

**SỎ TAY HƯỚNG DẪN
THEO DÕI, CHĂM SÓC F0, F1
TẠI NHÀ, NƠI LƯU TRÚ**



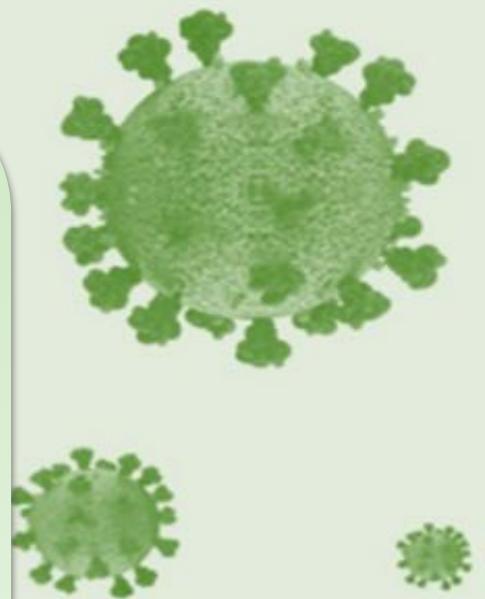
NHỮNG ĐIỀU CẦN BIẾT VỀ COVID-19

BỆNH COVID-19 LÀ GÌ?

- Bệnh COVID-19 là bệnh truyền nhiễm cấp tính thuộc nhóm A do vi rút SARS-CoV-2 gây ra.
- lây truyền từ người sang người qua đường hô hấp.
- Thời gian ủ bệnh trong khoảng 07-14 ngày.
- Phần lớn (hơn 60%) người nhiễm vi rút SARS-CoV-2 không có biểu hiện lâm sàng.

CÁCH LÂY TRUYỀN

- Qua tiếp xúc:
Tiếp xúc trực tiếp với người nhiễm như: bắt tay, ôm hôn.
Tiếp xúc gián tiếp: chạm tay vào các bề mặt nhiễm vi rút rồi đưa lên miệng, mắt, mũi của mình.
- Qua giọt bắn: khi tiếp xúc gần (dưới 2 mét) với người nhiễm nói, ho, hắt hơi tạo ra các giọt có chứa vi rút bắn vào mắt, mũi, miệng hoặc hít phải các giọt này.
- Qua không khí: Trong môi trường kín, thông khí kém, khi thực hiện chăm sóc y tế có tạo những hạt nhỏ (aerosol) chứa vi rút lan theo không khí và có thể gây nhiễm nếu hít phải.



TRIỆU CHỨNG

Đối với người mắc bệnh có triệu chứng thì biểu hiện lâm sàng rất đa dạng có thể từ nhẹ đến nặng như: sốt, ho, đau họng, người mệt mỏi, đau người, giảm hoặc mất vị giác hoặc khứu giác, khó thở, có thể có viêm phổi nặng, suy hô hấp cấp và tử vong, đặc biệt ở những người có bệnh lý nền, người có bệnh lý mạn tính, người cao tuổi.

CÁCH PHÒNG BỆNH

- Tiêm ngừa vắc xin phòng bệnh COVID-19.
- Tránh tiếp xúc với vi rút SARS-CoV-2 bằng cách giữ khoảng cách ít nhất 02 mét với người xung quanh, tuân thủ thông điệp 5K.

THÔNG ĐIỆP 5K CỦA BỘ Y TẾ

5 BIỆN PHÁP CHỦ ĐỘNG PHÒNG CHỐNG DỊCH

Cùng nâng cao ý thức quyết tâm chống dịch



Khẩu trang luôn đeo ở nơi đông người



Khử khuẩn cho cá nhân, đồ đạc, súc miệng diệt khuẩn, rửa tay thường xuyên



Không tụ tập ở nơi đông người



Khoảng cách an toàn với người xung quanh



Khai báo y tế.

QUY ĐỊNH KHI CÁCH LY F1 TẠI NHÀ

ĐỐI TƯỢNG ÁP DỤNG

- Những người tiếp xúc gần với ca bệnh xác định (gọi là F1) theo hướng dẫn Bộ Y tế (trừ những trường hợp đơn vị y tế xác định yếu tố dịch tễ nguy cơ lây nhiễm rất cao);
- Người ở cùng nhà với F1 được cách ly cùng với F1 tại nhà;
- Người trực tiếp chăm sóc, hỗ trợ F1 được cách ly cùng với F1 tại nhà.

