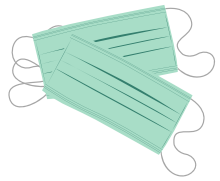


HƯỚNG DẪN CHĂM SÓC NGƯỜI MẮC COVID-19

CÁCH LY TẠI NHÀ

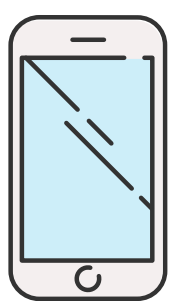
(Theo Công văn 5450/SYT-NVY ngày 10/8/2021 của Sở Y tế TP.HCM)

Hướng dẫn tự chăm sóc sức khỏe tại nhà



Mang khẩu trang thường xuyên, trừ khi ăn uống, vệ sinh cá nhân. Thay 2 lần/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, ...

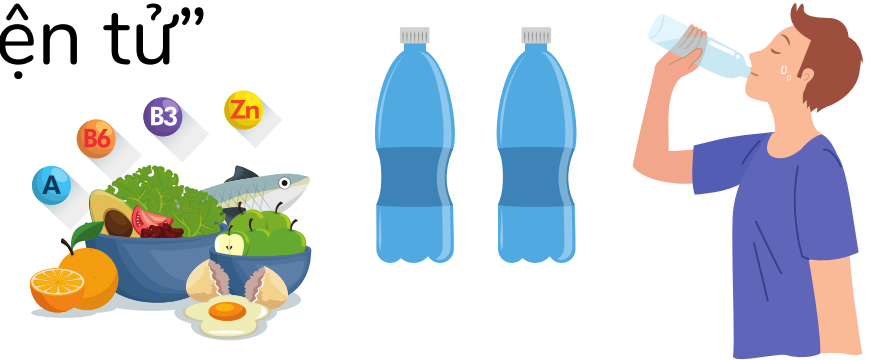


Đo thân nhiệt tối thiểu 2 lần/ngày, hoặc khi cảm thấy có dấu hiệu sốt. **Khai báo y tế** mỗi ngày ít nhất 01 lần hoặc khi có triệu chứng bất thường qua ứng dụng “Khai báo y tế điện tử”

Ăn uống đủ chất dinh dưỡng, uống nhiều nước



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



Có số điện thoại của nhân viên y tế để liên hệ khi cần tư vấn, hỗ trợ (số điện thoại của Tổ phản ứng nhanh phường, xã, thị trấn, quận, huyện, TP.Thủ Đức)

Liên hệ nhân viên y tế khi có dấu hiệu bất thường



Có **một trong các triệu chứng**: sốt trên 38°C , ho, đau họng, tiêu chảy, mất mùi/vị, đau ngực, nặng ngực, cảm giác khó thở => liên hệ nhân viên y tế qua tổng đài **“1022”** (bấm số “3” để được tư vấn từ Hội Y học TP.HCM hoặc số “4” để được tư vấn từ “Thầy thuốc đồng hành”) hoặc gọi số điện thoại của Tổ phản ứng nhanh phường, xã, quận, huyện để được tư vấn, hướng dẫn xử trí



Có **dấu hiệu chuyển nặng**: khó thở biểu hiện bằng thở hụt hơi, thở nhanh trên 30 lần/phút, li bì, lừ đừ, tím tái môi, đầu chi, $\text{SpO}_2 < 95\%$ (nếu có dụng cụ đo SpO_2 tại nhà) => liên hệ ngay tổng đài **“115”** hoặc số điện thoại của Tổ phản ứng nhanh phường, xã, quận, huyện để được cấp cứu và vận chuyển đến bệnh viện điều trị kịp thời

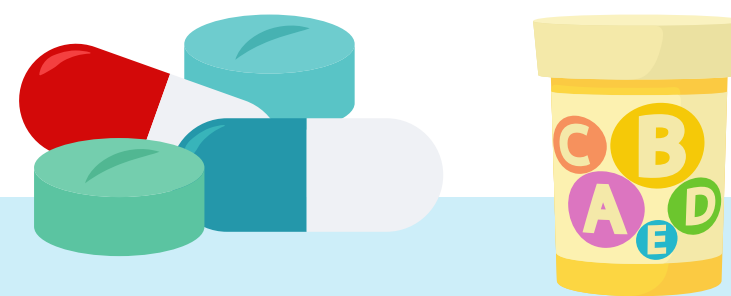


HƯỚNG DẪN CHĂM SÓC NGƯỜI MẮC COVID-19

CÁCH LY TẠI NHÀ

(Theo Công văn 5450/SYT-NVY ngày 10/8/2021 của Sở Y tế TP.HCM)

Hướng dẫn sử dụng thuốc tại nhà



Các thuốc thiết yếu cần có: thuốc hạ sốt, thuốc nâng cao thể trạng (vitamin, chất dinh dưỡng vi lượng, các thuốc y học cổ truyền). Ngoài ra có thể bổ sung các thuốc kháng viêm corticoid và kháng đông dạng uống trong một số tình huống có chỉ định

Chỉ định sử dụng thuốc **kháng viêm corticoid và kháng đông dạng uống:** người bệnh có triệu chứng sớm của suy hô hấp (cảm giác khó thở và/hoặc nhịp thở > 20 lần/phút và/hoặc SpO2 < 95%, nếu có) và chưa liên hệ được nhân viên y tế để được hướng dẫn, hỗ trợ



Thuốc kháng viêm corticoid, có thể dùng một trong các loại thuốc sau:

Dexamethasone: Người lớn 6 mg/lần/ngày; trẻ em 0,15 mg/kg/ngày (tối đa 6 mg/ngày); uống sau khi ăn (tốt nhất vào buổi sáng)

Prednisolone: Người lớn 40 mg/lần/ngày; trẻ em 01 mg/kg/ngày (tối đa 40 mg/ngày); uống sau khi ăn (tốt nhất vào buổi sáng)

Methylprednisolone: Người lớn 16 mg/lần, uống 2 lần/ngày cách 12 giờ; trẻ em 0,8 mg/kg/lần, 2 lần/ngày cách 12 giờ (tối đa 32 mg/ngày); uống sau khi ăn (buổi sáng và buổi tối)

Lưu ý:

- Người có **bệnh dạ dày** cần uống kèm thuốc dạ dày
- Nếu có đáp ứng tốt, thời gian sử dụng tối đa là 07 ngày

Thuốc kháng đông dạng uống, có thể dùng một trong các loại thuốc sau:

Apixaban: liều lượng 2,5 mg, uống 2 lần/ngày

Rivaroxaban: liều lượng 10 mg, uống 1 lần/ngày

Dabigatran: liều lượng 220 mg, uống 1 lần/ngày

Lưu ý:

- Thời gian sử dụng **tối đa 7 ngày**
- **Chỉ dùng** cho người **trên 18 tuổi** và **thận trọng** cho người **trên 80 tuổi**
- **Cần theo dõi dấu hiệu xuất huyết** (như xuất huyết dưới da, chảy máu chân răng, xuất huyết tiêu hóa, ...)
- **Chống chỉ định:** phụ nữ có thai và cho con bú, người suy gan, suy thận, có tiền căn xuất huyết tiêu hóa, xuất huyết tiết niệu, có các bệnh lý dễ chảy máu

