

SỞ Y TẾ HÀ NỘI

## TÀI LIỆU

# HƯỚNG DẪN QUẢN LÝ, ĐIỀU TRỊ VÀ CHĂM SÓC NGƯỜI BỆNH COVID-19 KHÔNG TRIỆU CHỨNG VÀ TRIỆU CHỨNG NHẹ TẠI NHÀ



Tháng 12, năm 2021

# ĐỐI TƯỢNG QUẢN LÝ TẠI NHÀ



## Người bệnh COVID-19 (F0)

có kết quả xét nghiệm RT-PCR hoặc test nhanh kháng nguyên SARS-CoV-2 dương tính

### ❖ MỨC ĐỘ LÂM SÀNG:

- Không triệu chứng hoặc triệu chứng mức độ nhẹ: sốt, ho khan, đau họng, nghẹt mũi, mệt mỏi, đau mỏi cơ khớp, giảm vị giác, khứu giác,...
- $SpO_2 \geq 96\%$ , nhịp thở  $\leq 20$  lần/phút.
- Tuổi :  $\geq 3$  tháng và  $\leq 49$  tuổi.
- Chưa phát hiện bệnh lý nền, đã tiêm đủ liều vắc xin
- Không đang mang thai.

### ❖ CÓ KHẢ NĂNG TỰ CHĂM SÓC BẢN THÂN:

- Tự ăn uống, giặt quần áo, vệ sinh cá nhân...
- Biết cách đo thân nhiệt.
- Có khả năng liên lạc với NVYT
- Tự dùng thuốc theo đơn thuốc của bác sỹ.

# NHỮNG VIỆC CẦN CHUẨN BỊ



- Lưu số điện thoại: đường dây nóng PCD; NVYT được phân công hỗ trợ theo dõi sức khỏe
- Thống nhất với cả gia đình về vùng không gian dành riêng cho người nhiễm.
- Chuẩn bị các vật dụng tối thiểu:
  1. Khẩu trang y tế dùng 1 lần
  2. Găng tay y tế sạch;
  3. Dung dịch sát khuẩn tay/ xà phòng
  4. Dụng cụ cá nhân: 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.

# PHƯƠNG TIỆN CẦN CÓ

1. Nhiệt kế



2. Máy đo độ bão hòa Oxy đầu ngón tay (SpO2)



3. Máy đo huyết áp



4. Điện thoại hoặc máy tính để liên lạc với NVYT



5. Thùng rác thải y tế



6. Túi thuốc điều trị tại nhà



7. Có người thân chăm sóc



# NHỮNG ĐIỀU KHÔNG NÊN LÀM



1. **Không** tự ý rời khỏi phòng cách ly trong suốt thời gian cách ly
2. **Không** sử dụng chung vật dụng với người khác
3. **Không** ăn uống cùng người khác
4. **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*

# TỰ THEO DÕI SỨC KHỎE TẠI NHÀ



Nếu có **MỘT** trong các dấu hiệu sau đây phải báo ngay với NVYT:

1. **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.
2. **Nhịp thở tăng:** Người lớn: nhịp thở  $\geq 21$  lần/phút; Trẻ từ 1 đến dưới 5 tuổi: Nhịp thở:  $\geq 40$  lần/phút; Trẻ từ 5 - dưới 12 tuổi: nhịp thở:  $\geq 30$  lần/phút
3. **SpO2 < 96%; 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
4. **Đau tức ngực thường xuyên, cảm giác bó thắt ngực, đau tăng khi hít sâu.**
5. **Thay đổi ý thức:** Lú lẫn, ngủ rũ, lơ mơ, rất mệt/mệt lả, trẻ quấy khóc, li bì khó đánh thức, co giật.
6. **Tím môi, tím đầu móng tay, móng chân, da xanh, môi nhợt, lạnh đầu ngón tay, ngón chân.**
7. **Không thể uống.** Trẻ em bú kém/giảm, ăn kém, nôn
8. **Trẻ có biểu hiện:** Sốt cao, đỏ mắt, môi đỏ, lưỡi đỏ, ngón tay chân sưng phù nổi ban đỏ, nốt hoặc mảng xuất huyết...

# XỬ TRÍ MỘT SỐ TRIỆU CHỨNG



*Nếu có những triệu chứng đơn giản, hãy xử trí như sau:*

## **1. Sốt:**

- Đối với người lớn:  $> 38.5^{\circ}$  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:  $> 38.5^{\circ}$  C, uống thuốc hạ sốt như Paracetamol liều 10-15mg/kg/lần, có thể lặp lại mỗi 4-6 giờ, ngày không quá 4 lần.
- Nếu sau khi dùng thuốc hạ sốt 2 lần không đỡ, đề nghị thông báo ngay cho nhân viên y tế quản lý người nhiễm COVID-19 tại nhà để xử lý.