THỜI GIAN CÁCH LY

- Cách ly y tế tại nhà, nơi lưu trú 14 ngày liên tục kể từ ngày tiếp xúc lần cuối với người nhiễm COVID-19.
- Sau cách ly y tế, tiếp tục theo dõi sức khỏe 14 ngày tiếp theo.

QUYẾT ĐỊNH CÁCH LY

Ủy ban nhân dân xã, phường, thị trấn ra Quyết định áp dụng biện pháp cách ly y tế đối với F1 tại nhà trên cơ sở đề nghị của bộ phận tham mưu, trong đó nêu kết quả xem xét điều kiện cách ly tại nhà, địa điểm, thời gian cách ly

ĐIỀU KIỆN NGƯỜI NHIỄM COVID-19 ĐƯỢC CÁCH LY, QUẢN LÝ, CHĂM SÓC THEO DÕI TẠI NHÀ, NƠI LƯU TRÚ

ĐIỀU KIỆN 1

Là người nhiễm COVID-19:

- Không có triệu chứng lâm sàng
- Triệu chứng lâm sàng mức độ nhẹ: như sốt, ho khan, đau họng, nghẹt mũi, mệt mỏi, đau đầu, đau mỏi cơ, tê lỵ.

- Không có các dấu hiệu của viêm phổi hoặc thiếu oxy, nhịp thở ≤ 20 lần/phút, $SpO_2 \geq 96\%$ khi thở khí trời.
- Triệu chứng không có thở bất thường như thở rên, rút lõm lồng ngực, phập phồng cánh mũi, thở khò khè, thở rít ở thì hít vào.

Đáp ứng thêm, tối thiểu 1 trong 2 tiêu chí sau:

- (1) Đã tiêm đủ 2 mũi hoặc 1 mũi vắc xin phòng COVID-19 sau 14 ngày, HOẶC
- (2) Có đủ 03 yếu tố sau: (1) Tuổi: Trẻ em trên 1 tuổi, người lớn < 50 tuổi; (2) Không có bệnh nền (Danh mục các bệnh lý nền quy định tại Phụ lục 01); (3) Không đang mang thai

ĐIỀU KIỆN 2

Người nhiễm COVID-19 có khả năng tự chăm sóc bản thân

- Có thể tự chăm sóc bản thân như ăn uống, giặt quần áo, vệ sinh cá nhân...
- Biết cách đo thân nhiệt.
- Có khả năng liên lạc với nhân viên y tế để được theo dõi, giám sát. Khi có tình trạng cấp cứu, có sẵn và sử dụng được các phương tiện liên lạc như điện thoại, máy tính...

ĐIỀU KIỆN CÁCH LY F0, F1 TẠI NHÀ

YÊU CẦU CHUNG

Ủy ban nhân dân cấp phường, xã, thị trấn sẽ tiến hành kiểm tra, xác nhận cơ sở vật chất, trang thiết bị đảm bảo đủ các điều kiện cách ly theo Hướng dẫn tại Công văn số 5599/BYT-MT ngày 14/7/2021 của Bộ Y tế

1 Nơi cách ly là:

- Nhà ở riêng lẻ
- Căn hộ trong khu tập thể, khu chung cư

2

Có phòng cách ly riêng, khép kín, tách biệt với khu sinh hoạt chung của gia đình

3

Nếu người thân ở cùng phòng ngủ với F1:

- Phòng ngủ phải được thông khí tốt
- Đặt giường cách nhau ít nhất 2 mét
- Đặt tấm ngăn quanh giường F1



Trước cửa nhà cách ly

**ĐỊA ĐIỂM CÁCH LY
PHÒNG, CHỐNG DỊCH
COVID-19**

Trước cửa phòng cách ly

Bố trí bàn trước cửa phòng cách ly để cung cấp suất ăn riêng, nước uống và các nhu yếu phẩm khác cho người cách ly

Trong phòng cách ly

Phải có nhà vệ sinh, nhà tắm dùng riêng, có đủ dụng cụ vệ sinh cá nhân, xà phòng rửa tay, nước sạch, dung dịch sát khuẩn tay chứa ít nhất 60% cồn (sau đây gọi tắt là dung dịch sát khuẩn tay). Nếu người thân sử dụng chung phòng vệ sinh với F1: Phòng vệ sinh phải được thông khí tốt; Vệ sinh, khử khuẩn nhà vệ sinh sau mỗi lần sử dụng

