đeo khẩu trang, **tấm chăn giọt bắn**.

Ở 1 mình trong phòng không cần đeo khẩu trang.



**Che kín mũi, miệng khi ho hoặc hắt hơi** bằng khuỷu tay áo, hoặc khăn vài hoặc khăn tay, khăn giấy

→ Tháo bỏ khẩu trang, khăn giấy sau khi sử dụng.



**Rác thải của người bệnh được thu gom vào túi rác riêng** và liên hệ với Trạm y tế phường để được xử lý.



**Rửa tay thường xuyên** với xà phòng đặc biệt sau khi ho, hắt hơi.



**Vệ sinh, khử khuẩn** các bề mặt người bệnh tiếp xúc thường xuyên.



Có máy giặt hoặc chuẩn bị xô, chậu để **người bệnh tự giặt đồ**



**Sử dụng riêng đồ dùng cá nhân:** ly, chén đũa muỗng,...





## C. NẾU TRỞ THÀNH FO CHÚNG TA CẦN LÀM GÌ?

### 4. Người chăm sóc cần chú ý

Cần đeo khẩu trang và tấm chắn giọt bắn khi tiếp xúc với người bệnh



Sau khi tiếp xúc với người bệnh phải tháo bỏ khẩu trang và rửa tay bằng dung dịch chứa cồn



Khẩu trang sau khi dùng xong phải bỏ vào túi rác riêng. Tấm chắn giọt bắn nếu tái sử dụng cần khử khuẩn bằng dung dịch chứa cồn, phơi ngoài nắng và để khô ráo, thoáng mát



Không ôm đồ dùng cá nhân, quần áo bẩn của người bệnh, không được mang bất kỳ đồ dùng nào của người bệnh ra khỏi nhà





## C. NẾU TRỞ THÀNH FO CHÚNG TA CẦN LÀM GÌ?



### 5. Chăm sóc người bệnh

- **SpO<sub>2</sub> là gì và theo dõi như thế nào?**

SpO<sub>2</sub> là độ bão hòa oxy trong máu ngoại vi  
Giá trị SpO<sub>2</sub> bình thường dao động ở mức 95 - 100%.

Theo dõi chỉ số SpO<sub>2</sub> rất quan trọng, đa số ca nhiễm Covid-19 khi được đưa đến các cơ sở y tế đều rơi vào tình trạng nguy kịch vì SpO<sub>2</sub> tụt xuống thấp, dẫn đến khó thở là một triệu chứng nguy hiểm cần được xử trí ngay.



Theo dõi SpO<sub>2</sub> 2 lần/ngày (sáng và chiều). Có thể đo SpO<sub>2</sub> bằng máy đo chuyên dụng hoặc sử dụng điện thoại thông minh có tài App. Đối với hệ điều hành IOS là ứng dụng CarePlix Vital, còn Android là Pulse monitor.



## C. NẾU TRỞ THÀNH FO CHÚNG TA CẦN LÀM GÌ?

### 5. Chăm sóc người bệnh

#### Cách đo SpO<sub>2</sub>

##### 1 Sử dụng máy đo chuyên dụng



Mở kẹp, đặt ngón tay  
trỏ vào chạm điểm  
tận cùng của máy



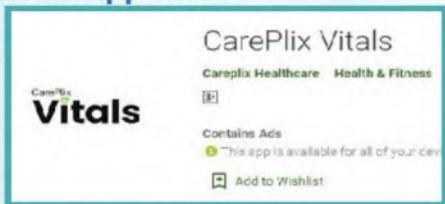
Nhấn nút nguồn trên  
máy, không di chuyển  
tay trong lúc đo



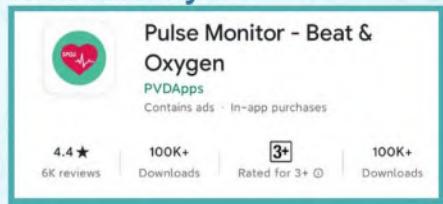
Kết quả sẽ hiển thị  
trên màn hình sau  
vài giây

##### 2. Tải app trên điện thoại

###### Trên App Store



###### Trên CH Play



Khi SpO<sub>2</sub>> 90% nhưng thấp hơn 94%

Liên hệ trạm y tế phường để được tư vấn  
hay nhập viện.



