



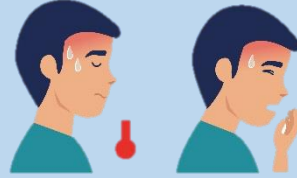
SỔ TAY HƯỚNG DẪN NGƯỜI BỆNH COVID-19 XUẤT VIỆN



Bạn đã từng được chẩn đoán *nhiễm vi-rút SAR-CoV-2* hay *mắc bệnh viêm đường hô hấp cấp do vi-rút - COVID-19*.

Triệu chứng có thể gặp của bệnh COVID-19:

- Sốt
- Ho
- Khó thở
- Ớn lạnh
- Đau nhức cơ
- Chảy nước mũi, hắt hơi
- Mất vị giác và khứu giác
- Đau họng
- Đau đầu
- Đau bụng, tiêu chảy
- Mệt mỏi toàn thân



Tại thời điểm này, bác sĩ xác định bạn đã ổn định về mặt sức khỏe để xuất viện từ cơ sở khám, chữa bệnh để tiếp tục xử trí và chăm sóc tại nhà.

Bạn cần phải:

- Đeo khẩu trang khi rời bệnh viện
- Tiếp tục đeo khẩu trang này cho đến khi bạn về nhà an toàn và cách ly với những người khác trong nhà.
- Tiếp tục theo dõi các dấu hiệu và triệu chứng.



Sổ tay này nhằm cung cấp các thông tin cần thiết để bạn theo dõi sức khỏe sau khi xuất viện.

MỤC LỤC

1. Giám sát các dấu hiệu và triệu chứng của bệnh COVID-19.....	4
a. Nhật ký theo dõi	4
b. Liên hệ nhân viên y tế nếu:.....	5
2. Biện pháp phòng ngừa tại nhà:.....	6
3. Làm sạch và khử trùng.....	7
4. Giúp ngăn chặn sự lây lan của vi-rút COVID-19	8
5. Thông báo với người tiếp xúc gần	9
6. Thuốc	10
7. Theo dõi với bác sĩ chăm sóc ban đầu, trạm y tế địa phương	10
8. Cần mang khẩu trang mọi lúc.....	10
9. Khi nào thì tôi có thể dừng các biện pháp phòng ngừa tại nhà?	11
10. Rèn luyện sức khỏe, quản lý căng thẳng và lo lắng	12
Phụ lục: Nhật ký theo dõi sức khỏe sau khi xuất viện	15

1. Giám sát các dấu hiệu và triệu chứng của bệnh COVID-19

a. Nhật ký theo dõi

Cách tốt nhất để theo dõi sức khỏe của bạn là dùng sổ nhật ký hàng ngày để theo dõi triệu chứng qua chỉ số sức khỏe.

Hai chỉ số quan trọng:



Nhiệt độ cơ thể: đo bằng nhiệt kế



Nồng độ oxy trong máu: đo bằng máy đo SpO₂.

Tại sao?

- Độ bão hòa Oxy trong máu của bạn là một chỉ số có thể cho biết phổi của bạn đang hoạt động tốt hay không?
- Chỉ số SpO₂ có thể giảm khi bạn sốt hoặc có bất kì triệu chứng COVID-19 nào như ớn lạnh, đau cơ, chảy nước mũi, mất khứu giác, mất vị giác, hắt hơi, đau họng, đau bụng, tiêu chảy, đau đầu và mệt mỏi toàn thân.

Vậy, đo SpO₂ trong máu bằng máy là cách tốt nhất để theo dõi tình trạng hô hấp khi bạn dương tính với COVID-19, đang tự cách ly tại nhà và / hoặc phục hồi tại nhà sau khi điều trị tại bệnh viện.