Có dụng cụ đo thân nhiệt cá nhân trong phòng

Có thùng đựng chất thải, có nắp đậy, mở bằng đạp chân, có lót túi màu vàng để đựng chất thải gồm khẩu trang, khăn, giấy lau mũi miệng, có dán nhãn "**CHẤT THẢI CÓ NGUY CƠ CHỨA SARS-CoV-2**"; thùng đựng chất thải sinh hoạt, có nắp đậy, mở bằng đạp chân và có lót túi màu xanh để đựng chất thải sinh hoạt khác

Không được dùng điều hòa trung tâm, có thể dùng điều hòa riêng; Đảm bảo thông thoáng khí, tốt nhất nên thường xuyên mở cửa sổ

Có máy giặt hoặc xô, chậu đựng quần áo để người cách ly tự giặt

Có chổi, cây lau nhà, giẻ lau, 02 xô và dung dịch khử khuẩn hoặc chất tẩy rửa thông thường để người cách ly tự làm vệ sinh khử khuẩn phòng. Phòng cách ly phải được vệ sinh khử khuẩn hằng ngày

Khuyến khích lắp camera để giám sát người cách ly

Phải trang bị đầy đủ phương tiện phòng hộ cá nhân phòng, chống lây nhiễm (khẩu trang y tế, găng tay y tế, giày, kính bảo hộ, quần, áo) để người nhà sử dụng khi bắt buộc phải tiếp xúc gần với người cách ly

Nghiêm cấm không được mang đồ dùng, vật dụng của người cách ly ra khỏi nhà

YÊU CẦU ĐỐI VỚI F0, F1 KHI CÁCH LY TẠI NHÀ

Thực hiện **BẢN CAM KẾT** khi cách ly tại nhà

1

Chấp hành nghiêm quy định về cách ly y tế tại nhà. Cách ly đủ số ngày theo quy định. Tiếp tục thực hiện theo dõi sức khỏe tại nhà sau khi kết thúc cách ly y tế theo quy định

2

Tuyệt đối không ra khỏi phòng cách ly trong suốt thời gian cách ly

3

Thực hiện đầy đủ Thông điệp 5K và các biện pháp phòng, chống dịch bệnh COVID-19 theo hướng dẫn và khuyến cáo của Bộ Y tế. Cài đặt và sử dụng các phần mềm khai báo y tế điện tử. Thực hiện khai báo y tế hàng ngày và thông báo cho cán bộ y tế khi có biểu hiện ho, sốt, đau rát họng, khó thở...

4

Phối hợp với cán bộ y tế để được lấy mẫu xét nghiệm SARS-CoV-2 trong quá trình cách ly theo quy định

Trách nhiệm của F0, F1 khi cách ly tại nhà

- Chấp hành việc cách ly tại nhà, nơi lưu trú và có **CAM KẾT** với chính quyền địa phương.
- Hằng ngày: Tự đo thân nhiệt, theo dõi sức khỏe và cập nhật hàng ngày trên ứng dụng PC COVID.
- Khi có biểu hiện nghi ngờ như ho, sốt, đau rát họng, khó thở thì phải cập nhật ngay trên ứng dụng PC- Covid và báo ngay cho cán bộ y tế



- Hạn chế ra khỏi phòng riêng, hạn chế tiếp xúc trực tiếp với người trong gia đình cũng như những người khác.
- Không tự ý ra khỏi nơi ở, nơi lưu trú trong suốt thời gian thực hiện cách ly.
- Thực hiện các biện pháp vệ sinh cá nhân, đeo khẩu trang, thường xuyên rửa tay bằng xà phòng và nước sạch hoặc dung dịch rửa tay có cồn. Không dùng chung vật dụng cá nhân: chén, đĩa, muỗng, bàn chải đánh răng, khăn lau,...



- Thu gom khẩu trang, khăn, giấy lau mũi, miệng đã qua sử dụng vào túi đựng rác thải riêng để xử lý theo quy định.
- Không ăn chung, không ngủ chung cùng với những người khác trong gia đình, nơi ở, nơi lưu trú.
- Đảm bảo ăn uống đầy đủ chất dinh dưỡng, uống đủ nước, vận động cơ thể, tập thể dục nhẹ nhàng tại chỗ.