Tuần thủ cách dùng thuốc theo hướng  
dẫn của nhân viên y tế



Tuyệt đối không được tự ý dùng thuốc





## C. NẾU TRỞ THÀNH F0 CHÚNG TA CẦN LÀM GÌ?



### 5. Chăm sóc người bệnh

#### • Cần làm gì khi sốt?

- Theo dõi thân nhiệt 2 giờ/lần cho đến khi hết sốt, trở về nhiệt độ bình thường ( $36 - 37,5^{\circ}\text{C}$ )
- Sốt  $> 38,5^{\circ}\text{C}$  có thể dùng paracetamol liều 10-15 mg/kg/lần, không quá 60 mg/kg/ngày cho trẻ em và không quá 2 gam/ngày (không quá 4 viên paracetamol 500mg) với người lớn
- Sốt  $> 39^{\circ}\text{C}$  phải báo cho nhân viên y tế
- Uống đủ nước, đảm bảo cân bằng dịch, điện giải, từ 1,5 – 2 lít nước/ngày
- Đảm bảo dinh dưỡng và nâng cao thể trạng.
- Mặc quần áo thông thoáng, thoải mái.



#### • Cần làm gì khi ho?

- Uống thuốc giảm ho
- Vệ sinh mũi họng, súc miệng họng bằng các dung dịch vệ sinh miệng họng hoặc nước muối sinh lý, 3 lần/ngày
- Giữ ấm cơ thể, nhất là vùng cổ, mặt
- Không ăn, uống các chất kích thích, đồ ăn quá cay, nóng.



## C. NẾU TRỞ THÀNH FO CHÚNG TA CẦN LÀM GÌ?

### 5. Chăm sóc người bệnh

#### • Cần làm gì khi mệt mỏi?

- Ăn uống đầy đủ, không bỏ bữa
- Nghỉ ngơi hợp lý, nhưng không nằm tại giường quá lâu
- Vận động nhẹ trong phòng và tập thể dục để tăng cường sức khỏe.

(Xem chi tiết tại phần Bài tập vận động)



#### • Xử trí khi bị đau cơ, đau đầu

- Nghỉ ngơi hợp lý, không nằm lâu tại giường
- Vận động nhẹ, hoặc tập thể dục tại giường
- Sử dụng thuốc giảm đau paracetamol
- Chuờm ấm tại vị trí đau.

#### • Xử trí khi giảm vị giác

- Cân bồng sung đầy đủ chất dinh dưỡng
- Nếu chán ăn, khó nuốt, có thể ăn cháo xay (cháo có thêm thịt và rau củ), uống sữa cao năng lượng, ngũ cốc.
- Bổ sung dinh dưỡng bằng nước ép trái cây, rau củ.



(Xem chi tiết tại phần Dinh dưỡng mục A,B)



## C. NẾU TRỞ THÀNH FO CHÚNG TA CẦN LÀM GÌ?



### 5. Chăm sóc người bệnh

#### • Xử trí khi đau họng

- Uống nhiều nước ấm từ 1,5 – 2 lít/ngày
- Sử dụng thuốc giảm đau paracetamol



#### • Xử trí khi tiêu chảy



- Uống nhiều nước, bổ sung đầy đủ dinh dưỡng
- Uống thuốc giảm tiêu chảy.
- Sử dụng dung dịch bổ sung điện giải: oresol, hydrite...