Hãy theo dõi hàng ngày và điền các chỉ số vào nhật ký

b. Liên hệ nhân viên y tế nếu:



SpO₂ < 93%



Nhịp tim > 100 lần/phút
(khi nghỉ ngơi)



Sốt cao > 38°C hoặc
ớn lạnh quá mức



Khó thở, thở nhanh,
nhịp thở > 24 lần/ phút



Hụt hơi, cảm giác hít
vào được ít không khí



Buồn nôn, nôn mửa,
tiêu chảy



Đau ngực, tức ngực,
nói chuyện lú lẩn,
khó thức dậy và
da mặt, môi hơi xanh



Ho nhiều hơn. Nếu có
đờm, hãy ghi lại
màu sắc của đờm
(màu trắng, xám, xanh
lá, vàng, nâu, đỏ ...)



Màu sắc da ở
ngón chân hoặc
ngón tay thay đổi
(đỏ hoặc xanh)



Bất cứ khi nào bắt đầu cảm thấy các triệu chứng nặng hơn,
hãy theo dõi các chỉ số sức khỏe và liên hệ ngay với
nhân viên y tế

2. Biện pháp phòng ngừa tại nhà:



Virus SARS-CoV-2 lây lan dễ dàng qua các giọt nhỏ khi bạn thở ra, nói chuyện, huýt sáo, hát, ho hoặc hắt hơi.

Bạn có thể lây bệnh COVID-19 cho người khác ngay cả khi bạn cảm thấy khỏe và không có triệu chứng.

Do đó, bạn thực hiện các bước sau để giúp ngăn ngừa bệnh lây lan cho những người trong nhà.



Cách ly tại nhà:

	Cách ly tại nhà và hạn chế tiếp xúc với người khác
	Không chạm vào người khác, bao gồm bắt tay, ôm, hôn.
	Cách ly trong một căn phòng riêng và không tiếp xúc với những người trong gia đình.
	Sử dụng phòng tắm riêng (nếu có).
	Tránh dùng chung các vật dụng cá nhân trong nhà: bát đĩa, ly cốc, dụng cụ ăn uống, khăn tắm, tuýp kem đánh răng. Rửa sạch với nước ấm và xà phòng, để riêng các vật dụng này.
	Không tiếp xúc với vật nuôi và các động vật khác. Hãy nhờ người khác chăm sóc thú cưng. Nếu bắt buộc, hãy luôn đeo khẩu trang và rửa tay trước và sau khi chăm sóc thú cưng.
	Đeo khẩu trang khi ở gần những người khác, những người trong gia đình bạn cũng cần đeo khẩu trang khi tiếp xúc gần với bạn.

3. Làm sạch và khử trùng

Làm sạch các bề mặt thường xuyên tiếp xúc

- 1) Các bề mặt thường xuyên tiếp xúc: Mặt bàn, tay nắm cửa, điện thoại, bàn phím, máy tính bảng, vòi nước, thiết bị và bàn/tủ cạnh giường.
- 2) Vệ sinh phòng tắm. Bất cứ khi nào bạn sử dụng phòng tắm, bạn cần rửa tay, sau đó xịt/ lau các bề mặt bằng chất khử trùng: nút ấn bồn cầu, tất cả các vòi nước, công tắc đèn/quạt.
- 3) Làm sạch bất kỳ bề mặt nào có thể dính máu, phân hoặc dịch cơ thể, đeo găng tay dùng một lần nếu có.
- 4) Sử dụng bình xịt tẩy rửa hoặc dung dịch khử trùng. Lau các bề mặt theo hướng dẫn trên để đảm bảo an toàn và hiệu quả.
✗ Không trộn lẫn các sản phẩm tẩy rửa.
✓ Chú ý đến việc tổn thương da.



Giặt ủi

- 1) Cởi bỏ, giặt quần áo và vải trải giường, vỏ gối nếu dính máu, phân hoặc dịch cơ thể. Sau đó rửa tay ngay lập tức.
- 2) Đặt quần áo và vải trải giường đã qua sử dụng vào giỏ riêng hoặc túi nhựa nếu bạn không thể giặt ngay.
- 3) Đồ giặt nên sử dụng bột giặt và thuốc tẩy trong nước nóng, sau đó sấy khô ở nhiệt độ cao (nếu phù hợp với hướng dẫn giặt ủi của quần áo).