**2. Ho:** dùng thuốc giảm ho theo đơn của bác sỹ.

**3.** Có thể dùng thêm vitamin theo đơn thuốc của bác sỹ.

# HƯỚNG DẪN SỬ DỤNG THUỐC ĐIỀU TRỊ COVID-19 TẠI NHÀ CHO NGƯỜI >18 TUỔI



**Thuốc điều trị gồm 3 nhóm:**

- ❖ **Nhóm A.** là những thuốc thông dụng bao gồm thuốc hạ sốt và thuốc nâng cao thể trạng
- **Paracetamol 500mg:** uống 01 viên khi sốt > 38.5° C, có thể lặp lại mỗi 04 giờ đến 06 giờ nếu vẫn còn sốt
- **Vitamin tổng hợp:** uống 01 viên/lần/ngày.  
**Vitamin C:** sáng 01viên, tối 01 viên



# HƯỚNG DẪN SỬ DỤNG THUỐC ĐIỀU TRỊ COVID-19 TẠI NHÀ CHO NGƯỜI >18 TUỔI



❖ **Nhóm B.** là thuốc kháng viêm và thuốc chống đông chỉ sử dụng trong tình huống đặc biệt. NB 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%**) phải 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** trước khi chuyển viện

- **Dexamethasone** 0,5mg x 12 viên uống 01 lần, (12 viên tương đương 06 mg) HOẶC **Methylprednisolone** 16mg x 01 viên uống.
- **Rivaroxaban** 10mg x 01 viên uống.  
HOẶC **Apixaban** 2,5 mg x 01 viên uống.  
HOẶC **Dabigatran** 220mg x 01 viên uống

## **Lưu ý:**

- *KHÔNG sử dụng cho 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)*

# HƯỚNG DẪN SỬ DỤNG THUỐC ĐIỀU TRỊ COVID-19 TẠI NHÀ CHO NGƯỜI >18 TUỔI



❖ **Nhóm C.** là thuốc kháng vi rút

❖ **Molnupiravir** viên 200mg hoặc viên 400mg  
Uống ngày 02 lần: sáng 800mg, chiều 800mg,  
uống 05 ngày liên tục

HOẶC **Favipiravir** viên 200mg. Ngày đầu  
1600mg/lần x 2 lần/ngày, các ngày sau uống 600  
mg/lần x 2 lần/ngày, uống từ 7-14 ngày

\* **Chống chỉ định:**

- *KHÔNG sử dụng trong trường hợp phụ nữ đang có thai hoặc có kế hoạch có thai, đang cho con bú.*

# HƯỚNG DẪN SỬ DỤNG THUỐC ĐIỀU TRỊ COVID-19 TẠI NHÀ CHO TRẺ EM



- Nằm phòng riêng.
- Đeo khẩu trang với trẻ  $\geq 2$  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.
- Theo dõi:
  - Đo thân nhiệt tối thiểu 2 lần/ngày hoặc khi cảm thấy trẻ sốt.
  - Đo SpO<sub>2</sub> (nếu có thiết bị) tối thiểu 2 lần/ngày hoặc khi cảm thấy trẻ mệt, thở nhanh/khó thở.

# HƯỚNG DẪN SỬ DỤNG THUỐC ĐIỀU TRỊ COVID-19 TẠI NHÀ CHO TRẺ EM

Độ tuổi trẻ em	Dạng thuốc
< 1 tuổi	Paracetamol bột 80mg
Từ 1 đến dưới 2 tuổi	Paracetamol bột 150mg
Từ 2 đến dưới 5 tuổi	Paracetamol bột 250mg
Từ 5 đến 12 tuổi	Paracetamol viên 325mg
Trên 12 tuổi	Paracetamol viên 500mg

