



SỞ Y TẾ TP. HỒ CHÍ MINH
TRUNG TÂM KIỂM SOÁT BỆNH TẬT

HƯỚNG DẪN GÓI CHĂM SÓC SỨC KHOẺ TẠI NHÀ CHO NGƯỜI FO

(Ban hành kèm theo công văn số 6002/SYT-NVY ngày 25/8/2021 của Sở Y tế TP.HCM)

(Phiên bản cập nhật 1.4)





ĐỐI TƯỢNG ÁP DỤNG

Người mắc **COVID 19 (F0)** mới là người có kết quả xét nghiệm RT-PCR hoặc test nhanh kháng nguyên **đương tính**, được phát hiện tại cộng đồng **đủ điều kiện cách ly tại nhà theo quy định**.

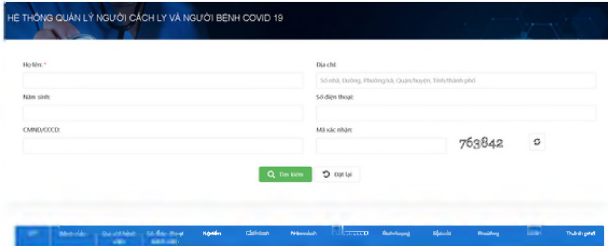
Điều kiện cách ly cho người F0 tại nhà

- **Người F0 hội đủ các điều kiện sau: không triệu chứng hoặc triệu chứng mức độ nhẹ** (Không có suy hô hấp: $SpO_2 \geq 96\%$, nhịp thở ≤ 20 lần/phút). Ngoài ra phải đáp ứng được ít nhất một trong hai điều kiện sau:
 - (1). Từ 1 tuổi đến 50 tuổi, không có bệnh nền, không đang mang thai, không béo phì.
 - (2). Đã tiêm đủ 2 mũi hoặc sau 14 ngày kể từ ngày tiêm mũi vắc xin phòng COVID-19 đầu tiên.
- **Người F0 có khả năng tự chăm sóc:** Có thể tự chăm sóc bản thân (như ăn uống, tắm rửa, giặt quần áo, vệ sinh...); có khả năng liên lạc với NVYT để được theo dõi, giám sát và khi có tình trạng cấp cứu. Trường hợp F0 là trẻ em hoặc người không tự chăm sóc cá nhân được thì cần có người hỗ trợ và chăm sóc.
- **Điều kiện cơ sở vật chất:** Có phòng riêng dành cho người F0, có cửa sổ thông thoáng, có nhà vệ sinh riêng, có số điện thoại riêng, có sẵn số điện thoại của cơ sở y tế, số điện thoại của tổ phản ứng nhanh quận, huyện để liên hệ khi cần. Có bàn hoặc ghế cá nhân đặt trước cửa phòng cách ly để nhận thức ăn và các vật dụng cá nhân cần thiết; có thùng rác cá nhân có nắp và túi rác đi kèm. Có sẵn dung dịch khử khuẩn tay và bề mặt, có nước súc họng hoặc nước muối sinh lý (0.9%), khẩu trang y tế, nhiệt kế.



Hoạt động 1: Xác định và lập danh sách người F0 cách ly tại nhà trên địa bàn

- **Truy xuất và quản lý danh sách** người F0 đang cách ly tại nhà trên địa bàn quận, huyện, phường, xã bằng chức năng "**người cách ly**" trên phần mềm "Hệ thống Quản lý người cách ly và người bệnh COVID-19".
- **Quản lý cả những người tự khai báo** là F0 (qua ứng dụng "khai báo y tế điện tử", gọi điện thoại trực tiếp đến cơ sở y tế,..) do tự làm xét nghiệm, những người có triệu chứng nghi ngờ nhưng chưa được khám tầm soát qua báo cáo của tổ COVID-19 cộng đồng.



Hoạt động 2: Hướng dẫn người F0 tự chăm sóc sức khỏe tại nhà

- **Mang khẩu trang thường xuyên**, trừ khi ăn uống, vệ sinh cá nhân. Thay khẩu trang hai lần một ngày hoặc khi cần, sát khuẩn tay bằng cồn trước khi loại bỏ khẩu trang.
- Thường xuyên **sát khuẩn tay; khử khuẩn** các vật dụng và bề mặt tiếp xúc như mặt bàn, tay nắm cửa, bồn cầu, lavabo...
- **Đo thân nhiệt, SpO₂ (nếu có)** tối thiểu hai lần một ngày, hoặc khi cảm thấy có dấu hiệu sốt, khó thở. **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" hoặc qua phiếu tự theo dõi sức khỏe (nhịp thở, thân nhiệt, SpO₂).
- **Ăn đầy 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 NVYT để liên hệ khi cần tư vấn, hỗ trợ (tổng đài "**1022**", số điện thoại của **Tổ phản ứng nhanh** phường, xã, thị trấn, quận, huyện, thành phố Thủ Đức).
- Tất cả **thành viên ở cùng nhà với người F0** phải khai báo sức khỏe qua phần mềm "khai báo y tế điện tử" mỗi ngày ít nhất một lần hoặc khi cần.

