

Số: /SYT-NVY

Bình Định, ngày tháng 11 năm 2021

V/v hướng dẫn tạm thời về quản lý
người nhiễm COVID-19 tại nhà

Kính gửi: UBND các huyện, thị xã, thành phố

Thực hiện Công văn số 7402/UBND-VX ngày 22/11/2021 của UBND tỉnh Bình Định về việc chủ trương thực hiện thí điểm quản lý và chăm sóc sức khỏe người nhiễm COVID-19 (F0) tại nhà và cách ly y tế tại nhà người tiếp xúc gần với người nhiễm COVID-19 (F1) để phòng, chống dịch COVID-19 trên địa bàn tỉnh;

Thực hiện Quyết định số 4038/QĐ-BYT ngày 21/8/2021 của Bộ Y tế về việc ban hành “Hướng dẫn tạm thời về quản lý người nhiễm COVID-19 tại nhà”; Quyết định số 4156/QĐ-BYT ngày 28/8/2021 của Bộ Y tế về việc ban hành tài liệu Hướng dẫn chăm sóc người nhiễm COVID-19 tại nhà và một số văn bản khác có liên quan của Bộ Y tế,

Sở Y tế hướng dẫn tạm thời về quản lý người nhiễm COVID-19 tại nhà (chi tiết tại Hướng dẫn kèm theo).

Đề nghị UBND các huyện, thị xã, thành phố chỉ đạo Phòng Y tế, Trung tâm Y tế và UBND các xã, phường, thị trấn tổ chức triển khai thực hiện.

Trong quá trình thực hiện, nếu có khó khăn, vướng mắc đề nghị phản ánh về Sở Y tế để phối hợp giải quyết.

Kính đề nghị UBND các huyện, thị xã, thành phố quan tâm, triển khai thực hiện./.

Nơi nhận:

- Như trên;
- Bộ Y tế (báo cáo);
- TT. Tỉnh ủy (báo cáo);
- UBND tỉnh (báo cáo);
- Công an tỉnh;
- Bộ CHQS tỉnh;
- Sở Tài chính;
- Bảo hiểm xã hội tỉnh;
- Trung tâm KSBT;
- TTYT các huyện, thị, thành phố (thực hiện);
- Lãnh đạo Sở;
- Các Phòng, Thanh tra Sở;
- Lưu: VT, NVY.

GIÁM ĐỐC

Lê Quang Hùng

HƯỚNG DẪN TẠM THỜI

về quản lý người nhiễm COVID-19 tại nhà

I. THÔNG TIN CHUNG

1. Căn cứ thực hiện

- Nghị quyết số 128/NQ-CP ngày 11/10/2021 của Chính phủ về việc ban hành Quy định tạm thời “Thích ứng an toàn, linh hoạt, kiểm soát có hiệu quả dịch COVID-19”;

- Quyết định số 3638/QĐ-BYT ngày 30/7/2021 của Bộ Y tế về việc ban hành Hướng dẫn tạm thời giám sát và phòng, chống COVID-19;

- Quyết định số 3646/QĐ-BYT ngày 31/7/2021 của Bộ Y tế về việc ban hành Tiêu chí phân loại nguy cơ người nhiễm SARS-CoV-2;

- Quyết định số 4038/QĐ-BYT ngày 21/8/2021 của Bộ Y tế về việc ban hành “Hướng dẫn tạm thời về quản lý người nhiễm COVID-19 tại nhà”;

- Quyết định số 4042/QĐ-BYT ngày 21/8/2021 của Bộ Y tế về việc ban hành Hướng dẫn tạm thời mô hình trạm y tế lưu động trong bối cảnh dịch COVID-19;

- Quyết định số 4109/QĐ-BYT ngày 26/8/2021 của Bộ Y tế về việc ban hành hướng dẫn tạm thời “Danh mục thuốc điều trị ngoại trú cho người nhiễm COVID-19 tại nhà”;

- Quyết định số 4111/QĐ-BYT ngày 26/8/2021 của Bộ Y tế về việc ban hành tài liệu Hướng dẫn thiết lập cơ sở thu dung, điều trị COVID-19 theo mô hình tháp 3 tầng;

- Quyết định số 4156/QĐ-BYT ngày 28/8/2021 của Bộ Y tế về việc ban hành tài liệu Hướng dẫn chăm sóc người nhiễm COVID-19 tại nhà;