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

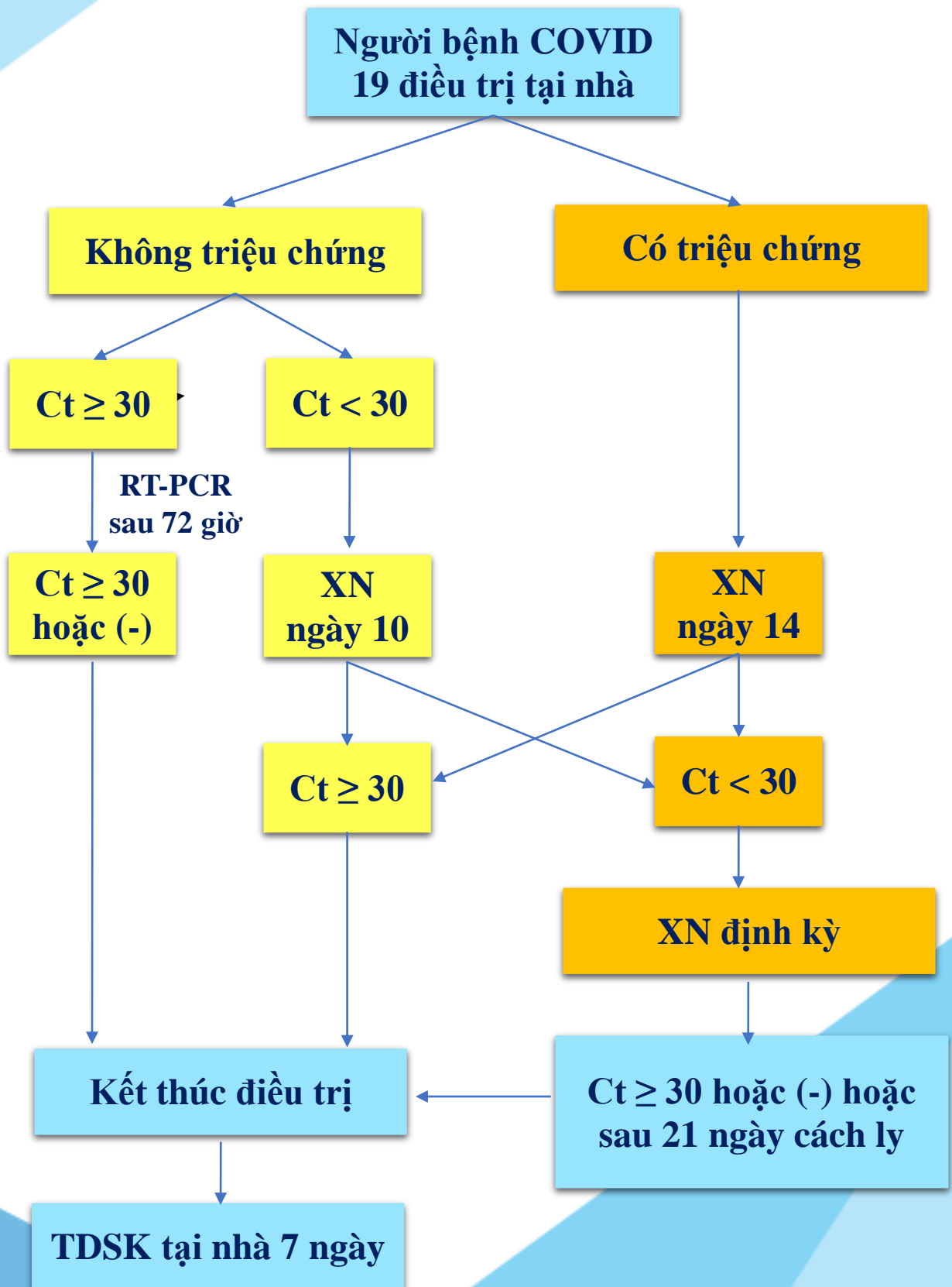
## ❖ Dấu hiệu cảnh báo:

- Triệu chứng bất thường cần báo NVYT: Sốt > 38<sup>o</sup> 5C; Tức ngực; Đau rát họng, ho; Cảm giác khó thở; Tiêu chảy; SpO2 < 96% (nếu đo được); Trẻ mệt, không chịu chơi; Ăn/bú kém
- Dấu hiệu chuyển nặng cần báo cấp cứu 115 hoặc tổ y tế cộng đồng để được cấp cứu tại nhà hoặc đưa trẻ đến bệnh viện ngay: Thở nhanh theo tuổi\*;Cánh mũi phập phồng; Rút lõm lồng ngực

**Ghi chú:** Thở nhanh theo tuổi:

- 01 - 05 tuổi: ≥ 40 lần/phút,
- 05 - 12 tuổi: ≥ 30 lần/phút,
- > 12 tuổi: ≥ 20 lần/phút.