Hoạt động 3: Khám bệnh và theo dõi sức khỏe

Trạm Y tế lưu động quản lý danh sách các trường hợp F0 đang cách ly tại nhà trên địa bàn được phân công phụ trách (Trung tâm Y tế quận, huyện căn cứ vào số trường hợp F0 mới phát hiện phân công cho các Trạm Y tế lưu động trên địa bàn phường, xã, thị trấn).

Trạm Y tế lưu động tổ chức thăm khám và theo dõi sức khỏe tại nhà cho người F0, kịp thời phát hiện các trường hợp F0 thuộc nhóm nguy cơ cao trên địa bàn (người già neo đơn, người có bệnh lý tâm thần,...) để kịp thời đưa đến các cơ sở cách ly điều trị.



Hướng dẫn người F0 khai báo tình hình sức khỏe mỗi ngày qua ứng dụng khai báo y tế điện tử, lập phiếu theo dõi sức khỏe, kịp thời phát hiện các trường hợp có triệu chứng nặng để phối hợp với **Tổ phản ứng nhanh** của phường, xã, quận, huyện vận chuyển người bệnh tới các bệnh viện quận, huyện điều trị.

Hướng dẫn người F0 gọi tổng đài "1022" và bấm số "3" để được tư vấn từ Hội Y học TP.HCM hoặc bấm số "4" để được tư vấn từ "**Thầy thuốc đồng hành**". Cập nhật thông tin về tình trạng sức khỏe người F0 hàng ngày vào phần mềm "**Hệ thống quản lý người bị cách ly và người bệnh COVID-19**".



Hoạt động 4: Hướng dẫn sử dụng toa thuốc điều trị tại nhà

- Các thuốc điều trị tại nhà bao gồm:** thuốc hạ sốt, thuốc nâng cao thể trạng (vitamin, chất dinh dưỡng vi lượng, các thuốc y học cổ truyền), thuốc kháng vi rút, thuốc kháng viêm corticoid và kháng đông dạng uống trong một số tình huống có chỉ định.
- Thuốc kháng vi rút dạng uống (Molnupiravir):** được chỉ định đối với trường hợp F0 có triệu chứng nhẹ, thuốc này được Bộ Y tế cung cấp trong Chương trình can thiệp cộng đồng có kiểm soát.
- Thuốc kháng viêm corticoid và kháng đông dạng uống:** được chỉ định khi người bệnh có triệu chứng sớm của suy hô hấp (cảm thấy khó thở, nhịp thở >20 lần/phút, SpO₂ < 95%) nhưng chưa liên hệ được nhân viên y tế để được hướng dẫn, hỗ trợ. Thời gian người F0 tự uống không quá 03 ngày, trong thời gian này người bệnh cần phải tiếp tục liên hệ bác sĩ để được hỗ trợ, tùy tình trạng sức khỏe của người bệnh, bác sĩ sẽ quyết định cho người bệnh dùng tiếp thuốc này cho đủ 07 ngày.



Hoạt động 5: Xét nghiệm cho người F0 cách ly tại nhà

- Lấy mẫu xét nghiệm tại nhà** (test nhanh hoặc RT-PCR) cho người F0 vào ngày 14 để chuẩn bị kết thúc thời gian cách ly.
- Làm xét nghiệm cho người chăm sóc hoặc người ở cùng nhà với người nhiễm khi có triệu chứng nghi mắc COVID-19.



Hoạt động 6: Cấp cứu cho người F0 cách ly tại nhà

- Hướng dẫn người F0 khi có **dấu hiệu chuyển nặng** như **khó thở** biểu hiện bằng thở hụt hơi, thở nhanh trên 30 lần/phút, li bì, lừ đừ, tím tái môi, đầu chi, SpO₂ < 95% (nếu có dụng cụ đo SpO₂ tại nhà) thì 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

TOA THUỐC ĐIỀU TRỊ COVID-19 TẠI NHÀ (DÀNH CHO NGƯỜI TRÊN 18 TUỔI)

PHIÊN BẢN

1.4

Cập nhật ngày
25/08/2021

Thuốc điều trị COVID-19 tại nhà gồm 3 gói (A, B, C):

- **Gói thuốc A** là những thuốc thông dụng bao gồm thuốc hạ sốt và thuốc nâng cao thể trạng.
- **Gói thuốc B** là những thuốc sử dụng hạn chế trong một số tình huống đặc biệt bao gồm thuốc kháng viêm và thuốc kháng đông.
- **Gói thuốc C** là thuốc kháng vi rút, được kiểm soát đặc biệt.

