

# HƯỚNG DẪN CHĂM SÓC NGƯỜI NHIỄM COVID-19 TẠI NHÀ

(Quyết định 4156/QĐ-BYT ngày 28/8/2021 của Bộ Y tế)



Luôn nhớ **Thực hiện 5K**



Đường dây nóng Bộ Y tế: **19009095**



**TTXVN**  
Vietnam News Agency

# HƯỚNG DẪN CHĂM SÓC NGƯỜI NHIỄM COVID-19 TẠI NHÀ

(Quyết định 4156/QĐ-BYT ngày 28/8/2021 của Bộ Y tế)

1

## MỤC TIÊU

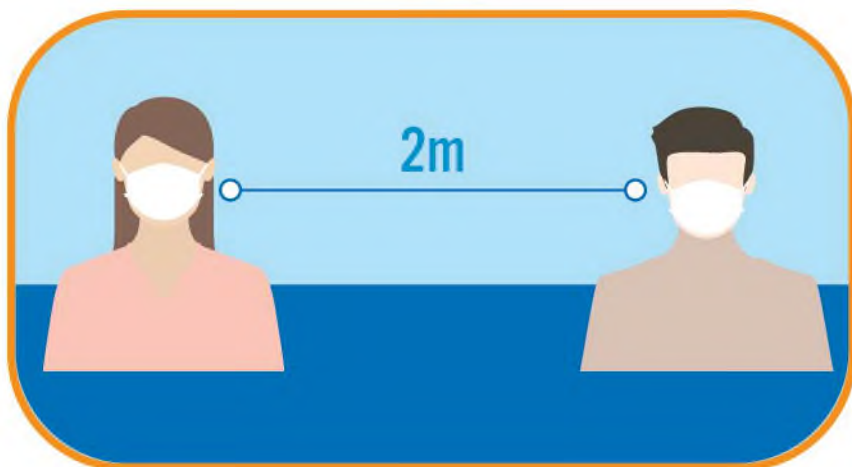


Theo dõi chặt chẽ, kịp thời phát hiện các biểu hiện bệnh trở nên nặng hơn để yêu cầu hỗ trợ về y tế hoặc chuyển người nhiễm đến bệnh viện kịp thời.

Nâng cao thể trạng, dinh dưỡng, ổn định tâm lý của người nhiễm để tăng khả năng chống đỡ với bệnh.



Bảo đảm chăm sóc an toàn, không để xảy ra lây nhiễm cho người cùng sống trong gia đình và cho cộng đồng.



Luôn nhớ Thực hiện 5K



Đường dây nóng Bộ Y tế: 19009095



**TTXVN**  
Vietnam News Agency

# HƯỚNG DẪN CHĂM SÓC NGƯỜI NHIỄM COVID-19 TẠI NHÀ

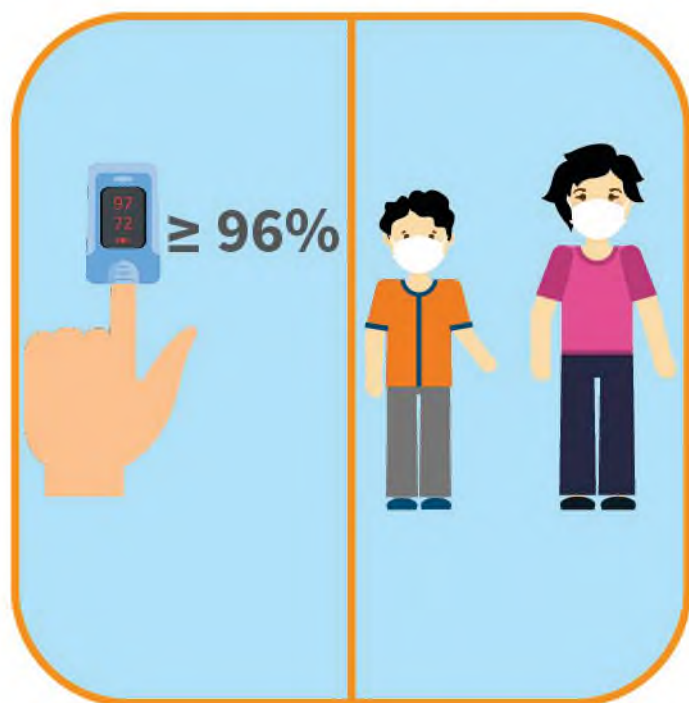
(Quyết định 4156/QĐ-BYT ngày 28/8/2021 của Bộ Y tế)

2

## NGƯỜI NHIỄM COVID-19 ĐƯỢC CÁCH LY, THEO DÕI TẠI NHÀ

Được các cơ quan có trách nhiệm quyết định cách ly, theo dõi tại nhà khi hội đủ các điều kiện:

### 1. Mức độ bệnh và đặc điểm của người nhiễm



Không triệu chứng hoặc triệu chứng mức độ nhẹ (không có suy hô hấp:  $SpO_2 \geq 96\%$ , nhịp thở  $\leq 20$  lần/phút).