YÊU CẦU ĐỐI VỚI NGƯỜI CHĂM SÓC, HỖ TRỢ F1

Thực hiện **BẢN CAM KẾT** khi hỗ trợ chăm sóc F1 cách ly tại nhà

1

Hướng dẫn cho người cách ly và bản thân thực hiện nghiêm Thông điệp 5K, các biện pháp phòng, chống dịch theo quy định.

2

Cài đặt và sử dụng các phần mềm khai báo y tế điện tử. Thực hiện theo dõi sức khỏe, đo thân nhiệt cho người cách ly và bản thân. Thực hiện khai báo y tế hàng ngày và thông báo cho cán bộ y tế hàng ngày và khi bản thân hoặc người cách ly có ho, sốt, đau rát họng, khó thở

3

Tuyệt đối không ra khỏi phòng cách ly trong suốt thời gian cách ly

4

Phối hợp với cán bộ y tế để được lấy mẫu xét nghiệm SARS-CoV-2 trong quá trình cách ly theo quy định

5

Chủ động vệ sinh khử khuẩn phòng cách ly, quần áo, đồ dùng cá nhân và cửa người cách ly.

YÊU CẦU ĐỐI VỚI NGƯỜI Ở CÙNG NHÀ F1

Thực hiện **BẢN CAM KẾT** khi có F1 cách ly tại nhà

1

Đảm bảo đủ điều kiện cơ sở vật chất, trang thiết bị đáp ứng yêu cầu cách ly y tế tại nhà đối với người cách ly. Thực hiện vệ sinh khử khuẩn và thu gom rác thải hàng ngày theo quy định

2

Theo dõi, giám sát, nhắc nhở người cách ly thực hiện đúng các yêu cầu về cách ly y tế phòng, chống dịch COVID-19, không ra khỏi nhà và cách ly đủ thời gian theo quy định

3

Không tiếp xúc gần với người cách ly

4

Không cho người khác vào nhà trong suốt thời gian thực hiện cách ly y tế (trừ người ở cùng nhà, nhân viên y tế và người có thẩm quyền giám sát cách ly y tế).

5

Báo ngay cho cán bộ y tế khi người cách ly tự ý rời khỏi nhà hoặc có các triệu chứng nghi ngờ mắc bệnh như ho, sốt, đau rát họng, khó thở

6

Tự theo dõi sức khỏe. Khi có biểu hiện nghi ngờ như ho, sốt, đau rát họng, khó thở thì phải báo ngay cho cán bộ y tế.

7

Phối hợp với cán bộ y tế để được lấy mẫu xét nghiệm SARS-CoV-2 theo quy định

8

Người ở cùng nhà không được ra khỏi nhà, thực hiện Thông điệp 5K và ghi chép đầy đủ các mốc tiếp xúc trong thời gian có người cách ly tại nhà.

YÊU CẦU ĐỐI VỚI NGƯỜI Ở CÙNG NHÀ F0

Thực hiện **BẢN CAM KẾT** khi có F0 cách ly tại nhà

1

Không để người già, người có bệnh nền cần chăm sóc y tế ở cùng nhà với người cách ly

2

Không tiếp xúc với người cách ly, không đi ra ngoài khi không cần thiết, thực hiện Thông điệp 5K và phải ghi chép đầy đủ các mốc tiếp xúc trong thời gian có người cách ly tại nhà

3

Trường hợp F0 là trẻ em hoặc người già yếu, có bệnh nền cần người chăm sóc, hỗ trợ thì cho phép bố trí người chăm sóc, hỗ trợ cách ly cùng, đảm bảo các biện pháp phòng, chống dịch

4

Cung cấp suất ăn, nước uống và các nhu yếu phẩm cần thiết riêng cho người cách ly hàng ngày

5

Báo ngay cho cán bộ y tế khi người cách ly tự ý rời khỏi nhà hoặc có các triệu chứng nghi ngờ

6

Thu gom chất thải từ phòng cách ly theo hướng dẫn mắc bệnh: ho, sốt, đau rát họng, khó thở

7

Không cho người khác vào nhà trong suốt thời gian thực hiện cách ly y tế (trừ người ở cùng nhà, nhân viên y tế và người có thẩm quyền giám sát cách ly y tế)

8

Tự theo dõi sức khỏe, khi có biểu hiện nghi ngờ như ho, sốt, đau rát họng, khó thở thì phải báo ngay cho cán bộ y tế

9

Thực hiện vệ sinh khử khuẩn nhà ở hàng ngày.