- Quyết định số 4308/QĐ-BYT ngày 07/9/2021 của Bộ Y tế về việc phê duyệt Đề án Tăng cường khả năng cung ứng, sử dụng oxy y tế cho các cơ sở điều trị bệnh nhân COVID-19;

- Quyết định số 4349/QĐ-BYT ngày 10/9/2021 của Bộ Y tế về việc ban hành hướng dẫn triển khai Tổ chăm sóc người nhiễm COVID-19 tại cộng đồng;

- Quyết định số 4689/QĐ-BYT ngày 06/10/2021 của Bộ Y tế về việc ban hành Hướng dẫn chẩn đoán và điều trị COVID-19;

- Quyết định số 4800/QĐ-BYT ngày 12/10/2021 của Bộ Y tế về việc ban hành Hướng dẫn tạm thời về chuyên môn y tế thực hiện Nghị quyết số 128/NQ-CP ngày 11/10/2021 của Chính phủ ban hành Quy định tạm thời “Thích ứng an toàn, linh hoạt, kiểm soát có hiệu quả dịch COVID-19”;

- Quyết định số 5155/QĐ-BYT ngày 08/11/2021 của Bộ Y tế về việc ban hành Hướng dẫn chẩn đoán và điều trị COVID-19 ở trẻ em;

- Công văn số 5599/BYT-MT ngày 14/7/2021 của Bộ Y tế về việc giảm thời gian cách ly, thí điểm cách ly y tế F1 tại nhà, quản lý điều trị bệnh nhân COVID-19;

- Công văn số 6976/BYT-TB-CT ngày 24/8/2021 của Bộ Y tế về việc đảm bảo oxy y tế cho công tác cấp cứu, điều trị COVID-19;

- Công văn số 7323/BYT-KCB ngày 04/9/2021 của Bộ Y tế về việc cho phép các bệnh viện thành lập phòng khám từ xa tư vấn và điều trị người bệnh mắc COVID-19 tại nhà;

- Công văn số 9472/BYT-MT ngày 08/11/2021 của Bộ Y tế về việc triển khai Nghị quyết số 128/NQ-CP ngày 11/10/2021 của Chính phủ;

- Quyết định số 4531/QĐ-UBND ngày 15/11/2021 của UBND tỉnh Bình Định về việc ban hành các biện pháp hành chính trong phòng, chống dịch COVID-19 tương ứng với từng cấp độ dịch trên địa bàn tỉnh Bình Định;

- Công văn số 7402/UBND-VX ngày 22/11/2021 của UBND tỉnh Bình Định về việc chủ trương thực hiện thí điểm quản lý và chăm sóc sức khỏe người nhiễm COVID-19 (F0) tại nhà và cách ly y tế tại nhà người tiếp xúc gần với người nhiễm COVID-19 (F1) để phòng, chống dịch COVID-19 trên địa bàn tỉnh.

2. Mục đích

Hướng dẫn này cung cấp các hướng dẫn và quy định về quản lý, hỗ trợ và chăm sóc người nhiễm SARS-CoV-2 và người bệnh COVID-19 mức độ nhẹ tại nhà (sau đây gọi chung là người nhiễm COVID-19) theo quy định của Bộ Y tế.

3. Đối tượng sử dụng

a) Trạm y tế xã, phường, thị trấn; Trạm y tế lưu động; Trung tâm y tế huyện, thị xã, thành phố (sau đây gọi là cấp huyện); phòng khám; các cơ sở được phân công tham gia công tác quản lý người nhiễm COVID-19 tại nhà (sau đây gọi tắt là Cơ sở quản lý người nhiễm COVID-19 tại nhà).

b) Ban Chỉ đạo Phòng chống dịch COVID-19 xã, phường, thị trấn; Ban chỉ đạo phòng chống dịch COVID-19 huyện, thị xã, thành phố.

c) Nhân viên tham gia công tác quản lý người nhiễm COVID-19 tại nhà.

II. ĐỊNH NGHĨA NGƯỜI NHIỄM COVID-19

Là người có kết quả xét nghiệm dương tính với SARS-CoV-2 bằng xét nghiệm RT-PCR hoặc Test nhanh kháng nguyên.

