

**HƯỚNG DẪN GÓI CHĂM SÓC SỨC KHỎE TẠI NHÀ CHO NGƯỜI
NHIỄM COVID-19 (F0) KHÔNG TRIỆU CHỨNG TRÊN ĐỊA BÀN TỈNH
THỪA THIÊN HUẾ ÁP DỤNG CHO CÁC CƠ SỞ QUẢN LÝ NGƯỜI
NHIỄM COVID-19 TẠI NHÀ**

*(Kèm theo Quyết định số: 194/QĐ-BCĐ ngày 06 tháng 12 năm 2021
của Ban Chỉ đạo phòng, chống dịch COVID-19 tỉnh Thừa Thiên Huế)*

**I. HƯỚNG DẪN GÓI CHĂM SÓC SỨC KHỎE TẠI NHÀ CHO
NGƯỜI F0**

1. Đối tượng quản lý tại nhà

Người nhiễm COVID-19 (là người được khẳng định dương tính với vi rút SARS-CoV-2 bằng kỹ thuật Real-time RT-PCR hoặc test nhanh kháng nguyên) có đủ các điều kiện sau đây được các cơ quan có trách nhiệm xem xét cho cách ly, theo dõi tại nhà.

- Hội đủ 02 tiêu chí lâm sàng về Mức độ bệnh và đặc điểm của người nhiễm COVID-19:

(1) Không triệu chứng hoặc triệu chứng mức độ nhẹ (không có suy hô hấp: SpO2 \geq 96%, nhịp thở \leq 20 lần/phút đối với người lớn).

(2) Tuổi: \geq 03 tháng và \leq 49 tuổi.

- Không có bệnh nền kèm theo (Danh sách kèm theo).
- Không đang mang thai.
- Đã tiêm đủ 2 mũi hoặc 1 mũi vắc xin phòng COVID-19 sau 14 ngày.
- 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...
- Có khả năng tự dùng thuốc theo đơn thuốc (toa) của bác sỹ.
- Nếu F0 không có khả năng tự chăm sóc thì gia đình phải có người khỏe mạnh, có kiến thức chăm sóc người nhiễm, biết cách phòng ngừa lây nhiễm để hỗ trợ người nhiễm thực hiện các tiêu chí tại mục này.
- Trong gia đình không có người thuộc nhóm nguy cơ (người cao tuổi, có bệnh nền, béo phì, có thai...).

2. Các hoạt động chăm sóc sức khỏe cho người F0 cách ly tại nhà

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

1. Trạm y tế phường, xã, thị trấn chịu trách nhiệm tiếp nhận, cập nhật danh sách người F0 trên địa bàn từ nhiều nguồn khác nhau: phần mềm quản lý; Ủy ban nhân dân phường, xã, thị trấn; Tổ COVID cộng đồng; Tổ Y tế lưu động, Tổ chăm sóc người nhiễm COVID-19 tại cộng đồng và do người dân khai báo (do tự làm xét nghiệm).

2. Nhập thông tin người F0 trên phần mềm quản lý. Chuyển thông tin F0 (họ tên, số điện thoại, chứng minh thư nhân dân/hoặc căn cước công dân của F0, số điện thoại của người nhà F0, địa chỉ cư trú, tình trạng hiện tại, tiền sử tiêm vắc xin, bệnh nền nếu có) cho các Cơ sở quản lý người nhiễm COVID-19 tại nhà được phân công trên phần mềm hoặc file excell trong vòng 4-6 giờ kể từ khi tiếp nhận thông tin F0.