GÓI THUỐC A (dùng trong 07 ngày)

1. Paracetamol 500mg

Uống 01 viên khi sốt trên 38,5°C, có thể lặp lại mỗi 04 giờ đến 06 giờ nếu vẫn còn sốt

2. Các loại vitamin (vitamin tổng hợp hoặc vitamin C)

Uống ngày 02 lần: sáng 01 viên, chiều 01 viên

GÓI THUỐC C (dùng trong 05 ngày)

Đây là thuốc kháng vi rút được chỉ định đối với trường hợp F0 có triệu chứng nhẹ, thuốc này được Bộ Y tế cung cấp trong Chương trình can thiệp cộng đồng có kiểm soát. Ông/Bà vui lòng ký Giấy cam kết sử dụng thuốc để được cấp phát và sử dụng.

5. Molnupiravir viên 200mg hoặc viên 400mg

Uống ngày 02 lần: sáng 800mg, chiều 800mg, uống 05 ngày liên tục

! **Lưu ý:** Theo khuyến cáo của Bộ Y tế, đối với người bệnh đang sử dụng thuốc Molnupiravir nếu cần phải uống thuốc kháng viêm và kháng đông theo hướng dẫn như trên thì **NGỪNG** sử dụng thuốc Molnupiravir.



HƯỚNG DẪN

TOA THUỐC ĐIỀU TRỊ COVID-19 TẠI NHÀ (DÀNH CHO NGƯỜI TRÊN 18 TUỔI)

PHIÊN BẢN

1.4

Cập nhật ngày
25/08/2021

GÓI THUỐC B (dùng trong 03 ngày)

Nếu cảm thấy khó thở (nhịp thở khi nghỉ ngơi trên 20 lần/phút hoặc đo SpO_2 dưới 95%), Ông/Bà phải **LIÊN HỆ NGAY** với bác sĩ để được hỗ trợ. Nếu chưa liên hệ được bác sĩ, Ông/Bà có thể uống thêm thuốc kháng viêm (thuốc số 3) và thuốc kháng đông (thuốc số 4), thời gian tự uống **KHÔNG QUÁ 03 NGÀY**. Trong thời gian này Ông/Bà cần **TIẾP TỤC LIÊN HỆ** bác sĩ để được hỗ trợ, tùy tình trạng sức khỏe của Ông/Bà, bác sĩ sẽ quyết định dùng tiếp các thuốc này hay không.

3. Dexamethasone 0,5mg

Uống ngày 01 lần: sáng 12 viên sau khi ăn (tương đương 06 mg/ngày)
HOẶC

- **Methylprednisolone 16mg**

Uống ngày 02 lần: sáng 01 viên, chiều 01 viên sau khi ăn (tương đương 32mg/ngày)
HOẶC

- **Prednisolone 5mg**

Uống ngày 01 lần: sáng 08 viên sau khi ăn (tương đương 40mg/ngày)

4. Rivaroxaban 10mg

Uống ngày 01 lần: sáng 01 viên
HOẶC

- **Apixaban 2,5mg**

Uống ngày 02 lần: sáng 01 viên, chiều 01 viên
HOẶC

- **Dabigatran 110mg**

Uống ngày 02 lần: sáng 01 viên, chiều 01 viên

⚠ Lưu ý: Thuốc số 3 và thuốc số 4 **KHÔNG** sử dụng trong các trường hợp sau: Phụ nữ có thai và phụ nữ đang cho con bú, người có mắc một trong những bệnh sau: viêm loét dạ dày tá tràng, suy gan, suy thận, các bệnh lý dễ gây chảy máu đường tiêu hóa, đường tiết niệu và các bệnh lý dễ gây chảy máu khác.



HƯỚNG DẪN GÓI CHĂM SÓC SỨC KHOẺ TẠI NHÀ CHO NGƯỜI F0

NHỮNG LƯU Ý KHI SỬ DỤNG THIẾT BỊ ĐO SpO₂

1. Chỉ số SpO₂:

- Độ bão hòa oxy trong máu bình thường là **98-100%**
- **Người bệnh mắc COVID-19** khi có chỉ số SpO₂ < **94%** sẽ được chỉ định thở oxy

2. Các bước sử dụng thiết bị đo SpO₂:

- **Bước 1:** Xoa ấm bàn tay trước khi kẹp thiết bị đo SpO₂
- **Bước 2:** Để cố định bàn tay lên trên mặt bàn
- **Bước 3:** Khi đo cố gắng **không cử động trong vòng 1 phút** để kết quả được chính xác hơn

3. Yếu tố ảnh hưởng tới độ chính xác của máy đo SpO₂:

- Người bệnh bị lạnh, huyết áp thấp
- Người bệnh cử động nhiều
- Đo ở môi trường có ánh sáng chiếu trực tiếp
- Người được đo SpO₂ có sơn móng tay



THÔNG TIN LIÊN HỆ KHI CẦN

Trạm Y tế phường/xã: truy cập
đường dẫn hcdc.vn/h (cơ hữu) hoặc
hcdc.vn/l (lưu động) hoặc quét mã QR

Đội phản ứng nhanh phường/xã:
truy cập đường dẫn hcdc.vn/p
hoặc quét mã QR