4. Giúp ngăn chặn sự lây lan của vi-rút COVID-19



Vệ sinh tay thường xuyên: bàn tay, ngón tay và cổ tay.



Rửa tay ít nhất 20 giây: Với xà phòng và hoặc dung dịch sát khuẩn tay nhanh chứa >60% cồn, để tay khô tự nhiên.



Rửa tay sau khi xì mũi, ho, hắt hơi; sau đi vệ sinh và trước khi ăn và chế biến thức ăn.



Tránh chạm vào mắt, mũi và miệng khi tay chưa rửa sạch.



Che miệng và mũi bằng khăn giấy khi ho, hắt hơi. Bỏ khăn giấy đã qua sử dụng vào thùng rác có lót túi và có nắp đậy. Rửa tay ngay sau khi vứt rác.



Mang khẩu trang khi bạn ở gần người chăm sóc hoặc người khác.



5. Thông báo với người tiếp xúc gần

Khi bạn được chẩn đoán mắc COVID-19, đồng nghiệp tiếp xúc gần nên tự cách ly trong 14 ngày.



Khi bạn được chẩn đoán lần đầu với COVID-19, những người tiếp xúc gần như người chăm sóc, bạn, người yêu nên tự cách ly trong 14 ngày (kể từ lần tiếp xúc cuối).



Những người tiếp xúc gần với bạn (F1) nên tự theo dõi các triệu chứng:

- Sốt: đo nhiệt độ 2 lần/ ngày
- Ho hoặc khó thở.
- Mất vị giác, khứu giác
- Liên hệ với nhân viên y tế ngay khi họ có triệu chứng



F1 nên tự theo dõi SpO₂ bằng máy đo: 2 lần/ ngày và liên hệ nhân viên y tế nếu SpO₂ < 93%



F1 phải thường xuyên vệ sinh tay và tránh chạm tay chưa rửa vào mắt, mũi và miệng.



F1 nên đeo khẩu trang nếu họ phải ở cùng phòng với bạn.



6. Thuốc



Uống đúng và đủ các loại thuốc được bác sĩ kê đơn.

Tái khám đúng hẹn
(Chú ý: nếu đang dùng thuốc kháng đông, không tự ý mua thuốc để uống tiếp).

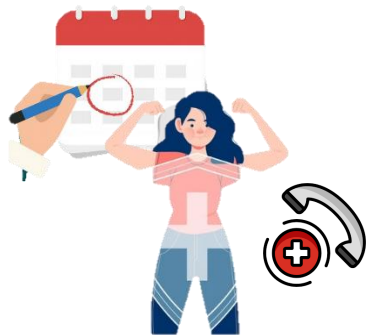
Luôn uống đủ nước với 6 đến 8 ly nước mỗi ngày.

Không tự ý ngưng các thuốc điều trị các bệnh mãn tính như tăng huyết áp, đái tháo đường, thuốc nội tiết, ...

7. Theo dõi với bác sĩ chăm sóc ban đầu, trạm y tế địa phương

Có thể mất vài tuần để bạn cảm thấy mình trở lại bình thường.

Bạn nên ở nhà cho đến khi không còn nguy cơ lây nhiễm cho người khác. Xác nhận với bác sĩ của bạn (nếu có), hoặc trạm y tế địa phương trước khi tiếp tục các hoạt động thường ngày.



8. Cần mang khẩu trang mọi lúc



Nếu bạn đang tiếp xúc hoặc ở chung phòng với những người khác không bị bệnh.

Bất cứ khi nào bạn ở nơi công cộng.

9. Khi nào thì tôi có thể dừng các biện pháp phòng ngừa tại nhà?

Có thể ngừng cách ly khi thỏa **tất cả điều kiện** sau:

- 1) Không sốt trong ít nhất 72 giờ (3 ngày không sốt mà không dùng thuốc hạ sốt như Paracetamol).
- 2) Các triệu chứng khác được cải thiện: ngừng ho, không còn khó thở và bệnh đã diễn tiến hơn 14 ngày.
- 3) Có hai xét nghiệm COVID-19 âm tính và bác sĩ đồng ý được ngừng cách ly.