Hoạt động 2. Hướng dẫn F0 tự chăm sóc và theo dõi sức khỏe tại nhà

Trong vòng 06 giờ sau khi nhận được danh sách F0, **Cơ sở quản lý người nhiễm COVID-19 tại nhà được phân công quản lý F0 phải tiếp cận F0 và gia đình F0 để đánh giá các điều kiện cách ly tại nhà.** Trong trường hợp F0 đủ điều kiện cách ly tại nhà, phát tờ rơi hướng dẫn những điều cần tuân thủ; tự chăm sóc và theo dõi sức khỏe tại nhà; cấp phát thuốc điều trị COVID-19 theo quy định (cấp ngay gói A nếu F0 không có triệu chứng và gói B mới xuất hiện triệu chứng, uống dự phòng theo chỉ định bác sỹ) và hướng dẫn các nội dung, cụ thể:

1. Chuẩn bị các vật dụng cần thiết khi cách ly tại nhà gồm: Nhiệt kế, thiết bị đo SpO₂, máy đo huyết áp (nếu có); khẩu trang y tế; phương tiện vệ sinh tay; dung dịch nước muối sinh lý để súc họng, rửa mũi; vật dụng cá nhân; thùng chứa chất thải lây nhiễm có nắp đậy.

2. Những điều F0 cần làm khi cách ly tại nhà

a) Không bi quan, giữ tâm lý luôn thoải mái. Khi gặp khó khăn, liên hệ nhân viên y tế để được tư vấn từ xa.

b) Tự theo dõi sức khỏe: Đo thân nhiệt, đếm nhịp thở, đo SpO₂ (nếu đo được) ít nhất hai lần một ngày, hoặc khi cảm thấy mệt, khó thở.

c) Mang khẩu trang liên tục, rửa tay hoặc sát khuẩn tay thường xuyên.

d) Rửa mũi, súc họng hàng ngày bằng nước muối sinh lý.

e) Thường xuyên tập thở, vận động nâng cao sức khỏe.

f) Uống đủ nước hoặc nhiều hơn nếu có sốt, tiêu chảy. Không bỏ bữa, tăng cường dinh dưỡng, ăn uống đủ chất, tăng cường trái cây tươi, rau xanh.

g) Khai báo y tế mỗi ngày ít nhất 01 lần hoặc khi có triệu chứng bất thường qua ứng dụng HUE-S, mục Chống dịch bệnh, điều trị tại nhà hoặc qua phiếu tự theo dõi sức khỏe.

h) Nơi cách ly phải thông thoáng, không sử dụng máy lạnh trung tâm; thường xuyên làm vệ sinh các bề mặt, vật dụng, nhà vệ sinh.

i) Thường xuyên sát khuẩn tay; khử khuẩn các vật dụng và bề mặt tiếp xúc như mặt bàn, tay nắm cửa, bồn cầu, lavabo... Phân loại chất thải đúng quy định.

j) Có số điện thoại của nhân viên y tế Cơ sở đang quản lý người nhiễm COVID-19 tại nhà để liên hệ khi cần tư vấn, hỗ trợ; tổng đài “19001075”

3. Những điều không nên làm

a) Không tự ý rời khỏi phòng cách ly trong suốt thời gian cách ly.

b) Không sử dụng chung vật dụng với người khác.

c) Không ăn uống cùng với người khác.

d) Không tiếp xúc gần với người khác hoặc vật nuôi.

Trường hợp cần có người chăm sóc, người chăm sóc phải đeo khẩu trang, kính chắn giọt bắn, vệ sinh tay trước và sau khi chăm sóc.

4. Các dấu hiệu cần báo ngay cho Cơ sở quản lý người nhiễm COVID-19 tại nhà

Người F0 hoặc người chăm sóc báo ngay cho Cơ sở đang quản lý người nhiễm COVID-19 tại nhà nếu người F0 có **MỘT** trong các dấu hiệu sau đây:

a) 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.

b) Nhịp thở tăng: ≥ 21 lần/phút đối với người lớn; ≥ 40 lần/phút đối với trẻ từ 01 đến dưới 05 tuổi; ≥ 30 lần/phút đối với trẻ từ 05 đến dưới 12 tuổi.

c) Độ bão hòa oxy trong máu ngoại vi (SpO_2) $< 96\%$ (nếu đo được).

d) Mạch nhanh > 120 nhịp/phút hoặc dưới 50 nhịp/phút.