10

Tất cả người ở cùng nhà được lấy mẫu gộp xét nghiệm SARS-CoV-2 ít nhất 03 lần vào ngày thứ nhất, ngày thứ 7 và ngày thứ 14 kể từ khi người cách ly bắt đầu cách ly (trừ người ở cùng nhà đã chuyển đi ở nơi khác). Sắp xếp một khu vực trong nhà để nhân viên y tế lấy mẫu xét nghiệm và giám sát y tế khi có yêu cầu

LƯU Ý: Trường hợp có người chăm sóc, hỗ trợ người cách ly thì người chăm sóc, hỗ trợ thực hiện lấy mẫu xét nghiệm SARS-CoV-2 theo thời gian và số lần xét nghiệm giống như người cách ly

Lưu số điện thoại: đường dây nóng phòng, chống dịch, người được phân công theo dõi sức khỏe và các số điện thoại cần thiết khác

Xác định và thống nhất với gia đình về vùng không gian dành riêng cho người nhiễm và phân công người phù hợp nhất chăm sóc F0

HƯỚNG DẪN F0 THEO DÕI SỨC KHỎE TẠI NHÀ

(Theo Hướng dẫn của Quyết định số 4156/QĐ-BYT ngày 28/8/2021 của Bộ Y tế)

- Điền đầy đủ thông tin vào Bảng theo dõi sức khỏe 02 lần/ngày vào buổi sáng và buổi chiều
- Khi có các dấu hiệu, triệu chứng cần chuyển viện cấp cứu, điều trị theo quy định

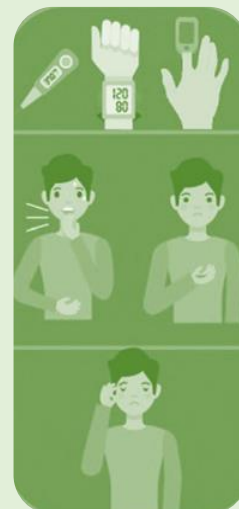


Dấu hiệu cần theo dõi hàng ngày

Nhịp thở, mạch, nhiệt độ, độ bão hòa oxy trong máu; SpO2 (nếu có thể) và huyết áp (nếu có thể).

Các triệu chứng: Mệt mỏi, ho, ho ra đờm, ớn lạnh/gai rét, viêm kết mạc (mắt đỏ), mất vị giác hoặc khứu giác, tiêu chảy (phân lỏng/đi ngoài); Ho ra máu, thở dốc hoặc khó thở, đau tức ngực kéo dài, lơ mơ, không tỉnh táo.

Các triệu chứng khác: Đau họng, nhức đầu, chóng mặt, chán ăn, buồn nôn và nôn, đau nhức cơ,...



Khi có **MỘT** trong các dấu hiệu



Liên hệ ngay với nhân viên y tế

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: Người lớn: nhịp thở ≥ 21 lần/phút; Trẻ từ 1 đến dưới 5 tuổi: Nhịp thở: ≥ 40 lần/phút; Trẻ từ 5 - dưới 12 tuổi: nhịp thở: ≥ 30 lần/phút. Lưu ý ở trẻ em: đếm đủ nhịp thở trong 1 phút khi trẻ nằm yên không khóc).

SpO2 $\leq 95\%$ (nếu có thể đo), (khi phát hiện bất thường đo lại lần 2 sau 30 giây đến 1 phút, khi đo yêu cầu giữ yên vị trí đo).

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 thể đo)

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 hoặc bú kém/giảm, ăn kém, nôn (ở trẻ em). Trẻ có biểu hiện hội chứng viêm đa hệ thống: Sốt cao, đỏ mắt, môi đỏ, lưỡi dâu tây, ngón tay chân sưng phù nổi hồng ban,...

Mắc thêm bệnh cấp tính: sốt xuất huyết, tay chân miệng,...

Bất kỳ tình trạng bất ổn nào của người nhiễm COVID-19 mà thấy cần báo cơ sở y tế.

HƯỚNG DẪN F0 THEO DÕI SỨC KHỎE TẠI NHÀ

(Theo Hướng dẫn của Quyết định số 4156/QĐ-BYT ngày 28/8/2021 của Bộ Y tế)

NGUYÊN TẮC CHUNG

CHẾ ĐỘ DINH DƯỠNG

Ăn bình thường với đầy đủ và cân đối các nhóm chất dinh dưỡng bằng đa dạng loại thực phẩm (nếu được) để duy trì thể trạng, thể chất bình thường

Bổ sung thêm 1 đến 2 bữa phụ như sữa và các chế phẩm từ sữa, đặc biệt khi có ăn giảm sút do sốt, ho, mệt mỏi...