Tuổi: Trên 12 tháng và dưới 50 tuổi.

Bệnh, thể trạng kèm theo: không có bệnh nền (Danh sách kèm theo).

Không đang mang thai.

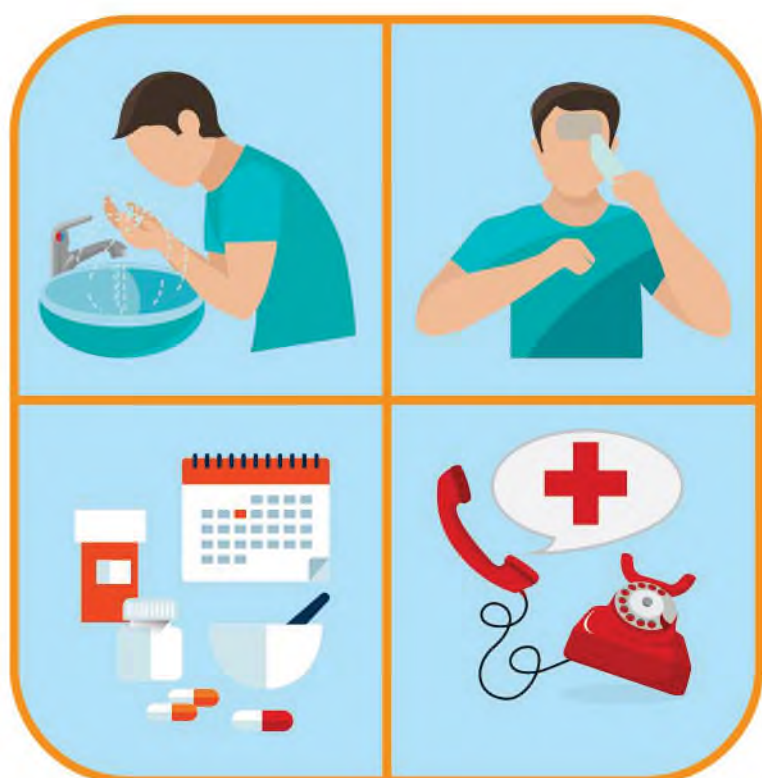
### 2. Người nhiễm có khả năng tự chăm sóc bản thân

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.



**Lưu ý:** Nếu người nhiễm COVID-19 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 chăm sóc người nhiễm. Tuy nhiên nên hạn chế số lượng người chăm sóc.

Luôn nhớ Thực hiện 5K



Đường dây nóng Bộ Y tế: 19009095



TTXVN  
Vietnam News Agency

# HƯỚNG DẪN CHĂM SÓC NGƯỜI NHIỄM COVID-19 TẠI NHÀ

(Quyết định 4156/QĐ-BYT ngày 28/8/2021 của Bộ Y tế)

3

## NHỮNG VIỆC CẦN CHUẨN BỊ

Ngay khi được thông báo về việc cách ly người nhiễm tại nhà

1. Lưu các số điện thoại: đường dây nóng phòng chống dịch; người được phân công hỗ trợ theo dõi sức khỏe người nhiễm và các số điện thoại cần thiết khác.

2. Xác định và thống nhất với cả gia đình về vùng không gian dành riêng cho người nhiễm.

3. Phân công một người phù hợp nhất chăm sóc người nhiễm (nếu cần).


4. Chuẩn bị các vật dụng tối thiểu:


 **Khẩu trang y tế dùng 1 lần** đủ dùng cho cả nhà trong 2-3 tuần

 **Găng tay y tế sạch** tối thiểu đủ dùng cho người chăm sóc trong 2-3 tuần

 **Nhiệt kế:** thủy ngân hoặc điện tử, máy đo huyết áp;

 **Thùng đựng chất thải lây nhiễm** có nắp đậy và các túi nilon màu vàng để lót bên trong thùng;

 **Dụng cụ cá nhân dùng riêng cho người nhiễm:** 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;

 **Các thuốc đang sử dụng cho người trong nhà có bệnh sẵn có như:** cao huyết áp, đái tháo đường, gút... với số lượng có thể dùng trong ít nhất 30 ngày;