# XÉT NGHIỆM COVID-19 TẠI NHÀ



# XÉT NGHIỆM COVID-19 TẠI NHÀ



- Nếu kết quả 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.
- Làm XN cho người chăm sóc hoặc người ở cùng nhà với F0 khi có triệu chứng nghi mắc COVID-19

# CÁCH ỨNG PHÓ VỚI CĂNG THẲNG TINH THẦN



1. Tránh xem, đọc hoặc nghe những tin tức về dịch COVID-19, nhất là trên các mạng xã hội
2. Chăm sóc cơ thể và sức khỏe tinh thần của bản thân: Hít thở sâu hoặc thực hành thiền; Cố gắng ăn uống lành mạnh, cân bằng dinh dưỡng; Tập thể dục thường xuyên, vừa sức, không thức khuya; Tránh sử dụng rượu/bia, thuốc lá, ma túy, các loại thức ăn nước uống có chất kích thích.
3. Dành thời gian nghỉ ngơi thư giãn. Cố gắng thực hiện một vài hoạt động mà bản thân yêu thích như: đọc sách, vẽ, xem phim, nghe nhạc, làm mô hình, nấu ăn...
4. Gọi cho NVYT phụ trách nếu căng thẳng tinh thần ảnh hưởng đến các hoạt động hàng ngày
5. Tăng cường giao tiếp, kết nối với những người khác. tâm sự về những lo lắng

# LUYỆN TẬP, VẬN ĐỘNG NÂNG CAO SỨC KHỎE



1. Giãn nở lồng ngực, tăng thông khí ra vào phổi
2. Tổng thải đờm với các trường hợp có tăng tiết đờm.
3. Tăng cường khả năng vận động và các cơ tham gia hô hấp.
4. Ngăn chặn suy giảm thể chất, cải thiện tinh thần.

## Một số bài tập thở, vận động gồm:

1. Các bài tập thở.
2. Vận động tại giường
3. Bài tập giãn cơ
4. Bài tập thể lực tăng sức bền

*Trong quá trình tập luyện nếu xuất hiện các biểu hiện bất thường: mệt, khó thở hay đau ngực tăng cần dừng tập và theo dõi cơ thể. Nếu các biểu hiện này tăng lên cả khi nghỉ cần báo ngay cho NVYT để được theo dõi kịp thời*



# NHỮNG VIỆC CẦN THỰC HIỆN TẠI NHÀ



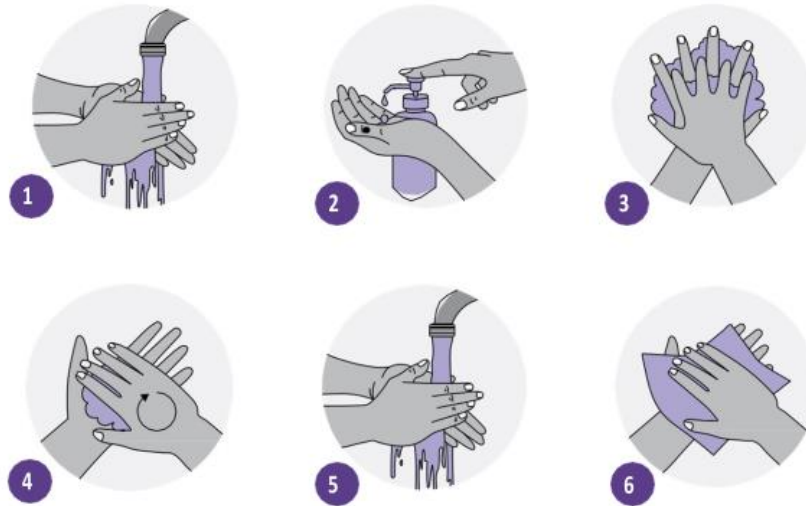
## 1. Cách ly người nhiễm khỏi những người khác

- Bố trí phòng ngủ và phòng vệ sinh riêng
- Giữ khoảng cách tối thiểu 2m với người nhiễm
- Người nhiễm **KHÔNG**:
  - Ăn uống cùng với người khác
  - Di chuyển ra khỏi khu vực cách ly
  - Tiếp xúc gần với người khác và với vật nuôi
- Không dùng chung bát đĩa, ly uống nước, bộ dụng cụ ăn, khăn tắm hoặc bộ đồ giường với những người khác trong nhà

## 2. Bảo đảm nhà ở thông thoáng

- Luôn mở cửa sổ, cửa đi khi có thể
- Không sử dụng hệ thống điều hòa trung tâm với các phòng khác.
- Không để luồng khí thổi từ phòng người nhiễm vào không gian chung.
- Sử dụng quạt, máy lọc không khí

