

HƯỚNG DẪN TRIỂN KHAI CHĂM SÓC VÀ THEO DÕI SỨC KHỎE ĐỐI VỚI NGƯỜI MẮC COVID-19 (F0) TẠI NHÀ

ĐỐI TƯỢNG

1



Người mắc COVID-19 không triệu chứng lâm sàng đang được chăm sóc, điều trị tại các cơ sở y tế đủ điều kiện xuất viện vào ngày thứ 07 thì tiếp tục theo dõi, giám sát y tế tại nhà, nơi lưu trú trong 14 ngày.

2



Người mắc COVID-19 mới được phát hiện tại cộng đồng, không triệu chứng lâm sàng, không yếu tố nguy cơ (không có bệnh nền hoặc bệnh nền điều trị ổn, không béo phì) thì được cách ly tại nhà trong 14 ngày.

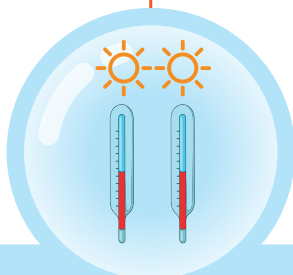
HƯỚNG DẪN THỰC HIỆN

1 Đối với người mắc COVID-19



Đeo khẩu trang thường xuyên, trừ khi ăn uống, vệ sinh cá nhân. Thay khẩu trang hai lần một ngày, khử khuẩn bằng cồn trước khi loại bỏ khẩu trang.

Thường xuyên khử khuẩn tay, các vật dụng và bề mặt tiếp xúc như mặt bàn, tay nắm cửa, bồn cầu, lavabo...



Đo thân nhiệt tối thiểu hai lần mỗi ngày, hoặc khi cảm thấy có dấu hiệu sốt. Khai báo y tế mỗi ngày ít nhất 01 lần qua ứng dụng “Khai báo y tế điện tử”.



Ăn đầy đủ chất dinh dưỡng. Uống nhiều nước, bổ sung vitamin và khoáng chất thường xuyên.

Tập thể dục tại chỗ, tập thở ít nhất 15 phút mỗi ngày.



Cần gọi nhân viên y tế khi có một trong các dấu hiệu sốt trên 38°C, ho, đau họng, tiêu chảy, mất mùi/vị, cảm giác khó thở (khi không thể hít sâu và nín thở đủ 10 giây) để được hướng dẫn xử trí phù hợp.

Gọi ngay tổng đài “115” hoặc số điện thoại của Đội phản ứng nhanh thành phố Thủ Đức và quận, huyện khi có dấu hiệu chuyển nặng như khó thở biểu hiện bằng thở hợt hơi, thở nhanh trên 30 lần/phút, đau tức ngực, li bì, lừ đừ, tím tái môi, đầu chi, SpO2 < 95% (nếu có dụng cụ đo SpO2 tại nhà) để được cấp cứu kịp thời.

2 Đối với người chăm sóc, người ở cùng nhà với người mắc COVID-19



Đối với người mắc COVID-19 mới tại cộng đồng thì người chăm sóc, người ở cùng nhà phải cam kết với chính quyền địa phương tuân thủ các điều kiện cách ly tại nhà.

Người chăm sóc, người ở cùng nhà phải khai báo y tế điện tử cho bản thân và cho người mắc COVID-19 (trong trường hợp người bệnh không tự khai báo được) mỗi ngày 01 lần và biết phát hiện các dấu hiệu chuyển nặng.



Thực hành được các biện pháp phòng, kiểm soát lây nhiễm theo hướng dẫn của nhân viên y tế.



HCDC
TT KIỂM SOÁT BỆNH TẬT TP. HCM