

**Trước diễn biến phức tạp của dịch bệnh COVID-19, bất cứ ai cũng có thể trở thành F0 nếu không biết tự bảo vệ, nhất là thời điểm dịch COVID-19 tại Hà Nội đang căng thẳng, mỗi ngày hơn 1000 ca mắc mới.**

Nếu không may mắc COVID-19, F0 được điều trị tại nhà nên và không nên làm gì? Đây là những dấu hiệu trở nặng cần báo ngay nhân viên y tế?

### **1. Những việc cần làm ngay khi trở thành F0**

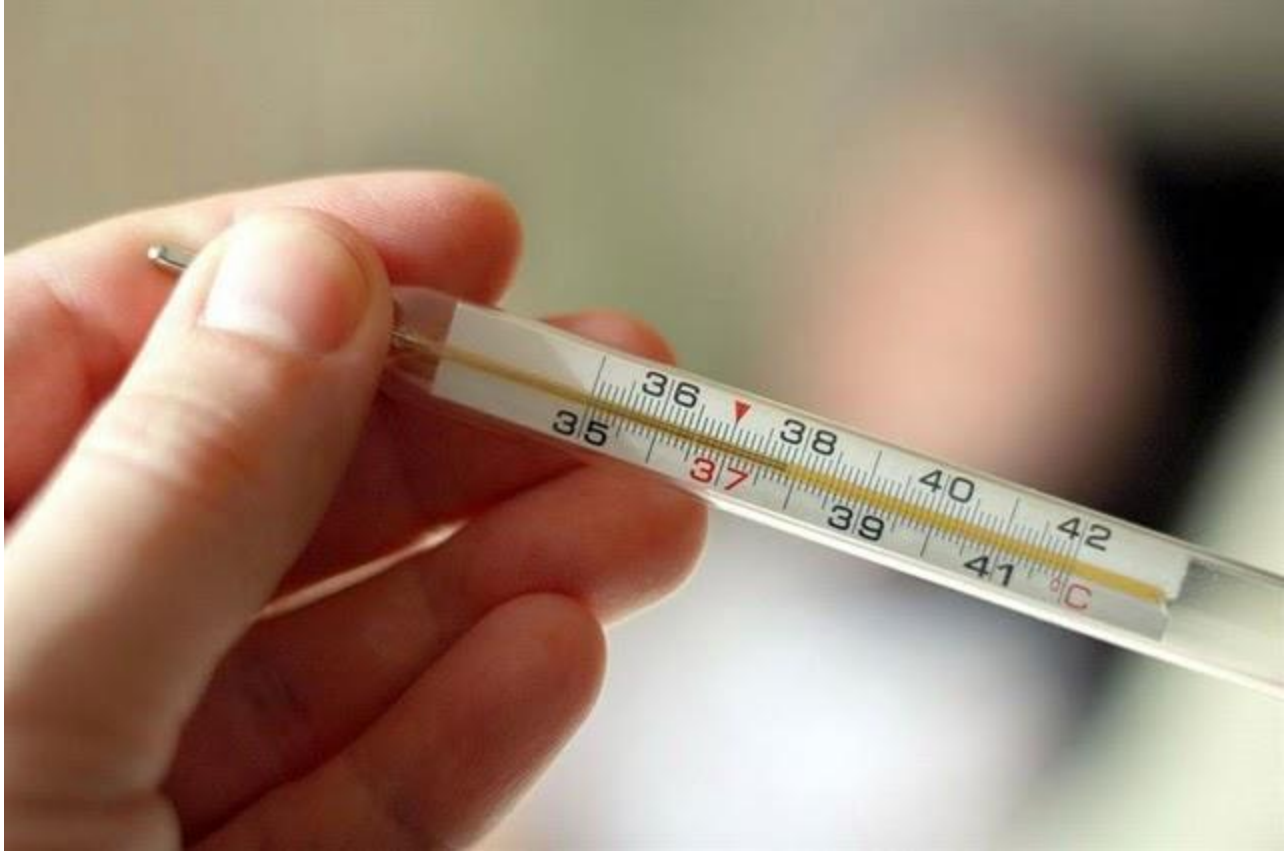
Theo các chuyên gia, khi một người trong nhà đã có xét nghiệm xác nhận dương tính, việc đầu tiên cần làm là làm test COVID-19 cho tất cả mọi người trong gia đình.

Tiếp theo là chuẩn bị một phòng cách ly cho F0. Chỉ một người chăm sóc cho F0, tất cả những người khác trong gia đình nên được cách ly riêng rẽ với nhau, ngay cả các bữa ăn cũng nên tránh ăn cùng nhau.