III. MỤC TIÊU QUẢN LÝ NGƯỜI NHIỄM COVID-19 TẠI NHÀ

- Người nhiễm COVID-19 được tư vấn, chăm sóc, theo dõi, điều trị cho đến khi đủ điều kiện hoàn thành cách ly điều trị tại nhà theo quy định (đạt tiêu chuẩn xuất viện theo quy định).

- Đảm bảo an toàn cho người nhiễm COVID-19 trong quá trình cách ly điều trị tại nhà: theo dõi chặt chẽ, kịp thời phát hiện các biểu hiện bệnh trở nên

nặng hơn để yêu cầu hỗ trợ về y tế, xử trí cấp cứu hoặc chuyển viện; hạn chế tối đa số trường hợp chuyển nặng, tử vong do COVID-19 trên địa bàn tỉnh.

- Bảo đảm an toàn phòng, chống dịch COVID-19 trong suốt quá trình cách ly điều trị người nhiễm COVID-19 tại nhà, không để xảy ra lây nhiễm cho người cùng sống trong gia đình và cho cộng đồng.

- Giữ vững, nâng cao thể trạng, dinh dưỡng, ổn định tâm lý của người nhiễm COVID-19 để tăng khả năng chống đỡ với bệnh.

IV. ĐỐI TƯỢNG QUẢN LÝ TẠI NHÀ

1. Tiêu chí lâm sàng đối với người nhiễm COVID-19

a) Là người nhiễm COVID-19 không có triệu chứng lâm sàng hoặc có triệu chứng lâm sàng ở mức độ nhẹ; cụ thể:

- Đối với người lớn

+ Người nhiễm COVID-19 không có triệu chứng lâm sàng hoặc có các triệu chứng lâm sàng không đặc hiệu ở mức độ nhẹ như sốt, ho khan, đau họng, nghẹt mũi, mệt mỏi, đau đầu, đau mỏi cơ, mất vị giác, khứu giác, tê lưỡi, tiêu chảy...

+ Không có các dấu hiệu của viêm phổi hoặc thiếu ô xy, nhịp thở < 20 lần/phút, SpO₂ > 96% khi thở khí trời; 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.

+ Tỉnh táo, tự phục vụ được hoặc có người chăm sóc đạt tiêu chí 2 Phần này.

- Đối với trẻ em

+ Không có triệu chứng lâm sàng **HOẶC**

+ Triệu chứng không điển hình: sốt, đau họng, ho, chảy mũi, tiêu chảy, nôn, đau cơ, ngạt mũi, mất khứu/vị giác, không có triệu chứng của viêm phổi.

+ Nhịp thở bình thường.

+ Không có biểu hiện của thiếu ô xy, SpO₂ ≥ 96% khi thở khí trời.

+ Thần kinh: tỉnh táo, sinh hoạt bình thường, bú mẹ/ăn/uống bình thường.

b) Đáp ứng thêm tối thiểu 1 trong 2 tiêu chí sau

- Đã tiêm đủ 2 mũi hoặc 1 mũi vắc xin phòng COVID-19 sau 14 ngày.

HOẶC

- 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 1); (3) Không đang mang thai.

2. Khả năng người nhiễm COVID-19 tự chăm sóc

a) Có thể tự chăm sóc bản thân như ăn uống, tắm rửa, giặt quần áo, vệ sinh cá nhân...; biết cách đo thân nhiệt.

b) Có khả năng liên lạc với nhân viên y tế để được theo dõi, giám sát. Khi có tình trạng cấp cứu: Có khả năng giao tiếp, có sẵn và sử dụng được các phương tiện liên lạc như điện thoại, máy tính,...; có khả năng tự dùng thuốc theo đơn thuốc của bác sĩ.

c) Trường hợp người nhiễm COVID-19 không có khả năng tự chăm sóc, gia đình phải có người khỏe mạnh, có kiến thức chăm sóc người nhiễm COVID-19, biết cách phòng ngừa lây nhiễm để hỗ trợ người nhiễm COVID-19 thực hiện các tiêu chí của mục a, b nêu trên.

3. Trường hợp đặc biệt

Với ca bệnh phát hiện tại cộng đồng có kết quả xét nghiệm RT-PCR dương tính nếu tải lượng vi rút thấp (giá trị Ct từ 30 trở lên) thì cách ly tại nhà và theo dõi, sau 48h làm lại xét nghiệm RT-PCR nếu tiếp tục có tải lượng vi rút thấp (giá trị Ct từ 30 trở lên) hoặc kết quả xét nghiệm âm tính (NoCt) thì được xem là khỏi bệnh và được tiếp tục theo dõi giám sát y tế tại nhà, nơi lưu trú trong vòng 14 ngày.