Ăn tăng cường nhóm thực phẩm giàu protein (thịt, cá nạc..., đậu đỗ, hạt các loại) để ngăn ngừa teo cơ và tăng sức đề kháng.

Ăn tăng cường trái cây tươi hoặc nước ép trái cây, rau xanh các loại, gia vị (như tỏi, gừng) để tăng cường sức đề kháng.

Uống đủ nước (trung bình 2 lít/ ngày) hoặc nhiều hơn nếu có sốt, tiêu chảy.



NGƯỜI TRƯỞNG THÀNH

- Năng lượng 30-35 kcal /kg cân nặng/ngày, chất đạm 15-20% tổng năng lượng, nhu cầu chất béo 20-25% tổng năng lượng, chất đường bột 50-65% tổng năng lượng.
- Cung cấp đầy đủ vitamin và khoáng chất theo lứa tuổi. Đặc biệt tăng cường các thực phẩm giàu vitamin A, C, D, E; các thực phẩm giàu kẽm và selen. Rau xanh 300g/ngày, hoa quả 200g/ngày.
- Chất xơ cung cấp 18-20g/ ngày.
- Muối 5g/ngày.
- Uống nhiều nước (40-45ml/kg cân nặng/ngày), nên uống nước ấm và rải rác trong ngày, tránh tình trạng chỉ uống khi thấy khát, nên uống nước lọc, nước ép hoa quả. Người bệnh có sốt nên uống

TRẺ EM

- Định kỳ theo dõi tình trạng dinh dưỡng của trẻ bằng cân nặng và lượng thức ăn trẻ ăn vào.
- Chế độ ăn cân đối hàng ngày với 4 yếu tố chính: lipid, vitamin và khoáng chất, thành phần các chất sinh năng lượng, protein (protein động vật và thực vật). Trẻ phải ít nhất có 1 bữa ăn trong ngày có cân đối khẩu phần.
- Hàng ngày phải ăn ít nhất là 5 trong 8 nhóm thực phẩm: nhóm tinh bột, nhóm sữa và chế phẩm sữa, nhóm dầu mỡ, nhóm rau củ, nhóm thịt cá, nhóm trứng, nhóm các loại hạt, nhóm rau củ màu vàng-xanh thẫm.
- Hạn chế ăn quá nhiều đồ ngọt.
- Hạn chế ăn quá mặn.
- Cung cấp đủ nước, đặc biệt nước trái cây tươi, tránh uống nước ngọt công nghiệp.
- Khuyến khích trẻ 1-2 tuổi sữa công thức tối thiểu 600ml/ngày (trẻ không có sữa mẹ) và trẻ >2 tuổi 500 ml/ngày sữa công thức theo tuổi/ngày đủ đáp ứng dinh dưỡng cho tăng trưởng và cân bằng dinh dưỡng (không cần bổ sung đa vi chất).
- Tránh thức ăn gây nôn và buồn nôn bằng những khẩu vị trẻ thích, thức ăn dễ tiêu hóa và có giá trị dinh dưỡng cao.

HƯỚNG DẪN F0 THEO DẪI SỨC KHỎE TẠI NHÀ

(Theo Hướng dẫn của Quyết định số 4156/QĐ-BYT ngày 28/8/2021 của Bộ Y tế)

CHẾ ĐỘ VẬN ĐỘNG



Hít vào thật sâu, từ từ bằng mũi

Chúm môi từ từ thở ra cho tới hết khả năng



Hít vào từ từ bằng mũi, đồng thời bụng phình lên



Thở ra chúm môi, đồng thời bụng hóp lại



TẬP THỞ



TƯ THẾ NGHỈ NGƠI



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



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

TẬP VẬN ĐỘNG TẠI GIƯỜNG

1 Nâng vai
⇨ 10 - 20 lần



Đưa cánh tay qua đầu (Giữ khuỷu thẳng)

2 Gập, duỗi khuỷu tay
⇨ 10 - 20 lần



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

3 Gập, xoay cổ chân
⇨ 30 giây



Gập, 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 TĂNG THỂ LỰC, RÈN LUYỆN SỨC BỀN



Co duỗi chân

Dạng khớp chân

Nâng mông

Đứng lên ngồi xuống

MỘT SỐ LƯU Ý KHI THEO DÕI F0 TẠI NHÀ

SỬ DỤNG NHIỆT KẾ

- Nên chuẩn bị 2 chiếc nhiệt kế: Một chiếc dùng cho người nhiễm, chiếc còn lại dùng cho những người khác.
- Luôn đo thân nhiệt người nhiễm ít nhất 2 lần/ngày vào buổi sáng, buổi chiều và khi có dấu hiệu bất thường, ghi vào phiếu theo dõi sức khỏe.