Các F1 chăm sóc người bệnh luôn cần ý thức tránh để mình bị lây bệnh, vì trong tình huống hiện nay họ chính là chỗ dựa cho những người khác (như con cái, cha mẹ già...).

Theo ThS. BS Nguyễn Hồng Hà – Nguyên Phó Giám đốc Bệnh viện Bệnh Nhiệt đới Trung Ương, Phó Chủ tịch Hội truyền nhiễm Việt Nam: Dịch bệnh COVID-19 hiện nay tại Hà Nội có diễn biến phức tạp nên bất cứ ai đều có thể trở thành F0 bất cứ lúc nào nếu không biết tự bảo vệ chính mình. Vì lẽ đó không nên hoảng hốt mà hãy thực hiện đúng theo hướng dẫn mới nhất của Sở Y tế Hà Nội. Cụ thể, với các bệnh nhân điều trị tại nhà không tự ý rời khỏi phòng cách ly trong suốt thời gian cách ly. Không sử dụng chung vật dụng với người khác. Không tiếp xúc gần với người khác hoặc vật nuôi.

Trường hợp cần có người hỗ trợ, chăm sóc, người đó phải đeo khẩu trang, kính chắn giọt bắn, vệ sinh tay trước và sau khi chăm sóc. Bên cạnh đó, ngoài việc uống thuốc, đảm bảo chế độ dinh dưỡng khoa học, vận động nâng cao sức khỏe... để giúp cơ thể nhanh chiến thắng COVID-19.



F0 cần theo dõi nhiệt độ và thực hiện đúng khuyến cáo của Bộ Y tế.

## **2. Các phương pháp xử trí khi trở thành F0**

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

-Sốt:

Đối với người lớn: Nếu sốt  $> 38.5^{\circ}\text{C}$  hoặc đau đầu, đau người nhiều, cần uống mỗi lần 1 viên thuốc hạ sốt như paracetamol 0,5g, có thể lặp lại mỗi 4-6 giờ, ngày không quá 4 viên; uống oresol nếu uống kém/giảm hoặc có thể dùng uống thay nước.

Đối với trẻ em: Nếu sốt  $> 38.5^{\circ}\text{C}$ , 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.

- Ho: Dùng thuốc giảm ho theo đơn của bác sĩ. Có thể dùng thêm vitamin theo đơn thuốc của bác sĩ.

**Khi nào cần thông báo với nhân viên y tế ?**

Nếu có một trong các dấu hiệu sau đây phải báo ngay với nhân viên y tế:

- 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.

- Nhịp thở tăng:

Người lớn có 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.

- Các chỉ số sinh tồn khác bất thường:

Chỉ số bão hòa oxy máu giảm:  $SpO_2 < 96\%$ ;

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.

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

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

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

- Không thể uống. Trẻ em bú kém/giảm, ăn kém, nôn .

- 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...

F0 cần lưu ý:

- Có thể có triệu chứng đau nhức và mệt mỏi vì các biểu hiện này không nguy hại đến sức khỏe.

- Không vật vã hoảng sợ, phải để dành oxy cho tim gan thận não...

- Không uống thuốc gì nếu không có chỉ định của bác sĩ. Chỉ uống hạ sốt nếu sốt cao trên 38,5 độ.

# TĂNG CƯỜNG VẬN ĐỘNG CƠ HÔ HẤP



**THỞ NGỰC**



**THỞ BỤNG**

Tập thở giúp tốt cho hệ hô hấp

### **3. F0 cần ăn uống như thế nào để vượt qua bệnh COVID-19?**

Chia sẻ về vấn đề F0 cần phải làm gì và ăn uống như thế nào để vượt qua dịch COVID-19, theo TS.BS Đào Thị Yên Phi - Trưởng bộ môn Dinh dưỡng và An toàn Thực phẩm, trường Đại học Y khoa Phạm Ngọc Thạch TP.HCM, F0 được chia làm 3 loại:

- Không triệu chứng: Ở một mình trong phòng cho tới khi âm tính. Sinh hoạt bình thường, ăn uống bình thường, tập thể dục và tập thở vừa, theo dõi triệu chứng trở nặng.
- Có triệu chứng nhẹ và trung bình: Nằm nghỉ, ăn nhẹ dễ tiêu ít đạm ít béo, không tập thể dục, tập thở rất nhẹ, ngủ nhiều nhất có thể.

- Triệu chứng nặng và rất nặng: Gọi điện thoại cho nhân viên y tế gần nhất, nằm đầu cao, hạn chế cử động mạnh, hít thở rất nhẹ nhàng, húp nước cháo loãng.