V. NHIỆM VỤ CỦA CƠ SỞ QUẢN LÝ NGƯỜI NHIỄM COVID-19 TẠI NHÀ

Cơ sở quản lý người nhiễm COVID-19 tại nhà bao gồm: Trạm y tế xã, phường, thị trấn; Trạm y tế lưu động; Trung tâm y tế cấp huyện, phòng khám; các cơ sở được phân công tham gia công tác quản lý người nhiễm COVID-19 tại nhà.

Giám đốc Trung tâm Y tế huyện, thị xã, thành phố chịu trách nhiệm ban hành Quyết định cách ly điều trị người nhiễm COVID-19 tại nhà và Quyết định hoàn thành cách ly điều trị người nhiễm COVID-19 tại nhà.

* *Trạm y tế lưu động*: thực hiện theo Quyết định số 4042/QĐ-BYT ngày 21/8/2021 của Bộ Y tế về việc ban hành Hướng dẫn tạm thời mô hình trạm y tế lưu động trong bối cảnh dịch COVID-19.

* *Tổ chăm sóc người nhiễm COVID-19 tại cộng đồng*: thực hiện theo Quyết định số 4349/QĐ-BYT ngày 10/9/2021 của Bộ Y tế về việc ban hành hướng dẫn triển khai Tổ chăm sóc người nhiễm COVID-19 tại cộng đồng

1. Tư vấn, xác định, lập danh sách người nhiễm COVID-19 quản lý tại nhà

a) Tư vấn, giải thích rõ về điều kiện, lợi ích, nguy cơ của việc thực hiện cách ly điều trị tại nhà. Cung cấp các số điện thoại, thông tin liên lạc cần thiết của nhân viên y tế phụ trách và của cơ sở quản lý người nhiễm COVID-19 tại nhà.

b) Thực hiện đánh giá, lựa chọn người nhiễm COVID-19 theo các tiêu chuẩn quy định tại Mục IV Hướng dẫn này.

Lưu ý: Không để người già, người có bệnh nền cần chăm sóc y tế ở cùng nhà với người nhiễm COVID-19.

c) Thực hiện đánh giá điều kiện cơ sở vật chất, trang thiết bị tại nhà người nhiễm COVID-19 (Theo Phụ lục 2).

d) Lập danh sách quản lý người nhiễm COVID-19 cách ly tại nhà theo khu vực được phân công (Theo mẫu tại Phụ lục 3).

2. Hướng dẫn người nhiễm COVID-19 theo dõi sức khỏe tại nhà

2.1. Theo dõi sức khỏe

a) Cơ sở quản lý sức khỏe người nhiễm COVID-19 hướng dẫn người nhiễm COVID-19 thực hiện tự theo dõi sức khỏe và điền thông tin vào phiếu theo dõi sức khỏe (theo mẫu tại Phụ lục 4), 2 lần/ngày vào buổi sáng và buổi chiều hoặc khi có các dấu hiệu, triệu chứng cần chuyển viện cấp cứu, điều trị theo quy định tại mục c, phần 2.1.

b) Nội dung theo dõi sức khỏe hàng ngày

- Chỉ số: Nhịp thở, mạch, nhiệt độ, 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 như: Đau họng, nhức đầu, chóng mặt, chán ăn, buồn nôn và nôn, đau nhức cơ,...

c) Phát hiện bất cứ một trong các dấu hiệu dưới đây phải báo cáo ngay với Cơ sở quản lý người nhiễm COVID-19 tại nhà; Trạm y tế xã, phường, thị trấn; hoặc Trạm y tế lưu động,... để được xử trí cấp cứu và chuyển viện kịp thời:

- 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,...

- Mặc 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.

2.2. Hướng dẫn chế độ ăn uống, sinh hoạt

Người nhiễm COVID-19 nên nghỉ ngơi, vận động thể lực nhẹ (phù hợp với tình trạng sức khỏe); tập thở ít nhất 15 phút mỗi ngày; Uống nước thường xuyên, không đợi đến khi khát mới uống nước; Không bỏ bữa; Tăng cường dinh dưỡng: ăn đầy đủ chất, ăn trái cây, uống nước hoa quả... và suy nghĩ tích cực, duy trì tâm lý thoải mái.