## C. NẾU TRỞ THÀNH F0 CHÚNG TA CẦN LÀM GÌ?



### 5. Chăm sóc người bệnh

#### • Chăm sóc sức khỏe tinh thần

- Giữ tinh thần thoải mái, bình tĩnh và suy nghĩ tích cực.
- Đọc sách, nghe nhạc, xem phim ảnh để thư giãn, giải trí.
- Tập thể dục thường xuyên để duy trì cơ thể khỏe mạnh và tinh thần sảng khoái
- Trò chuyện với gia đình, bạn bè để chia sẻ, tâm sự bằng điện thoại
- Chăm sóc cây xanh, có thể lau dọn phòng cách ly ngăn nắp, sạch sẽ
- Duy trì năng lượng sống tích cực tăng cường sức đề kháng cho cơ thể.





## D. Những lưu ý khi sử dụng thuốc

- 1 Không được tự ý mua thuốc khi chưa có sự tư vấn của nhân viên y tế.
- 2 Không sử dụng kháng sinh khi điều trị Covid-19 do thuốc không có tác dụng đối với vi rút.
- 3 Chỉ sử dụng thuốc kháng viêm khi có hướng dẫn của nhân viên y tế
- 4 Nếu người bệnh đang sử dụng các thuốc điều trị bệnh mạn tính như: cao huyết áp, đái tháo đường,... thì vẫn có thể uống thuốc bình thường. Khi hết thuốc cần liên hệ với Bác sĩ điều trị để được tư vấn.
- 5 Khi không có triệu chứng, không nên uống thuốc để phòng ngừa



## D. Dấu hiệu nguy hiểm Cần gọi ngay cấp cứu 115

- 1 Khó thở, thở nhanh, thở khò khè.
- 2 Đau ngực, hay lờ đờ, hoa mắt, chóng mặt
- 3 Không thể tự ra khỏi giường, tự chăm sóc bản thân

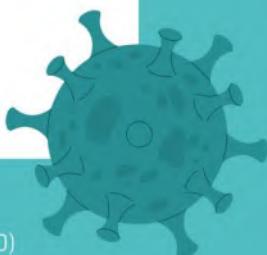


## E. Số điện thoại liên hệ

[https://drive.google.com/drive/folders/1WJlvpXsCzrsDCvLtBb-oWX\\_9bhDscQ1X?usp=sharing](https://drive.google.com/drive/folders/1WJlvpXsCzrsDCvLtBb-oWX_9bhDscQ1X?usp=sharing)



SCAN ME



Nguồn Bộ Y Tế & World Health Organization (WHO)



# KÊNH TƯ VẤN CHĂM SÓC SỨ KHỎE CHO NGƯỜI DÂN PHÒNG CHỐNG DỊCH BỆNH COVID-19

**GỌI NGAY 1022  
VÀ NHẤN PHÍM "3"  
ĐỂ GẶP BÁC SĨ TƯ VẤN TRỰC TUYẾN**

DE GẶP BÁC SĨ TƯ VẤN TRỰC TUYẾN



## KHUNG GIỜ TƯ VẤN

**SÁNG: 8:00 - 10:00  
TRƯA: 14:00 - 16:00  
TỐI: 19:00 - 21:00**



**SCAN ĐỂ TẢI NGAY**



GỌI 1022



1022.TPHCM.GOV.VN



TỔNG ĐÀI 1022



1022.TPHCM.GOV.VN



FB/1022TPHCM

**SD THÔNG TIN VÀ TRUYỀN THÔNG**



Cẩn thận các hình thức lừa đảo qua mạng, qua điện thoại.  
Website: <https://tinnhiemmang.vn/> là trang cung cấp thông tin xác thực về các tổ chức giúp người dùng nắm bắt các thông tin đáng tin cậy (website, email, số điện thoại...) của tổ chức

**NCSC VN**  
National Cyber Security Center

Giới thiệu | Dịch vụ | Danh bạ tin nhiệm | Danh sách đen | Tin tức | Liên hệ | Đăng ký Ngày

### Hệ sinh thái Tín Nhiệm Mạng

Cam kết giá trị: Tạo dựng niềm tin số

Tìm kiếm: Nhập tên tổ chức

**Tin nhiệm Tổ chức**  
Là tập hợp các thông tin của một tổ chức đã được NCSC xác thực 30 ngày gần nhất trên nền tảng: Website, Mạng xã hội...

