

Số:6362/SYT-NVY

Thừa Thiên Huế, ngày 28 tháng 12 năm 2021

V/v ban hành Sổ tay hướng dẫn gói
chăm sóc sức khỏe tại nhà cho người
nhiễm COVID-19

Kính gửi:

- Ủy ban nhân dân huyện, thị xã, thành phố Huế;
- Trung tâm Y tế huyện thị xã thành phố Huế.

Căn cứ Quyết định số 5525/QĐ-BYT ngày 01/12/2021 của Bộ Y tế về việc Ban hành Hướng dẫn phân loại nguy cơ người nhiễm SARS-CoV-2 và định hướng xử trí, cách ly, điều trị; Quyết định 4156/QĐ-BYT ngày 28/8/2021 của Bộ Y tế về Hướng dẫn Chăm sóc người nhiễm COVID-19 tại nhà. Quyết định số 4689/QĐ-BYT ngày 06/10/2021 của Bộ Y tế về Hướng dẫn chẩn đoán và điều trị COVID-19 và 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.

Căn cứ Kế hoạch số 187/KH-BCĐ ngày 30/11/2021 của Ban Chỉ đạo Phòng chống dịch tỉnh Thừa Thiên Huế về việc Triển khai mô hình Tổ Y tế lưu động ứng phó với diễn biến dịch COVID-19 trên địa bàn tỉnh Thừa Thiên Huế.

Căn cứ Quyết định số 194 /QĐ-BCĐ ngày 06/12/2021 của BCĐ phòng, chống dịch COVID-19 tỉnh ban hành Hướng dẫn gói chăm sóc sức khỏe tại nhà cho người nhiễm COVID-19 (F0) không triệu chứng trên địa bàn tỉnh.

Sở Y tế ban hành Sổ tay hướng dẫn gói chăm sóc sức khỏe tại nhà cho người nhiễm COVID-19 (F0) áp dụng cho các Cơ sở quản lý người nhiễm COVID-19 trên địa bàn tỉnh (đính kèm Sổ tay hướng dẫn gói chăm sóc sức khỏe tại nhà cho người nhiễm COVID-19).

Nơi nhận:

- Như trên;
- UBND tỉnh (báo cáo);
- BCĐ PCD COVID-19 tỉnh (báo cáo);
- Sở Thông tin và Truyền thông;
- BV Bộ, Ngành;
- BV đa khoa, CK thuộc Sở Y tế;
- Lưu: VT, NVY.

GIÁM ĐỐC

Trần Kiên Hào

HƯỚNG DẪN GÓI CHĂM SÓC SỨC KHỎE TẠI NHÀ CHO NGƯỜI NHIỄM COVID-19 (F0)

(Ban hành kèm theo 6362//SYT-NVY số ngày 28 tháng 12 năm 2021 của Sở Y tế)

1. Đối tượng quản lý tại nhà

Người mắc COVID-19 (F0) mới là người có kết quả xét nghiệm RT-PCR hoặc test nhanh kháng nguyên dương tính

- 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 97%, 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.
- 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. Điều kiện cách ly tại nhà:

- Đáp ứng Yêu cầu về cơ sở vật chất theo Công văn 5599/BYT-MT ngày 14/7/2021 của Bộ Y tế.
- BCĐ phòng chống dịch Covid-19 cấp xã thẩm định điều kiện cách ly điều trị tại nhà. Nếu không đủ điều kiện thì chuyển đến các cơ sở điều trị Covid-19 trên địa bàn tỉnh, nếu đủ điều kiện ra Quyết định cách ly điều trị F0 tại nhà.

1. Yêu cầu về cơ sở vật chất, trang thiết bị

* **Đối với nhà cách ly:**

- Là nhà ở riêng lẻ; căn hộ trong khu tập thể, khu chung cư.
- Trước cửa nhà có biển cảnh báo nền đỏ, chữ vàng: **“ĐIỂM CÁCH LY Y TẾ PHÒNG, CHỐNG DỊCH COVID-19”**.
- Phải có phòng cách ly riêng, khép kín và tách biệt với khu sinh hoạt

chung của gia đình.

- Phải trang bị đầy đủ phương tiện phòng hộ cá nhân để người nhà sử dụng khi bắt buộc phải tiếp xúc gần với người 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.

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

*** Đối với 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.

+ Có dụng cụ đo thân nhiệt cá nhân trong phòng.

+ Trong phòng cách ly có thùng rác đựng chất lây nhiễm (có màu vàng, có nắp đậy, mở bằng đạp chân, có lót túi màu vàng, có dán nhãn “**CHẤT THẢI CÓ NGUY CƠ CHỨA SARS-CoV- 2**”

+ Không được dùng điều hòa trung tâm; Đảm bảo thông thoáng khí.

+ Phòng cách ly phải được vệ sinh khử khuẩn hằng ngày bằng chất tẩy rửa thông thường.

3. Chức năng nhiệm vụ của Tổ Y tế lưu động

Tổ Y tế lưu động là một tổ chức thuộc Trạm y tế, chịu sự quản lý toàn diện, điều hành trực tiếp của Trưởng Trạm y tế và Giám đốc Trung tâm Y tế tuyến huyện.

Tổ Y tế lưu động có chức năng triển khai các hoạt động phòng, chống dịch COVID-19 tại cộng đồng, kết nối giữa chăm sóc, quản lý người nhiễm COVID-19 tại nhà với chăm sóc tại bệnh viện, phát hiện các trường hợp diễn biến nặng và chuyển tuyến kịp thời; cung cấp dịch vụ chăm sóc sức khỏe ban đầu, khám bệnh, chữa bệnh, sơ cứu, chuyển tuyến kịp thời các bệnh thông thường cho người dân trên địa bàn được giao.