2.3. Hướng dẫn thực hiện cách ly y tế tại nhà

Thực hiện cách ly y tế tại nhà theo quy định tại mục 4 “Yêu cầu đối với người cách ly y tế tại nhà” trong “Hướng dẫn tạm thời về cách ly y tế tại nhà phòng, chống dịch COVID-19 cho người tiếp xúc gần (F1) được ban hành tại Công văn số 5599/BYT-MT ngày 14/7/2021 của Bộ Y tế và Công văn số 4693/SYT-NVY ngày 23/11/2021 của Sở Y tế về việc hướng dẫn cách ly y tế tại nhà, nơi lưu trú để phòng, chống dịch COVID-19 đối với người tiếp xúc gần với người mắc COVID-19 (F1).

Tuyệt đối không đi ra khỏi nhà trong suốt thời gian cách ly y tế tại nhà.

3. Khám bệnh và theo dõi sức khỏe người nhiễm COVID-19

3.1. Theo dõi sức khỏe hàng ngày

a) Ghi chép, cập nhật thông tin về tình trạng sức khỏe người nhiễm COVID-19 hàng ngày và ghi vào các Phiếu theo dõi sức khỏe người nhiễm COVID-19 (theo mẫu tại Phụ lục 4); hoặc phần mềm quản lý sức khỏe người nhiễm COVID-19.

b) Tiếp nhận các cuộc gọi điện thoại và tư vấn cho người nhiễm COVID-19, người chăm sóc người nhiễm COVID-19.

c) Nhân viên của Cơ sở quản lý người nhiễm COVID-19 tại nhà có nhiệm vụ đến nhà người nhiễm COVID-19 để hỗ trợ trực tiếp, trong các trường hợp:

- Người nhiễm COVID-19 có tình trạng cấp cứu cần xác định mức độ để có hướng xử trí phù hợp.

- Không nhận được báo cáo về tình trạng sức khỏe của người nhiễm COVID-19 và không liên lạc được với người nhiễm COVID-19 hoặc người chăm sóc.

3.2. Khám bệnh, kê đơn điều trị tại nhà

a) Điều trị triệu chứng: Kê đơn, cấp phát thuốc điều trị triệu chứng

- Sốt:

+ Đối với người lớn: $> 38,5^{\circ}\text{C}$ 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: $> 38,5^{\circ}\text{C}$, uống thuốc hạ sốt như paracetamol liều 10 - 15mg/kg/lần, có thể lặp lại mỗi 4 - 6h, ngày không quá 4 lần.

Nếu sau khi dùng thuốc hạ sốt 2 lần không đỡ, đề nghị thông báo ngay cho Cơ sở quản lý người nhiễm COVID-19 tại nhà để phối hợp xử lý.

- Ho: dùng thuốc giảm ho.

b) Kê đơn, cấp phát thuốc điều trị ngoại trú: Thực hiện theo Hướng dẫn tạm thời “Danh mục thuốc điều trị ngoại trú cho người nhiễm COVID-19 tại nhà và các hướng dẫn chẩn đoán và điều trị COVID-19 của Bộ Y tế ban hành tại Quyết định số 4109/QĐ-BYT ngày 26/8/2021, Quyết định số 4689/QĐ-BYT ngày 06/10/2021, Quyết định số 5155/QĐ-BYT ngày 08/11/2021.

c) Khám, chữa bệnh tại nhà thực hiện bởi Trạm y tế lưu động hoặc: Căn cứ vào số ca mắc và khu vực có ca mắc trên địa bàn phường, xã, thị trấn để thành lập các Trạm y tế lưu động sẵn sàng hỗ trợ cấp cứu cho người bệnh tại nhà.

4. Lấy mẫu xét nghiệm COVID-19

a) Lấy mẫu xét nghiệm tại nhà (RT-PCR) cho người nhiễm COVID-19 vào ngày 14 để chuẩn bị kết thúc thời gian cách ly. Trong trường hợp kết quả RT-PCR có chỉ số Ct < 30 thì tiếp tục cách ly và làm lại xét nghiệm RT-PCR vào ngày thứ 21.

b) Làm xét nghiệm cho người chăm sóc hoặc người ở cùng nhà với người nhiễm khi có triệu chứng nghi mắc COVID-19.