**Tin nhiệm Website**  
Chứng nhận tin nhiệm cho các trang web (trang chủ các tổ chức và ATTT) giúp bảo vệ người dùng trước các rủi ro khi truy cập vào các trang web an toàn, tin可信.

**Tin nhiệm Thiết bị**  
Chứng nhận tin nhiệm cho thiết bị quản lý các thiết bị an ninh (ATTT) giúp bảo vệ người dùng trước các rủi ro do an toàn không tin cậy thiết bị.

**Tin nhiệm**  
Chứng nhận tin nhiệm cho hệ thống quản lý các tài khoản và mật khẩu ATTT, giúp bảo vệ người dùng trước các rủi ro do đánh lừa ATTT của hacker.

Activate Windows

# THAM GIA BIÊN SOẠN & TRÌNH BÀY

## GIẢNG VIÊN:

TS. ĐD. Trần Thụy Khánh Linh .....	Bộ môn Điều dưỡng
TS. ĐD. Huỳnh Thụy Phương Hồng .....	Bộ môn Điều dưỡng
ThS. ĐD. Phan Thị Thu Hường .....	Bộ môn Điều dưỡng
ThS. ĐD. Nguyễn Thị Ngọc Phương .....	Bộ môn Điều dưỡng
ThS. ĐD. Đặng Thị Minh Phụượng .....	Bộ môn Điều dưỡng
ThS. VLTL. Lê Thanh Vân .....	Bộ môn Phục hồi Chức năng
ThS. PHCN. Nguyễn Ngọc Minh .....	Bộ môn Phục hồi Chức năng
ThS. BS. Trần Đăng Khoa .....	Bộ môn Nhiễm
TS. Huỳnh Minh Tuấn .....	Bộ môn Vi sinh
TS. Phạm Thị Lan Anh .....	Bộ môn Dinh dưỡng
TS. BS. Lê Khắc Bảo .....	Trung tâm Giáo dục Y học
ThS. BS. Dương Duy Khoa .....	Bộ môn Nội tổng quát
ThS. BS. Lê Đại Dương .....	Bộ môn Chăm sóc Giảm nhẹ
BS. Lý Hữu Tuấn .....	Bộ môn Ngoại Tổng quát
ThS. DS. Nguyễn Thị Mai Hoàng .....	Bộ môn Dược lâm sàng
ThS. DS. Nguyễn Minh Hà .....	Bộ môn Dược lâm sàng

## SINH VIÊN:

Lê Thị Mỹ Hoa .....	Cử nhân Điều dưỡng 2017
Đỗ Tấn Vinh .....	Cử nhân Điều dưỡng 2017
Đỗ Trung Hậu .....	Cử nhân Điều dưỡng 2017
Quách Trần Bình Yên .....	Cử nhân Điều dưỡng 2017
Diệp Kiến Xương .....	Cử nhân Điều dưỡng 2017
Nguyễn Trần Thị Trúc Mai .....	Cử nhân Điều dưỡng 2017
Phạm Thị Ngọc Mai .....	Cử nhân Điều dưỡng 2017
Võ Phan Thu Huỳnh .....	Cử nhân Điều dưỡng 2017
Bùi Thị Thanh Huyền .....	Cử nhân Điều dưỡng 2017
Nguyễn Thị Mỹ Trang .....	Cử nhân Điều dưỡng 2017
Phan Gia Thọ Tâm .....	Cử nhân Điều dưỡng 2017
Hoàng Võ Bích Trâm .....	Cử nhân Điều dưỡng 2017
Nguyễn Võ Nhã Hoàng .....	Cử nhân Điều dưỡng 2017
Nguyễn Thị Ngọc Lan .....	Cử nhân Điều dưỡng 2017
Hoàng Hạ Quyên .....	Cử nhân Điều dưỡng 2018
Đỗ Thị Mỹ Hằng .....	Cử nhân Điều dưỡng 2018
Nguyễn Thị Thùy An .....	Cử nhân Điều dưỡng 2018
Dương Thị Hồng Ngọc .....	Y tế công cộng 2017