# NHỮNG VIỆC CẦN THỰC HIỆN TẠI NHÀ



## 3. Rửa tay thường xuyên

- Rửa tay là cách giảm lây nhiễm COVID-19 tốt nhất
- Rửa tay bằng xà phòng dưới vòi nước trong tối thiểu 30 giây hoặc dung dịch rửa tay khô có chứa cồn ở nồng độ tối thiểu 60% trong ít nhất 15 giây
- Thời điểm rửa tay:
  - Trước và sau khi nấu ăn.
  - Trước và sau khi ăn uống
  - Sau khi ho, hắt hơi, xì mũi.
  - Sau khi chạm vào các vật dụng, bề mặt.
  - Sau khi đi vệ sinh.
  - Sau khi thu dọn rác thải

# NHỮNG VIỆC CẦN THỰC HIỆN TẠI NHÀ



## 4. Đeo khẩu trang đúng cách

- **Người chăm sóc:** Người chăm sóc phải đeo khẩu trang khi ở cùng phòng hoặc không gian với người nhiễm và những người khác.
- **Người nhiễm:** Người nhiễm phải đeo khẩu trang càng nhiều càng tốt, ngay cả khi được cách ly, để giảm thiểu nguy cơ lây truyền vi rút cho những người khác.
- **Các thành viên trong gia đình:** Các thành viên khác trong hộ gia đình phải đeo khẩu trang mỗi khi họ ở chung phòng hoặc không gian với người khác

# NHỮNG VIỆC CẦN THỰC HIỆN TẠI NHÀ



## 5. Vệ sinh hô hấp

- Luôn đeo khẩu trang.
- Không khạc nhổ trong không gian chung.
- Che miệng và mũi bằng khăn giấy khi ho, hắt hơi.
- Vứt bỏ ngay khăn giấy đã sử dụng vào thùng rác kín.
- Rửa tay bằng nước/xà phòng sau khi ho, hắt hơi

## 6. Vệ sinh dụng cụ ăn uống tránh lây nhiễm

- Bố trí bộ đồ ăn riêng cho người nhiễm COVID-19, nên sử dụng dụng cụ dùng một lần.
- Đồ ăn thừa và dụng cụ ăn uống dùng một lần bỏ vào túi đựng rác trong phòng riêng.
- Rửa bát đĩa bằng nước nóng và xà phòng
- Người nhiễm COVID-19 tự rửa bát đĩa trong phòng riêng. Nếu cần người chăm sóc hỗ trợ thì người chăm sóc mang găng khi dọn đồ ăn và rửa bát đĩa.
- Bát đĩa và đồ dùng ăn uống của người nhiễm sau khi rửa để ở vị trí riêng. Tốt nhất là để trong phòng người nhiễm

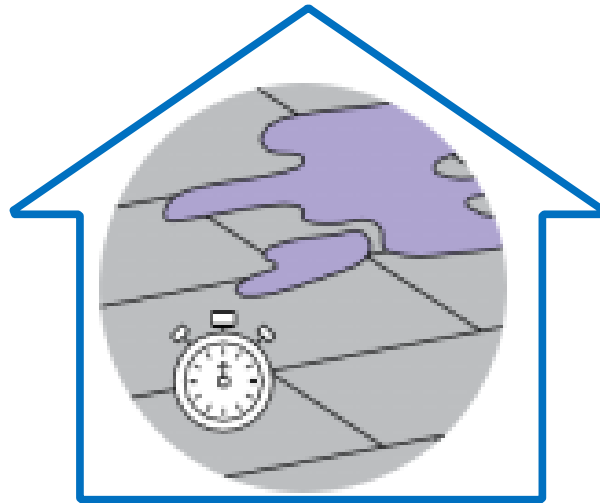
# NHỮNG VIỆC CẦN THỰC HIỆN TẠI NHÀ



## 7. Xử lý đồ vải an toàn

- **Tốt nhất** là người nhiễm có thể tự giặt quần áo
- Nếu cần người chăm sóc giặt. **Đeo găng tay** khi xử lý đồ vải của người nhiễm.
- **Giặt hoặc khử trùng** túi giặt và giỏ đồ.
- **Giặt bằng máy hoặc bằng tay** với nước ấm nhất có thể.
- **Sấy khô hoặc phơi khô** hoàn toàn
- **Tháo găng, rửa tay** sau khi xử lý đồ vải của người nhiễm.
- **Nên giặt riêng** đồ của người nhiễm với đồ của người khác.
- **Không giữ đồ bẩn cần giặt để hạn chế** nguy cơ phát tán vi rút qua không khí