e) Huyết áp thấp: Huyết áp tối đa < 90 mmHg, huyết áp tối thiểu < 60 mmHg (nếu đo được).

f) Đau tức ngực thường xuyên, cảm giác bó thắt ngực, đau tăng khi hít sâu.

g) Thay đổi ý thức: Lú lẫn, ngủ rũ, lơ mơ, rất mệt/mệt lả, trẻ quấy khóc, li bì khó đánh thức, co giật.

h) Tím môi, tím đầu móng tay, móng chân, da xanh, môi nhợt, lạnh đầu ngón tay, ngón chân.

i) Không thể uống.

j) Trẻ có biểu hiện: Sốt trên $38^\circ C$, đau rát họng, ho, tiêu chảy, trẻ mệt, không chịu chơi, tức ngực, cảm giác khó thở, $SpO_2 < 96\%$ (nếu đo được), ăn/bú kém ...

Hoạt động 3. Theo dõi sức khỏe F0 và khám chữa bệnh tại nhà

1. Theo dõi sức khỏe F0

a) Theo dõi sức khỏe F0 mỗi ngày, cập nhật diễn tiến vào phần mềm HUE-S

b) Luôn sẵn sàng tiếp nhận điện thoại của người F0 để tư vấn hoặc khám chữa bệnh tại nhà trong trường hợp cần can thiệp y tế hoặc không liên hệ được.

2. Khám chữa bệnh, kê đơn điều trị tại nhà (phụ lục 2, 3)

a) Các thuốc điều trị tại nhà gồm 02 gói (A, B): Gói thuốc A là những thuốc thông dụng bao gồm thuốc hạ sốt và thuốc nâng cao thể trạng; Gói thuốc B là thuốc kháng viêm và thuốc chống đông.

Trong đó, các thuốc chống đông dạng uống (**Rivaroxaban, Apixaban, Dabigatran**) đã được đưa vào Hướng dẫn chẩn đoán và điều trị COVID-19 mới nhất, phiên bản 7 do Bộ Y tế ban hành ngày 06/10/2021.

b) Khi F0 cảm thấy khó thở (thở hụt hơi, khó thở tăng lên khi vận động, nhịp thở khi nghỉ ngơi > 20 lần/phút hoặc đo $SpO_2 < 96\%$) phải liên hệ ngay với Cơ sở đang quản lý F0 để được tư vấn, hỗ trợ. Bác sĩ đánh giá tình trạng bệnh, nếu có chỉ định nhập viện, bác sĩ sẽ cho người bệnh sử dụng 01 liều duy nhất (gói B) trước khi chuyển viện.

Hoạt động 4. Xét nghiệm cho người F0 cách ly tại nhà

1. Lấy mẫu xét nghiệm tại nhà (RT-PCR hoặc xét nghiệm nhanh kháng nguyên SARS-CoV-2) cho F0 vào các ngày theo quy định để chuẩn bị kết thúc thời gian cách ly. Nếu kết quả xét nghiệm âm tính, cơ sở được phân công quản lý F0 lập danh sách báo cáo Ban chỉ đạo phòng, chống dịch COVID-19 phường, xã, thị trấn để cấp giấy xác nhận hoàn thành thời gian cách ly theo quy định.

2. Làm xét nghiệm cho người chăm sóc hoặc người ở cùng nhà với F0 khi có triệu chứng nghi mắc COVID-19.

Hoạt động 5. Xử trí cấp cứu, chuyển viện cho người F0 cách ly tại nhà

Khi F0 cách ly tại nhà cảm thấy khó thở (thở hụt hơi, khó thở tăng lên khi vận động, nhịp thở khi nghỉ ngơi > 20 lần/phút hoặc đo $SpO_2 < 96\%$) cơ sở quản lý người nhiễm COVID-19 tại nhà hướng dẫn, xử trí cho người bệnh, đồng thời liên hệ Hội phản ứng nhanh để được hỗ trợ và chuyển ngay người bệnh đến bệnh viện điều trị COVID-19 gần nhất.