4. 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 và liên lạc với nhân viên y tế được phân công theo dõi hoặc qua số điện thoại của Ban Chỉ đạo phòng, chống dịch COVID-19 xã, phường, thị trấn cung cấp.

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, người được phân công hỗ trợ theo dõi sức khỏe người nhiễm, số điện thoại đường dây nóng của Ban Chỉ đạo phòng chống dịch COVID-19 cấp xã để liên hệ khi cần tư vấn và 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 hoặc qua số điện thoại của Ban Chỉ đạo phòng, chống dịch COVID-19 xã, phường, thị trấn cung cấp 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

Tổ y tế lưu động chịu trách nhiệm theo dõi sức khỏe của tất cả F0 trong danh sách hoặc khu vực được giao.

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

a) Các thuốc điều trị tại nhà gồm 03 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 thuốc kháng viêm và thuốc chống đông. Gói thuốc C (thuốc kháng vi rút) thuốc được dùng trong chương trình can thiệp cộng đồng có kiểm soát theo đề cương hướng dẫn của Bộ Y tế.

Trong đó, các thuốc chống đông dạng uống (**Rivaroxaban, Apixaban, Dabigatran**) được cung cấp khi có chỉ định của Y, Bác sĩ theo Hướng dẫn chẩn đoán và điều trị COVID-19 của Bộ Y tế và thuốc kháng vi rút (Molnupiravir) 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 đồng thời thuốc được dùng trong chương trình can thiệp cộng đồng có kiểm soát theo đề cương hướng dẫn của Bộ Y tế.

b) Khi F0 có triệu chứng nhẹ, Bác sĩ của cơ sở quản lý người nhiễm Covid-19 tại nhà (Bác sĩ của Trạm Y tế hoặc Bác sĩ được phân công theo dõi) phải thăm khám, đánh giá tình trạng sức khỏe của F0. Trong trường hợp F0 có chỉ định dùng thuốc, nhân viên của cơ sở quản lý người nhiễm Covid-19 tại nhà cho người bệnh ký cam kết và cấp phát thuốc tại nhà cho F0 (Gói C).

c) Khi F0 cảm thấy khó thở (thở hụt hơi, khó thở tăng lên khi vận động, nhịp thở khi nghỉ ngơi ≥ 21 lần/phút đối với người lớn 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 có dấu hiệu chuyển nặng thì liên hệ ngay với Cơ sở quản lý người nhiễm COVID-19 tại nhà hướng dẫn, xử trí cấp cứu cho người bệnh, đồng thời liên hệ Trạm Y tế cấp xã để được hỗ trợ, vận chuyển đến Bệnh viện các tuyến phù hợp với tình trạng bệnh.

Dấu hiệu chuyển nặng :

+ 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, $SpO_2 < 94\%$ (nếu có đo).

+ Đối với trẻ em: Thở nhanh theo tuổi (*1-5 tuổi: ≥ 40 lần/phút, 5-12 tuổi: ≥ 30 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).

HƯỚNG DẪN VỆ SINH KHỬ KHUẨN, QUẢN LÝ CHẤT THẢI F0 ĐIỀU TRỊ TẠI NHÀ

1. Vệ sinh khử khuẩn môi trường tại nơi F0 cách ly, điều trị tại nhà

- 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 còn 70 độ. Thường xuyên sử dụng còn 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.

2. Khử khuẩn quần áo, đồ dùng của người F0 cách ly

- Giặt riêng quần áo của F0 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**.

3. Quản lý chất thải từ phòng cách ly

a) *Khái niệm*

- Rác thải có nguy cơ lây nhiễm SARS-CoV-2: Tất cả chất thải của F0 phát sinh từ phòng cách ly, điều trị tại nhà, nơi lưu trú. (kể cả khăn giấy, bao gói, thực phẩm thừa...)
- Rác thải sinh hoạt (Trong gia đình có F0 được điều trị tại nhà, nơi lưu trú): là tất cả các loại rác sinh hoạt khác của các thành viên còn lại trong gia đình.

b) *Phân loại:*

- Rác thải có nguy cơ lây nhiễm SARS-CoV-2: phải được bỏ vào túi đựng chất thải, sau đó xịt còn 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”**.
- Rác thải sinh hoạt: Được phân loại, thu gom riêng, như sinh hoạt thường ngày trước khi có F0 cách ly, điều trị tại nhà.

c) *Thu gom:*

- Rác thải có nguy cơ lây nhiễm SARS-CoV-2: Trước khi thu gom, túi đựng chất thải phải buộc kín miệng 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”**.
- Rác thải sinh hoạt: 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.

- Người trong gia đình có F0 cách ly, điều trị tại nhà: phải phân loại, thu gom rác thải có nguy cơ lây nhiễm SARS-CoV-2 riêng; rác thải sinh hoạt riêng và gom rác thải theo khung giờ, thời gian quy định của Công ty Cổ phần Môi trường và Công trình Đô thị Huế để được vận chuyển xử lý theo đúng quy định.

c) Vận chuyển, xử lý chất thải:

- Thực hiện theo kế hoạch thu gom, vận chuyển chất thải của người F0 điều trị tại nhà và quy trình của Công ty cổ phần Môi trường và Công trình đô thị Huế đã được UBND cấp tỉnh giao theo chức năng nhiệm vụ.

*(Công ty Cổ phần Môi trường và Công trình Đô thị Huế phối hợp với các huyện, thị xã, thành phố Huế thực hiện tốt công tác thu gom, vận chuyển, xử lý rác thải **CÓ NGUY CƠ CHỨA SARS-CoV-2** của người bị F0 điều trị tại nhà đảm bảo vệ sinh môi trường và an toàn phòng, chống dịch bệnh.)*