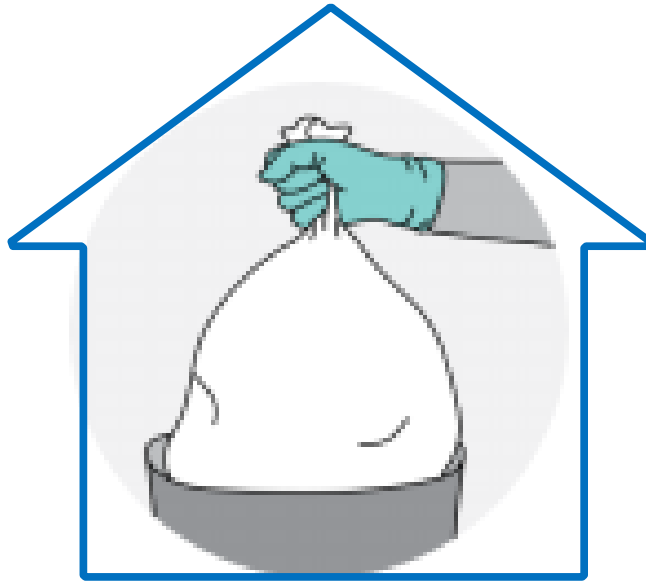
# NHỮNG VIỆC CẦN THỰC HIỆN TẠI NHÀ



## 8. Vệ sinh bề mặt môi trường sạch sẽ

- Tốt nhất là người nhiễm tự vệ sinh
- Làm sạch sàn nhà, tường và bề mặt sau đó lau bằng dung dịch khử khuẩn. Lau lại bằng nước sạch.
- Nếu cần người chăm sóc hỗ trợ, người chăm sóc mang găng trước khi vệ sinh.
- Sử dụng dụng cụ vệ sinh riêng cho khu vực của người nhiễm.
- Có thể bọc thiết bị điện tử bằng màng nilon và vệ sinh, khử trùng bên ngoài.
- Tháo bỏ găng, rửa tay sau khi hoàn tất công việc vệ sinh.
- Thực hiện vệ sinh bề mặt ít nhất 1 lần/ngày

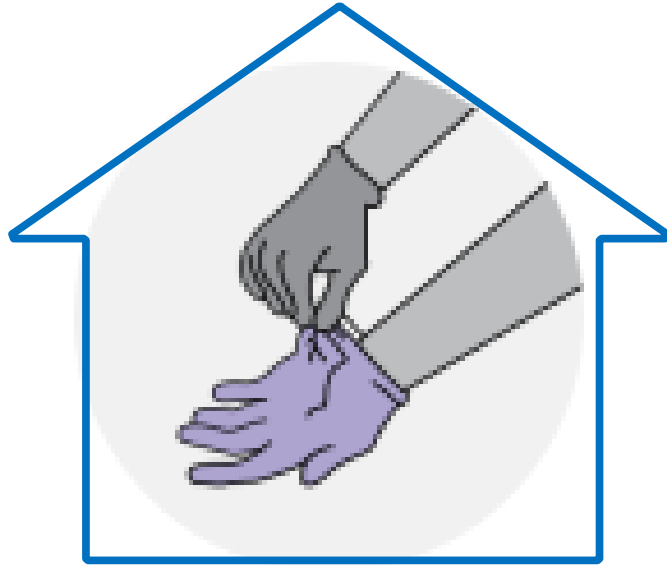
# NHỮNG VIỆC CẦN THỰC HIỆN TẠI NHÀ



## **9. Thu gom, xử lý chất thải đúng cách**

- Đặt thùng rác có nắp kín và mở bằng chân, có lót túi nilon bên trong ở phòng của người nhiễm.
- Thu gom, xử lý chất hằng ngày hoặc khi thùng rác đầy.
- Đeo găng khi xử lý chất, thải bỏ găng tay ngay sau khi xử lý xong.
- Rửa tay sau khi xử lý chất thải.