Dấu hiệu chuyển nặng:

- Rối loạn ý thức

- Khó thở:

+ Đối với người lớn: Khó thở biểu hiện bằng thở hụt hơi, thở nhanh trên 25 lần/phút, li bì, lờ đờ, tím tái môi, đầu chi, $SpO_2 < 94\%$.

+ Đối với trẻ em: Thở nhanh theo tuổi (1-5 tuổi: ≥ 40 lần/phút, 5-12 tuổi: ≥ 30 lần/phút, ≥ 12 tuổi: ≥ 20 lần/phút), cánh mũi phập phồng, rút lõm lồng ngực, li bì, lờ đờ, bỏ bú/ăn uống, tím tái môi đầu chi, $SpO_2 < 95\%$ (nếu có đo).

- Nhịp tim nhanh > 120 nhịp/phút

- Huyết áp tụt, huyết áp tối đa < 90 mmHg, huyết áp tối thiểu < 60 mmHg

- Bất kỳ dấu hiệu bất thường khác mà nhân viên y tế chỉ định xử trí cấp cứu.

II. HƯỚNG DẪN SỬ DỤNG THUỐC ĐIỀU TRỊ COVID-19 TẠI NHÀ CHO NGƯỜI TRÊN 18 TUỔI

Thuốc điều trị COVID-19 tại nhà gồm 02 gói (A, B): **Gói thuốc A** là những thuốc thông dụng bao gồm thuốc hạ sốt và thuốc nâng cao thể trạng; **Gói thuốc B** là thuốc kháng viêm và thuốc chống đông chỉ sử dụng trong tình huống đặc biệt

GÓI THUỐC A (dùng trong 07 ngày) cấp ngay cho F0 đủ điều kiện

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)

Vitamin tổng hợp: uống ngày 01 lần, lần 01 viên.

HOẶC

Vitamin C 500mg: uống ngày 02 lần, sáng 01 viên, trưa 01 viên.

GÓI THUỐC B (chỉ dùng khi có chỉ định của bác sĩ theo Hướng dẫn chẩn đoán và điều trị COVID-19 tại Quyết định số 4689/QĐ-BYT ngày 06/10/2021 của Bộ Y tế)

Hướng dẫn người bệnh khi cảm thấy khó thở (thở hụt hơi, khó thở tăng lên khi vận động, nhịp thở khi nghỉ ngơi > 20 lần/phút hoặc đo SpO₂ < 96%) phai liên hệ ngay với bác sĩ để được tư vấn, hỗ trợ. Bác sĩ đánh giá tình trạng bệnh, nếu có chỉ định nhập viện, bác sĩ sẽ cho người bệnh sử dụng 01 liều duy nhất (gói B) trước khi chuyển viện.

3. Dexamethasone 0,5mg x 12 viên

Uống 01 lần, 12 viên (tương đương 06 mg)

HOẶC

Methylprednisolone 16mg x 01 viên

Uống 01 lần, 01 viên.

4. Rivaroxaban 10mg x 01 viên

Uống 01 lần, 01 viên.

HOẶC

Apixaban 2,5 mg x 01 viên

Uống 01 lần, 01 viên.

HOẶC

Dabigatran 220mg x 01 viên

Uống 01 lần, 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 (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).