Những việc nên làm:

- Làm theo hướng dẫn đi kèm nếu sử dụng nhiệt kế điện tử.
- Rửa tay và sát khuẩn nhiệt kế bằng gạc tẩm cồn trước và sau mỗi lần sử dụng.
- Liên hệ với nhân viên y tế phụ trách hỗ trợ gia đình nếu có người trong gia đình bị sốt (trên 38°C) hoặc hạ thân nhiệt (dưới 36°C).

Cách sử dụng nhiệt kế:

1. Rửa tay thật kỹ bằng xà phòng và nước trong ít nhất 20 giây và lau khô.
2. Sát trùng toàn bộ nhiệt kế bằng gạc tẩm cồn 70 độ trước và sau mỗi lần dùng.
3. Đối với nhiệt kế thủy ngân, vẩy xuôi nhiệt kế vài lần để mực thủy ngân xuống dưới mức 36,5°C trước khi đo.
4. Làm theo hướng dẫn đi kèm nhiệt kế điện tử để đọc nhiệt độ. Đối với nhiệt kế thủy ngân, nếu khó đọc, nghiêng qua, nghiêng lại nhiệt kế để nhìn rõ mức thủy ngân.
5. Rửa tay và sát khuẩn nhiệt kế. cất nhiệt kế ở nơi an toàn.



XỬ TRÍ MỘT SỐ TRIỆU CHỨNG

Nếu có những triệu chứng đơn giản, hãy xử trí như sau:

1. Nếu sốt:

- Đối với người lớn: > 38.5° C hoặc đau đầu, đau người nhiều: uống mỗi lần 1 viên thuốc hạ sốt như paracetamol 0,5g, có thể lặp lại mỗi 4-6h, ngày không quá 4 viên, uống oresol nếu uống kém/giảm hoặc có thể dùng uống thay nước.
- Đối với trẻ em: > 38.5° C, uống thuốc hạ sốt như Paracetamol liều 10-15mg/kg/lần, có thể lặp lại mỗi 4-6 giờ, ngày không quá 4 lần.
- Nếu sau khi dùng thuốc hạ sốt 2 lần không đỡ, đề nghị thông báo ngay cho nhân viên y tế quản lý người nhiễm COVID-19 tại nhà để xử lý.

2. Nếu ho: dùng thuốc giảm ho theo đơn của bác sĩ.

3. Có thể dùng thêm các vitamin theo đơn thuốc của bác sĩ.



THU GOM, PHÂN LOẠI RÁC THẢI

Chất thải tại phòng cách ly tại nhà, nơi lưu trú được phân thành 02 loại:

1. Chất thải lây nhiễm:

- Chất thải lây nhiễm (Chất thải có nguy cơ chứa SARS-CoV-2): chất thải là khẩu trang, khăn, giấy lau mũi miệng và các vật dụng sử dụng một lần thải bỏ (các vật dụng: ly, chén, đĩa, hộp bằng giấy, nhựa dùng trong ăn uống của người cách ly) phát sinh từ phòng cách ly tại nhà, nơi lưu trú.
- Thùng chứa chất thải lây nhiễm (Chất thải có nguy cơ chứa SARS-CoV-2): thùng có màu vàng, có nắp đậy, mở bằng đạp chân, có lót túi màu vàng. Bên ngoài túi, thùng có dán nhãn “**CHẤT THẢI CÓ NGUY CƠ CHỨA SARS-CoV-2**”, có biểu tượng cảnh báo chất thải có chứa chất gây bệnh theo quy định, để đựng chất thải lây nhiễm phát sinh từ phòng cách ly tại nhà, nơi lưu trú, chất thải lây nhiễm phải được bỏ vào túi đựng chất thải màu vàng, sau đó xịt cồn 70 độ để khử trùng và buộc chặt miệng túi, tiếp tục bỏ vào thùng chứa chất thải lây nhiễm có lót túi màu vàng.