10. Rèn luyện sức khỏe, quản lý căng thẳng và lo lắng



Duy trì chế độ ăn đầy đủ chất dinh dưỡng để tăng sức đề kháng

Không sử dụng rượu/bia, thuốc lá, các loại thức ăn, đồ uống có chất kích thích.

Nghỉ ngơi, ngủ đủ giấc

Cần tập luyện tăng cường chức năng hô hấp (các bài tập thở) và vận động hàng ngày với tinh thần lạc quan để cải thiện sức khỏe.



Một số bài tập thở, vận động gồm: Hít thở sâu hoặc thực hành thiền; vận động tại giường; bài tập giãn cơ; bài tập thể lực tăng sức bền.



Duy trì việc rửa mũi, súc họng hàng ngày



Tắm nước ấm, không tắm quá trễ



Chế độ làm việc hợp lý, tránh thức khuya

Nên tiêm ngừa cúm sau 3 tháng khỏi bệnh (nếu được).



Được chẩn đoán mắc COVID-19 có thể gây căng thẳng và lo lắng.

Mắc bệnh COVID-19 có thể đặc biệt căng thẳng vì đây là một căn bệnh mới và có quá nhiều thông tin.

1) Hãy tạm dừng đọc, xem hoặc nghe những câu chuyện tin tức và mạng xã hội.

2) Những người có bệnh lý tâm thần từ trước nên tiếp tục điều trị bằng thuốc và lưu ý các triệu chứng mới xuất hiện hoặc trầm trọng hơn.

3) Nếu bạn hoặc người thân đang cảm thấy tràn ngập cảm xúc như buồn bã, trầm cảm hoặc lo lắng, hãy gọi cho đường dây 1022 để trợ giúp hoặc trung tâm sức khỏe tâm thần.

4) Nếu bạn có cảm giác muốn làm hại bản thân hoặc người khác, hoặc có ý định tự tử, hãy gọi đường dây trợ giúp để được hướng dẫn hoặc đến trực tiếp phòng cấp cứu gần nhất.



Tài liệu tham khảo

Baker, T. L. & Greiner, J. V. (2021) Guidelines: Discharge Instructions for Covid-19 Patients. Journal of Primary Care & Community Health. Vol 12: 1–13

Bộ Y tế (2021) Quyết định số 4377/QĐ-BYT ngày 11 tháng 9 năm 2021 về Ban hành Sổ tay hướng dẫn triển khai các nhiệm vụ của Trạm Y tế lưu động

Phụ lục: Nhật ký theo dõi sức khỏe sau khi xuất viện

Họ và tên:

Ngày xuất viện:

Bác sĩ gia đình (nếu có):

Số ĐT:

Số ĐT Trạm y tế địa phương:

Ngày							
Giờ							
Nhiệt độ							
Mạch/phút							
Nhịp thở/phút							
SpO ₂							
Huyết áp (mmHg) (Nếu có)							
Dấu hiệu bất thường (Ho, nhức đầu, tiêu chảy, nôn...):							

SỔ TAY HƯỚNG DẪN NGƯỜI BỆNH COVID-19 XUẤT VIỆN

Biên soạn:

TS. Huỳnh Thị Phương
Viện Nghiên cứu và Đào tạo Y Dược An Sinh
TS. Trần Thụy Khánh Linh
Khoa Điều dưỡng - Kỹ thuật Y học,
Đại học Y dược thành phố Hồ Chí Minh

Trình bày:

BS. Lê Mai Thuỳ Linh
SV. Trần Lê Hạnh Thực
Khoa Y, Đại học Y Dược TP. Hồ Chí Minh

Hỗ trợ truyền thông:

Trang Tin tức Y Khoa UMP