Cần uống đủ nước và đảm bảo dinh dưỡng

-Nước và dinh dưỡng là vô cùng quan trọng với F0. Uống nước ấm nhiều lần trong ngày, uống vài ngụm mỗi 10 phút sẽ tốt hơn uống đầy bụng. Ngày tối thiểu 2 lít nước, nếu có sốt thì cứ tăng 1 độ cộng thêm 200ml (500ml nếu nhiệt độ môi trường cao, trời nóng). Nhiệt độ nước tốt nhất là khoảng 35 độ C (1 sôi 2 nguội). Không uống các loại nước gây kích thích thần kinh như trà, cà phê... Nước chanh gừng sả quất... chủ yếu là giúp tăng thông thoáng đường hô hấp, nhưng nếu uống với liều cao và trên những cơ địa nhạy cảm, có khi còn làm tăng nguy cơ kích thích đường ruột, thần kinh thực vật, gan thận... Nên nhớ, nước này không làm tăng khả năng sống sót với bệnh COVID-19. Vì vậy, nước tốt nhất chính là nước lọc ấm.

-Chế độ ăn cho F0 rất quan trọng ở giai đoạn này, người bệnh cần ăn cháo loãng, nấu chín kỹ và mềm như để có thể húp, nuốt mà không cần nhai.



Cháo đậu xanh rất tốt cho người F0

Món ăn thích hợp là cháo đậu xanh giữ nguyên vỏ. Vì món cháo này phải đảm bảo cung cấp năng lượng nhanh và sạch cho các tế bào. Không tạo ra thêm chất chuyển hoá làm cơ thể ứ đọng chất độc. Tiêu hoá dễ dàng, hấp thu dễ dàng không làm hệ

tiêu hoá gắng sức. Cung cấp các chất vi lượng rất ít dự trữ trong cơ thể (vitamin nhóm B, C).

Cách nấu để giữ vitamin: cho 200g gạo với 50g đậu xanh bẻ đôi còn nguyên vỏ vào nồi, vo sạch, đổ 1 lít nước, nấu vừa sôi thì tắt bếp, đậy kín nắp bỏ đó trong 2 giờ. Mỗi lần ăn lấy ra khoảng 100-150ml, nấu vừa sôi lại, nêm các mùi vị khác nhau (như đường, hành, muối, ruốc, nước mắm...).

Lưu ý: Cần ăn cháo loãng và ấm, không ăn lạnh, có thể nuốt dễ dàng mà không cần nhai. Không cần và không nên ăn nhiều thức ăn giàu đạm (thịt cá tôm cua...) trong thời gian bệnh nhân đang mệt, khó thở, ho nhiều... Chỉ ăn chút xíu để có vị đưa cháo cho đỡ ngán là chính. Đa số bệnh nhân mất khẩu vị, nên chỉ cần nấu cháo loãng để có thể nuốt dễ dàng không cần mùi vị đặc biệt gì. Ăn nhiều lần, mỗi 1-2 giờ cho húp nửa chén cháo nóng tốt hơn ăn 3 bữa/ngày. Ngoài ra người bệnh ngủ càng nhiều càng tốt. Nếu không ngủ được thì nằm nghỉ.

Người bệnh khi ngủ cần nằm đầu cao 45 độ (lót từ hông trở lên chứ không phải chỉ kê ngay cổ), ở nơi càng thoáng khí càng tốt như gần cửa sổ, lan can. Tư thế thở nằm sấp áp dụng nếu mệt nhiều hơn, khó thở nhiều hơn, hoặc khi ngủ không nằm đầu cao được: nằm nghiêng và úp chân từ hông xuống, đầu vẫn ở tư thế nằm nghiêng (giống ngủ ôm gối ôm).

#### **4. Vệ sinh phòng ở và cơ thể**

TS.BS Đào Thị Yên Phi cũng lưu ý: Người bệnh cần giữ vệ sinh mũi họng bằng nước muối sinh lý 0,9% để làm đường thở thông thoáng nhất có thể, không có nhày đàm gây cản trở không khí vào ra. Nằm nghỉ nơi ấm áp, không lạnh cũng làm giảm phù niêm mạc, giúp đường thở thông hơn.

Phòng ở, nhà cửa 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.

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.

Tất cả đồ đạc, quần áo, vật dụng mà F0 sử dụng đều để riêng và ngâm xà phòng ít nhất 30 phút trước khi làm vệ sinh.

### **5. 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 virus 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.

Tóm lại: Hiện nay dịch bệnh COVID-19 vẫn có diễn biến phức tạp vì vậy nếu không may ở Hà Nội mà bạn trở thành F0 thì việc tự theo dõi, chăm sóc theo đúng khuyến cáo của ngành y tế là điều vô cùng cần thiết để chiến thắng với dịch bệnh COVID-19.

**Bộ Y tế.**