2. Chất thải sinh hoạt:

Chất thải sinh hoạt (Chất thải thông thường): chất thải sinh hoạt khác phát sinh từ phòng cách ly tại nhà, nơi lưu trú (trừ chất thải lây nhiễm). : thùng có màu xanh, có nắp đậy, mở bằng đạp chân, có lót túi màu xanh, để đựng chất thải sinh hoạt khác. Bên ngoài thùng có dán nhãn “**CHẤT THẢI SINH HOẠT**” hoặc “**CHẤT THẢI THÔNG THƯỜNG**”.



YÊU CẦU VỆ SINH KHỬ KHUẨN, QUẢN LÝ CHẤT THẢI

Vệ sinh khử khuẩn môi trường

- Thực hiện vệ sinh môi trường, khử khuẩn tối thiểu 2 lần/ngày tại các vị trí: Sàn nhà, sàn khu vệ sinh và bề mặt thường xuyên tiếp xúc như bàn, ghế, thành giường, tủ quần áo, tủ lạnh, tay nắm cửa, bồn cầu, lavabo, vòi nước,...
- Phải làm sạch bề mặt, đồ dùng, vật dụng trước khi tiến hành khử khuẩn. Người chăm sóc trẻ phải được hướng dẫn thực hiện và đeo khẩu trang, găng tay khi thực hiện làm sạch, khử khuẩn bề mặt môi trường.
- Dung dịch làm sạch và khử trùng bằng chất tẩy rửa thông thường và cồn 70 độ. Thường xuyên sử dụng cồn 70 độ để lau các bề mặt các thiết bị điện, điện tử như công tắc đèn, điều khiển ti vi, điện thoại,.... Trước khi lau phải tắt nguồn điện.

Khử khuẩn vật dụng, đồ dùng người cách ly

- Giặt riêng quần áo của người cách ly. Tốt nhất giặt ngay trong phòng cách ly và phơi khô tự nhiên hoặc sấy
- Trước khi giặt, phải ngâm đồ vải với xà phòng giặt trong tối thiểu 20 phút

Quản lý chất thải từ phòng cách ly

- **Phân loại:** chất thải là khẩu trang, khăn, giấy lau mũi miệng phát sinh từ phòng cách ly tại nhà, nơi lưu trú phải được bỏ vào túi đựng chất thải, sau đó xịt cồn 70 độ để khử trùng và buộc chặt miệng túi, tiếp tục bỏ vào thùng đựng chất thải lây nhiễm có lót túi, có nắp đậy kín, có biểu tượng cảnh báo chất thải có chứa chất gây bệnh đặt ở trong phòng cách ly. Bên ngoài túi, thùng có dán nhãn "**CHẤT THẢI CÓ NGUY CƠ CHỨA SARS-CoV-2**".
- **Thu gom:** trước khi thu gom, túi đựng chất thải phải buộc kín miệng túi và tiếp tục bỏ vào túi đựng chất thải lây nhiễm thứ 2, buộc kín miệng túi, sau đó bỏ vào thùng thu gom chất thải lây nhiễm. Thùng thu gom chất thải lây nhiễm phải có thành cứng, có nắp đậy kín, có bánh xe đẩy, bên ngoài thùng có dán nhãn "**CHẤT THẢI CÓ NGUY CƠ CHỨA SARS-CoV-2**". Các chất thải khác thực hiện thu gom và xử lý theo quy định của Bộ Tài nguyên và Môi trường. Các thùng đựng chất thải phải được thu gom riêng. Trong quá trình thu gom, thùng đựng chất thải phải đậy nắp kín, đảm bảo không bị rơi, rò rỉ chất thải ra ngoài. Trường hợp người cách ly xuất hiện triệu chứng nghi ngờ mắc COVID-19 hoặc có kết quả xét nghiệm dương tính với SARS-COV-2 thì tất cả chất thải tại phòng cách ly của người này phải được thu gom và xử lý như chất thải lây nhiễm. Sau đó phải thực hiện khử trùng và xử lý môi trường theo hướng dẫn của Bộ Y tế.
- **Vận chuyển, xử lý chất thải:** UBND cấp tỉnh căn cứ vào điều kiện cụ thể của địa phương để quy định tần suất thu gom, người chịu trách nhiệm thu gom, phương tiện vận chuyển, biện pháp xử lý chất thải của người cách ly bảo đảm yêu cầu.
- **Thời gian lưu giữ tạm thời chất thải:** không quá 02 ngày