5. Xử trí cấp cứu, chuyển viện

a) Cơ sở quản lý người nhiễm COVID-19 tại nhà hướng dẫn người nhiễm khi có các dấu hiệu, triệu chứng cấp cứu, liên hệ ngay tới Cơ sở quản lý người nhiễm COVID-19 tại nhà để được hỗ trợ xử trí cấp cứu, chuyển viện.

b) Trong thời gian chờ đợi chuyển tuyến, Cơ sở quản lý người nhiễm COVID-19 hướng dẫn, xử trí cấp cứu cho bệnh nhân.

6. Quản lý, theo dõi sau khi hoàn thành cách ly điều trị tại nhà

- Hướng dẫn người bệnh cần ở tại nhà và tự theo dõi trong 7 ngày.

- Tuân thủ thông điệp 5K.

- Đo thân nhiệt 2 lần/ngày. Nếu thân nhiệt cao hơn 38°C ở hai lần đo liên tiếp hoặc có bất kỳ dấu hiệu lâm sàng bất thường nào thì cần báo cho y tế cơ sở để thăm khám và xử trí kịp thời.

VI. CHĂM SÓC VÀ DINH DƯỠNG CHO NGƯỜI NHIỄM COVID-19 TẠI NHÀ

Thực hiện theo Quyết định số 4156/QĐ-BYT ngày 28/8/2021 của Bộ Y tế về việc ban hành tài liệu Hướng dẫn chăm sóc người nhiễm COVID-19 tại nhà; trong đó lưu ý người nhiễm COVID-19 và các thành viên trong gia đình một số nội dung chính sau:

1. Đường lây truyền vi rút SARS-CoV-2 và phòng ngừa lây nhiễm COVID-19 trong gia đình

COVID-19 có thể lây từ người sang người hoặc từ động vật sang người qua các đường lây:

- Qua tiếp xúc: Tiếp xúc trực tiếp với người nhiễm như: bắt tay, ôm hôn hoặc 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.

Do đó, nhằm tránh lây nhiễm bệnh cho người cùng sống trong gia đình và cộng đồng, các thành viên cùng chung sống trong gia đình phải tuân thủ các lời khuyên như: Cách ly người nhiễm khỏi những người khác; vệ sinh tay thường xuyên; đeo khẩu trang, sử dụng găng tay đúng cách; vệ sinh dụng cụ ăn uống tránh lây nhiễm; vệ sinh bề mặt môi trường sạch sẽ; xử lý đồ vải và vật dụng đúng quy định; quản lý chất thải và dịch tiết đúng cách.

2. Những việc cần chuẩn bị

Ngay khi được thông báo về việc cách ly người nhiễm tại nhà, các thành viên trong nhà chuẩn bị các nội dung sau:

- Lưu lại các số điện thoại: đường dây nóng phòng chống dịch; người được phân công hỗ trợ theo dõi sức khỏe người nhiễm và các số điện thoại cần thiết khác.

- Xác định và thống nhất với cả gia đình về vùng không gian dành riêng cho người nhiễm.

- Phân công một người phù hợp nhất chăm sóc người nhiễm (nếu cần).

- Chuẩn bị các vật dụng tối thiểu:

+ Khẩu trang y tế dùng 1 lần (đủ dùng cho cả nhà trong 2 - 3 tuần);

+ Găng tay y tế sạch (tối thiểu đủ dùng cho người chăm sóc trong 2 - 3 tuần);

+ Nhiệt kế: thủy ngân hoặc điện tử, máy đo huyết áp;

+ Thùng đựng chất thải lây nhiễm có nắp đậy và các túi nilon màu vàng để lót bên trong thùng;

+ Dụng cụ cá nhân dùng riêng cho người nhiễm: bàn chải răng, khăn tắm, khăn mặt, chậu tắm, giặt, bộ đồ dùng ăn uống, xà phòng (tắm, giặt) máy giặt (nếu có), dụng cụ phơi, sấy trang phục cá nhân;

+ Các thuốc đang sử dụng cho người trong nhà có bệnh sẵn có như: cao huyết áp, đái tháo đường, gút... với số lượng có thể dùng trong ít nhất 30 ngày;

+ Các thuốc và đơn thuốc (toa) của bác sỹ đối với người nhiễm (nếu có).

