

Hướng dẫn chăm sóc bệnh nhân Covid-19 tại nhà



**Hướng dẫn
chăm sóc bệnh nhân
COVID-19 tại nhà**

Đối với cộng đồng



 **World Health Organization**
Representative Office
for Viet Nam



Hướng dẫn chăm sóc bệnh nhân COVID-19 tại nhà

Nhận biết các triệu chứng của COVID-19

Các triệu chứng điển hình của COVID-19

-  **Sốt**
-  **Ho**
-  **Đau họng**
-  **Mất vị giác/
khứu giác**
-  **Đau cơ**
-  **Đau đầu**

Nếu bạn có các triệu chứng trên, hãy gọi điện cho nhân viên y tế để được tư vấn và xét nghiệm

Các triệu chứng nặng của COVID-19

-  **Sốt cao**
-  **Khó thở**
-  **Đau ngực**
-  **Hoa mắt**
-  **Chóng mặt, lơ đãng**
-  **Không thể
ra khỏi giường hay
tự chăm sóc bản thân**

 Nếu bạn hoặc bất cứ người nào bạn quen biết có các triệu chứng nặng của COVID-19, hãy gọi ngay cho nhân viên y tế để được hỗ trợ.

 **World Health Organization**
Representative Office
for Viet Nam



Hướng dẫn chăm sóc bệnh nhân COVID-19 tại nhà

Tự chăm sóc bản thân



Người bệnh cần nghỉ ngơi trong **phòng riêng**, thông thoáng khí (nếu có thể), hoặc đảm bảo **khoảng cách tối thiểu 2m** với người khác



Đảm bảo bữa ăn **đầy đủ dinh dưỡng**



Luôn đeo khẩu trang y tế khi tiếp xúc với người khác



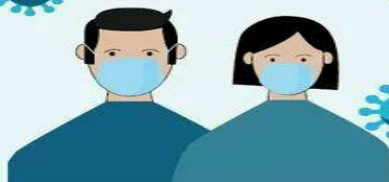
Uống nhiều nước để cơ thể không mất nước



Dùng paracetamol khi bị **sốt, đau mỏi cơ, đau đầu** (hãy tư vấn với nhân viên y tế về liều lượng và khoảng cách giữa các liều). Đồng thời, có thể chườm mát, lau người bằng nước ấm để hạ sốt.



World Health Organization
Representative Office
for Viet Nam

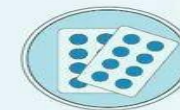


Hướng dẫn chăm sóc bệnh nhân COVID-19 tại nhà

Tự chăm sóc bản thân



Theo dõi nồng độ oxy theo hướng dẫn của nhân viên y tế



Không tự ý dùng thuốc khi không có chỉ định của nhân viên y tế ngoại trừ **paracetamol** dùng khi bị **sốt/đau mỏi cơ/đau đầu**



Nếu bạn thấy **khó thở, không thể ra khỏi giường** hay **tự chăm sóc bản thân, đau ngực, hoặc hoa mắt, chóng mặt, lờ đờ**, hãy **gọi ngay cho nhân viên y tế** để được hỗ trợ



World Health Organization
Representative Office
for Viet Nam

Hướng dẫn chăm sóc bệnh nhân COVID-19 tại nhà



Bảo vệ những người sống cùng



Luôn giữ khoảng cách với người khác, ở trong phòng riêng (nếu có thể), thông thoáng khí. Nếu không có phòng riêng, hãy giữ **khoảng cách tối thiểu 2m**



Người bệnh và tất cả mọi người trong nhà cần **luôn đeo khẩu trang** khi tiếp xúc



Thường xuyên **rửa sạch tay bằng xà phòng và nước** hoặc dung dịch rửa tay khô



Sử dụng riêng các **đồ dùng ăn, uống, sinh hoạt**



World Health Organization
Representative Office
for Viet Nam

Hướng dẫn chăm sóc bệnh nhân COVID-19 tại nhà



Bảo vệ những người sống cùng



Để riêng rác thải vào trong thùng rác có nắp đậy và **loại bỏ rác thải riêng**



Người chăm sóc cần **đeo khẩu trang y tế** và **rửa sạch tay thường xuyên bằng xà phòng và nước**



Mở cửa sổ để phòng luôn thông thoáng



World Health Organization
Representative Office
for Viet Nam



Hướng dẫn chăm sóc bệnh nhân COVID-19 tại nhà



Nếu bạn được bác sĩ khuyến dùng máy đo **Nồng độ oxy (SpO2)**



Hãy đảm bảo bạn biết sử dụng máy đo đúng cách. Nếu không biết cách sử dụng, hãy hỏi **nhân viên y tế** để được **hướng dẫn**



Hãy dùng máy để **kiểm tra nồng độ oxy 3 lần một ngày**, hoặc theo hướng dẫn của nhân viên y tế



World Health
Organization
Representative Office
for Viet Nam



Hướng dẫn chăm sóc bệnh nhân COVID-19 tại nhà



Nồng độ oxy (SpO2) rất quan trọng. Sau đây là **Hướng dẫn chung**

Bất kể nồng độ oxy của bạn là bao nhiêu, nếu bạn cảm thấy:

- ☼ **khó thở**
- ☼ **đau tức ngực**
- ☼ **hoa mắt**
- ☼ **chóng mặt**
- ☼ **không thể ra khỏi giường hay tự chăm sóc bản thân**

hãy gọi ngay cho nhân viên y tế để được hỗ trợ.



Nếu nồng độ oxy trên 94%, hãy tiếp tục theo dõi nồng độ oxy của bạn



Nhân viên y tế có thể hướng dẫn chi tiết riêng, tùy theo tình trạng của bạn.



World Health
Organization
Representative Office
for Viet Nam

Hướng dẫn chăm sóc bệnh nhân COVID-19 tại nhà



Nồng độ oxy (SpO2) rất quan trọng. Sau đây là Hướng dẫn chung



Nếu nồng độ oxy của bạn **bằng hoặc ít hơn 94%**



Gọi ngay
cho **nhân viên y tế**
hoặc tìm kiếm
chăm sóc y tế



Dùng thuốc
theo **chỉ định**
của bác sỹ



Thay đổi các tư thế nằm
trên giường: nằm sấp,
nằm nghiêng, ngồi thẳng lưng,
mỗi lần khoảng 2 giờ



Nhân viên y tế có thể hướng dẫn chi tiết riêng,
tùy theo tình trạng của bạn.



World Health
Organization
Representative Office
for Viet Nam