# NHỮNG VIỆC CẦN THỰC HIỆN TẠI NHÀ



## 10. Sử dụng găng tay

- Người chăm sóc nên sử dụng găng tay khi khử trùng các bề mặt và vật dụng trong nhà và khi chăm sóc người nhiễm.
- Đeo găng tay sẽ không thay thế cho các biện pháp phòng ngừa khác, như: giãn cách, rửa tay và đeo khẩu trang.
- Không sử dụng lại găng tay. Mỗi đôi găng tay chỉ sử dụng một lần rồi bỏ
- Không chạm vào mặt khi đang đeo găng, mặt ngoài găng có thể có mầm bệnh



# **CÁC BỆNH NỀN CẦN ĐƯỢC THEO DÕI TẠI BỆNH VIỆN KHI NHIỄM COVID-19**

- 1. Đái tháo đường.**
- 2. Bệnh phổi tắc nghẽn mạn tính và các bệnh phổi khác**
- 3. Ung thư.**
- 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 corticoid hoặc các thuốc ức chế miễn dịch khác.**
- 19. Các bệnh hệ thống.**
- 20. Bệnh lý khác đối với trẻ em**

# CÁC BÀI TẬP VẬN ĐỘNG

## 1. Tập thở:

- Giúp cải thiện tình trạng khó thở
- Một số kiểu tập thở gồm: thở chúm môi, thở cơ hoành, thở bụng. Nếu người nhiễm có tiết nhiều đờm dịch thì tập kỹ thuật thở chu kỳ chủ động và kỹ thuật ho.

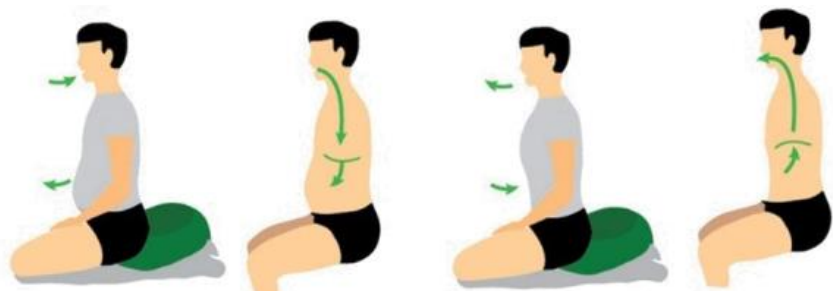
### ❖ Kiểu thở chúm môi



Hít vào thật sâu,  
từ từ bằng mũi

Chúm môi từ từ thở ra  
cho tới hết khả năng

### ❖ Tập thở cơ hoành



Hít vào từ từ bằng mũi, đồng thời bụng phình lên

Thở ra chúm môi, đồng thời bụng hóp lại

### ❖ Kiểu thở bụng



### ❖ Kỹ thuật ho hữu hiệu



# CÁC BÀI TẬP VẬN ĐỘNG

**2. Tư thế nghỉ ngơi.** Nếu kết quả đo ô xy máu (SpO<sub>2</sub>) dưới 94% hoặc thấy mệt, khó thở, người nhiễm có thể áp dụng tư thế nằm sấp, nằm đầu cao. Tiếp tục theo dõi ô xy máu khi thay đổi tư thế.

## ❖ Tư thế nằm sấp



## ❖ Tư thế nằm đầu cao



Chêm gối ở các vị trí vùng đầu cổ, hông và giữa hai chân để tạo sự thoải mái.



# CÁC BÀI TẬP VẬN ĐỘNG

## 3. Tập vận động tại giường

- Người nhiễm COVID-19 từ nhẹ đến vừa được khuyến cáo nên nghỉ ngơi tại giường và vận động vừa sức.
- Vận động giúp hỗ trợ tiêu hóa, cải thiện tuần hoàn máu và giúp thư giãn

### 1 Nâng vai ⇔ 10 - 20 lần



Đưa cánh tay qua đầu (Giữ khuỷu tay thẳng)

### 2 Gấp , duỗi khuỷu tay ⇔ 10 - 20 lần



Cánh tay áp sát thân mình, gấp khuỷu tay sau đó duỗi thẳng ra

### 3 Gấp , xoay cổ chân ⊙ 30 giây



Gấp, duỗi cổ chân, xoay cổ chân cùng và ngược chiều kim đồng hồ.

### 4 Co duỗi chân ⇔ 10 - 20 lần



Co chân đồng thời gập gối, sau đó duỗi thẳng chân.

### 5 Dạng chân ⇔ 10 - 20 lần



Kéo chân dạng ra ngoài, sau đó kéo vào.