III. HƯỚNG DẪN SỬ DỤNG GÓI THUỐC ĐIỀU TRỊ COVID-19 TẠI NHÀ CHO TRẺ EM TRÊN 03 THÁNG TUỔI

◆ Hướng dẫn điều trị trẻ em mắc COVID-19 mức độ nhẹ tại nhà

- Nằm phòng riêng.
- Áp dụng phòng ngừa chuẩn, đeo khẩu trang với trẻ ≥ 2 tuổi

- Điều trị triệu chứng:
- + Hạ sốt khi nhiệt độ $\geq 38.5^\circ\text{C}$: Paracetamol liều 10-15mg/kg/lần mỗi 6 giờ.
- + Thuốc điều trị ho: Ưu tiên dùng thuốc ho thảo dược.
- Uống nhiều nước.
- Đảm bảo dinh dưỡng: bú mẹ, ăn đầy đủ.
- Vệ sinh thân thể, răng miệng, mũi họng.
- Tập thể dục tại chỗ và tập thở ít nhất 15 phút/ngày (trẻ lớn).
- Theo dõi:
- + Đo thân nhiệt tối thiểu 2 lần/ngày hoặc khi cảm thấy trẻ sốt.
- + Đo SpO₂ (nếu có thiết bị) tối thiểu 2 lần/ngày hoặc khi cảm thấy trẻ mệt, thở nhanh/khó thở.
- Khai báo y tế hàng ngày qua ứng dụng HUE-S hoặc qua phiếu tự theo dõi sức khỏe, báo nhân viên y tế khi có dấu hiệu cảnh báo.

◆ Hướng dẫn sử dụng gói thuốc trẻ em điều trị COVID-19 tại nhà (dùng trong 07 ngày):

Độ tuổi trẻ em	Dạng thuốc	Liều thuốc mỗi lần
< 1 tuổi	Paracetamol bột 80mg	1 gói x 4 lần/ ngày
Từ 1 đến dưới 2 tuổi	Paracetamol bột 150mg	1 gói x 4 lần/ ngày
Từ 2 đến dưới 5 tuổi	Paracetamol bột 250mg	1 gói x 4 lần/ ngày
Từ 5 đến 12 tuổi	Paracetamol viên 325mg	1 viên x 4 lần/ ngày
Trên 12 tuổi	Paracetamol viên 500mg	1 viên x 4 lần/ ngày

* **Ghi chú:** Uống Paracetamol khi sốt trên 38.5°C , có thể lặp lại mỗi 04 giờ đến 06 giờ nếu vẫn còn sốt.

◆ Dấu hiệu cảnh báo:

▪ Triệu chứng bất thường cần báo nhân viên y tế của Trạm y tế, Tổ y tế lưu động, Tổ chăm sóc người nhiễm cộng đồng:

- Sốt $> 38^\circ\text{C}$
- Đau rát họng, ho
- Tiêu chảy
- Trẻ mệt, không chịu chơi
- Túc ngực
- Cảm giác khó thở
- SpO₂ $< 96\%$ (nếu đo được)
- Ăn/bú kém

▪ Dấu hiệu chuyển nặng cần báo cấp cứu 115 hoặc đội phản ứng nhanh tại xã, phường để được cấp cứu tại nhà hoặc đưa trẻ đến bệnh viện ngay:

- Thở nhanh theo tuổi*
- Li bì, lơ đãng, bỏ bú/ăn uống
- Cánh mũi phập phồng
- Tím tái môi đầu chi
- Rút lõm lồng ngực
- SpO₂ < 95% (nếu đo được)

* **Ghi chú:** Thở nhanh theo tuổi: Trẻ 1-5 tuổi: ≥ 40 lần/phút, 5-12 tuổi: ≥ 30 lần/phút, > 12 tuổi: ≥ 20 lần/phút.

Phụ lục**CÁC BỆNH NỀN CÓ NGUY CƠ CAO**

(Kèm theo Quyết định số: 194/QĐ-BCĐ ngày 06 tháng 12 năm 2021 của Ban Chỉ đạo phòng, chống dịch COVID-19 tỉnh Thừa Thiên Huế)

1. Đái tháo đường
2. Bệnh phổi tắc nghẽn mãn 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 sa sút trí tuệ
12. Bệnh hồng cầu hình liềm
13. Bệnh hen suyễn
14. Tăng huyết áp
15. Thiếu hụt miễn dịch
16. Bệnh gan
17. Rối loạn sử dụng chất gây nghiện
18. Sử dụng corticosteroid hoặc các thuốc ức chế miễn dịch khác
19. Các loại bệnh hệ thống
20. Các bệnh nền của trẻ em theo hướng dẫn điều trị của Bộ Y tế.