Lưu ý: Khi một người trong nhà bạn nhiễm COVID-19, có nghĩa là bạn và những người khác trong nhà cũng đã có thể nhiễm, do đó cũng phải thực hiện cách ly tại nhà để tránh lây nhiễm cho cộng đồng.

3. Chăm sóc người nhiễm COVID-19

- Người nhiễm COVID-19, người chăm sóc (nếu có) cần theo dõi đầy đủ các thông tin, dấu hiệu sức khỏe theo đúng hướng dẫn của nhân viên y tế phụ trách hoặc Cơ sở quản lý người nhiễm COVID-19 tại nhà; chú ý các triệu chứng, dấu hiệu cảnh báo cần thông báo ngay để được hỗ trợ y tế kịp thời.

- Biết cách sử dụng nhiệt kế, cách xử trí một số triệu chứng như sốt, ho,...

- Nhận biết được các dấu hiệu cũng như chủ động ứng phó với tình trạng căng thẳng tinh thần trong quá trình thực hiện cách ly điều trị tại nhà.

- Vận động hàng ngày, tập luyện an toàn các bài tập tăng cường chức năng hô hấp với tinh thần lạc quan để cải thiện sức khỏe.

- Áp dụng các lời khuyên phù hợp với từng đối tượng nhiễm COVID-19 khác nhau (người khuyết tật, người cao tuổi, người tâm thần, trẻ em, người có bệnh nền, thai phụ) theo hướng dẫn của Bộ Y tế.

4. Chế độ dinh dưỡng cho người nhiễm COVID-19

a) Vai trò, mục đích của dinh dưỡng trong điều trị người nhiễm COVID-19

- Vai trò của dinh dưỡng

+ Chế độ dinh dưỡng đầy đủ giúp hỗ trợ và cải thiện “hàng rào” bảo vệ cơ thể như tế bào miễn dịch, các kháng thể, da, niêm mạc hô hấp, niêm mạc dạ dày làm tăng sức đề kháng.

+ Khi bị nhiễm, người bệnh thường có dấu hiệu đột ngột bị mất vị giác hoặc khứu giác, làm giảm khả năng ăn uống; đồng thời người nhiễm COVID-19 đều tăng nhu cầu dinh dưỡng do tăng tiêu hao năng lượng. Do vậy cần bổ sung chế độ dinh dưỡng hợp lý, đầy đủ, đúng cách để tránh thiếu hụt về dinh dưỡng

dẫn tới suy dinh dưỡng. Suy dinh dưỡng là yếu tố làm suy giảm chức năng của hệ miễn dịch, làm giảm khả năng bảo vệ của cơ thể khỏi nhiễm trùng, làm tăng nguy cơ bội nhiễm; ảnh hưởng đến mức độ nghiêm trọng của bệnh, thời gian phục hồi, tỷ lệ biến chứng và tỷ lệ tử vong.

+ Chế độ dinh dưỡng tốt kết hợp với liệu pháp điều trị giúp ngăn ngừa, hỗ trợ và khắc phục tình trạng nhiễm trùng.

Do đó, việc cung cấp, tuân thủ chế độ dinh dưỡng đầy đủ là rất cần thiết, giúp người nhiễm COVID-19 nâng cao thể trạng, tăng cường miễn dịch và hạn chế biến chứng.

- Mục đích của dinh dưỡng

+ Cung cấp chế độ dinh dưỡng đầy đủ và cân đối về cả năng lượng và các vi chất dinh theo nhu cầu của từng nhóm tuổi, tình trạng bệnh và khả năng dung nạp.

+ Phòng ngừa teo cơ, suy dinh dưỡng.

+ Đối với trẻ em, đảm bảo duy trì sự tăng trưởng và phát triển của trẻ.

b) Nguyên tắc chung về chế độ dinh dưỡng cho người nhiễm COVID-19

- 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.

c) Một số nội dung cần lưu ý

- Đảm bảo đủ, đa dạng các 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. Người thể trạng gầy, trẻ em cần bổ sung thực phẩm có nhiều năng lượng và protein như sữa và các sản phẩm từ sữa.

- Không bỏ bữa: Ăn đủ 3 bữa chính và tăng cường thêm các bữa phụ.

- Lựa chọn thực phẩm phù hợp, bảo đảm an toàn, vệ sinh; không dùng thực phẩm ôi, thiu, quá hạn sử dụng. Bảo đảm vệ sinh khi chế biến thực phẩm; luôn rửa tay trước và sau khi chế biến thực phẩm.