### 6 Nâng chân ⇔ 10 - 20 lần



Nằm ngửa co 1 chân, nâng cao chân còn lại, giữ lưng áp sát giường để tránh đau lưng

# CÁC BÀI TẬP VẬN ĐỘNG

## 4. Bài tập tăng thể lực, rèn luyện sức bền



Cơ đùi chân



Dạng khớp chân

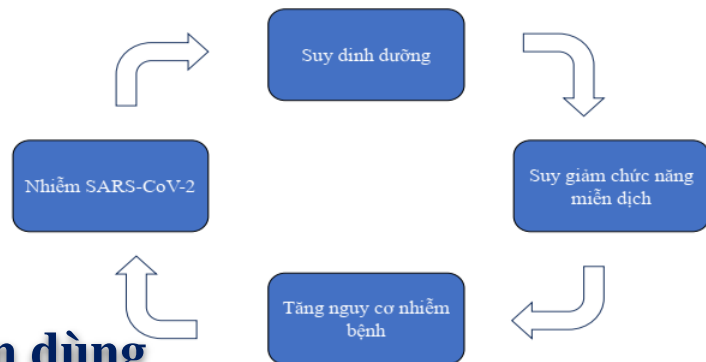


Nâng mông



Đứng lên ngồi xuống

# CHẾ ĐỘ DINH DƯỠNG CHO NGƯỜI NHIỄM COVID-19 TẠI NHÀ



## 1. Thực phẩm nên dùng

- Gạo, mỳ, ngô, khoai, sắn,...
- Các loại hạt: đậu đỗ, vừng, lạc...
- Sữa và các sản phẩm từ sữa: sữa bột, sữa tươi, sữa chua...
- Thịt các loại, cá, tôm...
- Trứng và các sản phẩm từ trứng: trứng gà, trứng vịt, trứng chim cút...
- Dầu thực vật, dầu oliu, dầu cá,...
- Các loại rau: đa dạng các loại rau.
- Quả tươi: ăn đa dạng các loại quả

## 2. Thực phẩm hạn chế dùng

- Mỡ động vật, phủ tạng động vật.
- Các thực phẩm chứa nhiều muối (đồ hộp, dưa muối, cà muối...).
- Các loại nước ngọt có ga, bánh kẹo ngọt.
- Các chất kích thích như: rượu, bia, cà phê, thuốc lá.

# HƯỚNG DẪN SỬ DỤNG MÁY ĐO SPO<sub>2</sub>



1. **Kiểm tra** xem máy còn pin hay không, nếu hết pin thì cần thay pin mới hoặc sạc pin (tùy loại máy)
2. **Mở kẹp**, đặt ngón tay vào khe kẹp sao cho đầu ngón tay chạm vào điểm tận cùng của máy. Lưu ý không được sơn móng tay, sử dụng móng tay giả hoặc mỹ phẩm trên ngón tay được đo. Đảm bảo móng tay không quá dài, để đầu ngón tay có thể che kín bộ phận cảm biến trong khe kẹp.
3. **Nhấn nút nguồn** để khởi động máy. Không cử động tay trong khi đo. Kết quả đo sẽ hiển thị trên màn hình sau vài giây.
4. **Khi kết thúc đo**, rút ngón tay ra, sau vài giây máy sẽ tự tắt
5. **SpO<sub>2</sub>** sẽ hiển thị dưới dạng số ở vị trí ghi chữ SpO<sub>2</sub>. Đơn vị đo tỉ lệ phần trăm (%). Phạm vi đo: 0-100%. Giá trị bình thường: 96-100%.
6. **Nhịp mạch** sẽ hiển thị dưới dạng số ở vị trí hình trái tim, hoặc vị trí ghi chữ PR. Đơn vị đo: lần/phút . Phạm vi đo: 0-254 lần/phút. Giá trị bình thường: 60-100 lần/phút (đối với người lớn, lúc nghỉ ngơi).

# TÀI LIỆU THAM KHẢO

1. 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
2. Quyết định số 5188/QĐ-BYT ngày 14/11/2020 của Bộ Y tế về việc ban hành Hướng dẫn phòng và kiểm soát lây nhiễm SARS-CoV-2 trong cơ sở khám bệnh, chữa bệnh
3. Quyết định số 5525/QĐ-BYT ngày 01 tháng 12 năm 2021 của Bộ y tế về Ban hành Hướng dẫn phân loại nguy cơ người nhiễm SARS-CoV 2 và định hướng xử trí, cách ly, điều trị
4. 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
5. 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
6. 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
7. Quyết định số 276/PA-UBND ngày 02/12/2021 về Phương án Cách ly, quản lý, theo dõi, khám và điều trị tại nhà đối với người nhiễm COVID-19 trên địa bàn Thành phố
8. Công văn 8728/SYT-NVY ngày 23/11/2021 của SYT TP HCM về việc cập nhật :Hướng dẫn gói chăm sóc sức khỏe tại nhà cho người F0 (Phiên bản 1.6)