- Hạn chế ăn, uống thực phẩm chứa nhiều muối (đồ hộp, dưa muối, cà muối,...); các chất kích thích (rượu, bia, cà phê, thuốc lá); mỡ động vật, phủ

tạng động vật; thực phẩm nhiều đường (khuyến nghị lượng đường <10% tổng năng lượng ăn vào với người lớn, <5% tổng năng lượng ăn vào với trẻ em);

- Không kiêng khem thực phẩm nếu không có dị ứng thực phẩm hoặc theo lời khuyên riêng của bác sỹ; các sản phẩm dinh dưỡng bổ sung cần sử dụng theo hướng dẫn của chuyên gia dinh dưỡng (*nếu có*).

- Trẻ em cần được theo dõi tình trạng dinh dưỡng định kỳ bằng cân nặng và lượng thức ăn trẻ ăn vào./.

PHỤ LỤC 1**DANH MỤC CÁC BỆNH NỀN
(CÓ NGUY CƠ GIA TĂNG MỨC ĐỘ NẶNG KHI MẮC COVID-19)**

1. Đái tháo đường
2. Bệnh phổi tắc nghẽn mạn tính và các bệnh phổi khác
3. Ung thư (đặc biệt là các khối u ác tính về huyết học, ung thư phổi và bệnh ung thư di căn khác).
4. Bệnh thận mạn tính
5. Ghép tạng hoặc cấy ghép tế bào gốc tạo máu
6. Béo phì, thừa cân
7. Bệnh tim mạch (suy tim, bệnh động mạch vành hoặc bệnh cơ tim)
8. Bệnh lý mạch máu não
9. Hội chứng Down
10. HIV/AIDS
11. Bệnh lý thần kinh (bao gồm cả chứng sa sút trí tuệ)
12. Bệnh hồng cầu hình liềm, bệnh thalassemia, bệnh huyết học mạn tính khác
13. Hen phế quản
14. Tăng huyết áp
15. Thiếu hụt miễn dịch
16. Bệnh gan
17. Rối loạn do sử dụng chất gây nghiện
18. Đang điều trị bằng thuốc corticosteroid hoặc các thuốc ức chế miễn dịch khác.
19. Các bệnh hệ thống.
20. Bệnh lý khác đối với trẻ em: Tăng áp phổi nguyên hoặc thứ phát, bệnh tim bẩm sinh, rối loạn chuyển hóa di truyền bẩm sinh, rối loạn nội tiết bẩm sinh-mắc phải.

PHỤ LỤC 2

YÊU CẦU VỀ CƠ SỞ VẬT CHẤT, TRANG THIẾT BỊ

1. Là nhà ở riêng lẻ; căn hộ trong khu tập thể, khu chung cư.
2. Trước cửa nhà có biển cảnh báo nền đỏ, chữ vàng: **“ĐỊA ĐIỂM CÁCH LY Y TẾ PHÒNG, CHỐNG DỊCH COVID-19”**; có thùng màu vàng có biểu tượng chất thải lây nhiễm có dán nhãn **“CHẤT THẢI CÓ NGUY CƠ CHỨA SARS-CoV-2”** để đựng trang phục phòng hộ cá nhân của nhân viên y tế thải bỏ.
3. Phải có phòng cách ly riêng, khép kín và tách biệt với khu sinh hoạt chung của gia đình.
4. Khuyến khích lắp camera để giám sát người cách ly.
5. Phòng cách ly phải đáp ứng các yêu cầu sau:
 - 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). Có dụng cụ đo thân nhiệt cá nhân trong phòng.
 - Trong phòng cách ly có thùng đựng chất thải, có màu vàng, 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”** (sau đây được gọi tắt là thùng đựng chất thải lây nhiễm); 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 (sau đây được gọi tắt là thùng đựng chất thải sinh hoạt).
 - 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.
6. 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.
7. 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. Nghiêm cấm không được mang đồ dùng, vật dụng của người cách ly ra khỏi nhà.

PHỤ LỤC 3

DANH SÁCH QUẢN LÝ NGƯỜI NHIỄM COVID-19 TẠI NHÀ

(Trang bìa)

TÊN CƠ SỞ Y TẾ

.....

**DANH SÁCH QUẢN LÝ
NGƯỜI NHIỄM COVID-19 TẠI NHÀ**

Năm 20...