 **Các thuốc và đơn thuốc (toa)** của bác sỹ đối với người nhiễm (nếu có).

### LƯU Ý:

- Khi một người trong nhà nhiễm COVID-19, có nghĩa là bạn và những người khác trong nhà cũng đã có thể nhiễm, do đó cũng phải thực hiện cách ly tại nhà để tránh lây nhiễm cho cộng đồng.
- Không cần quá lo lắng tích trữ nhiều thực phẩm và các nhu yếu phẩm khác. Chính quyền địa phương, người thân, các tổ chức khác sẽ giúp đỡ gia đình trong thời gian cách ly tại nhà



Luôn nhớ **Thực hiện 5K**



Đường dây nóng Bộ Y tế: **19009095**



**TTXVN**  
Vietnam News Agency

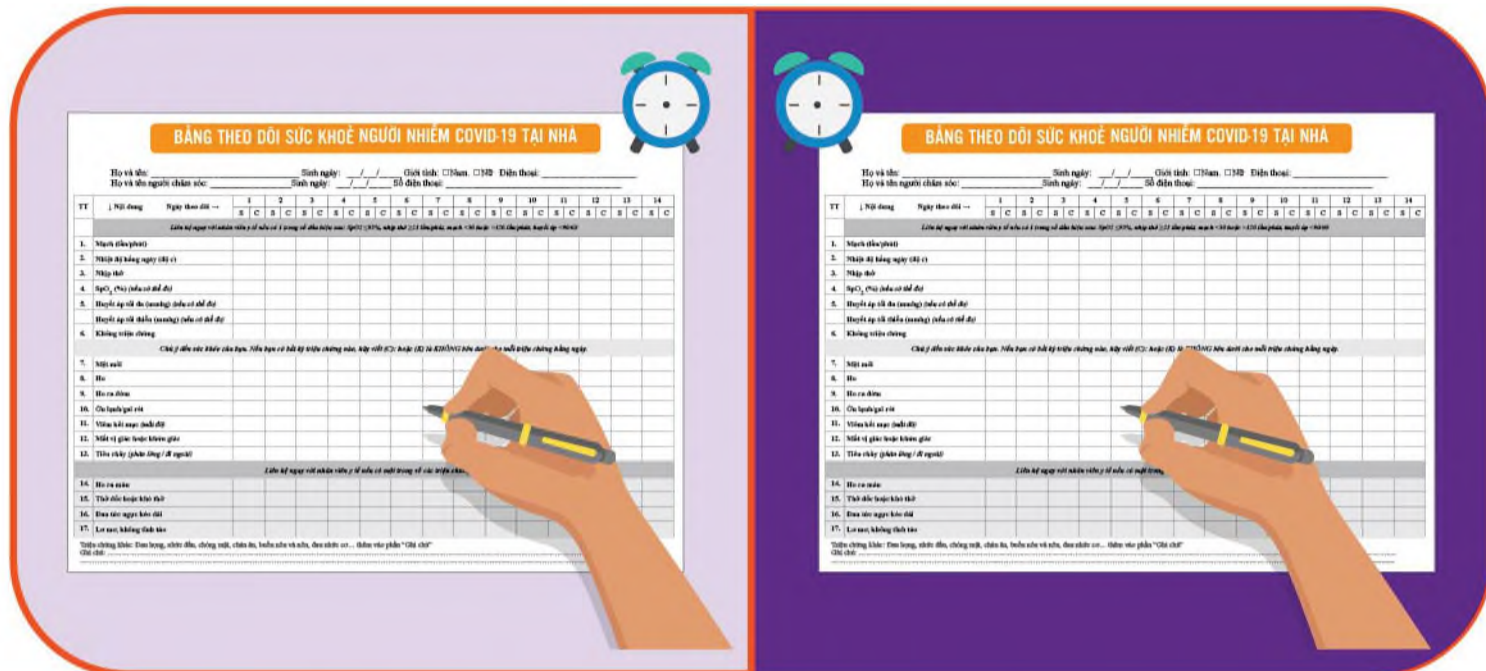
# HƯỚNG DẪN CHĂM SÓC NGƯỜI NHIỄM COVID-19 TẠI NHÀ

(Quyết định 4156/QĐ-BYT ngày 28/8/2021 của Bộ Y tế)

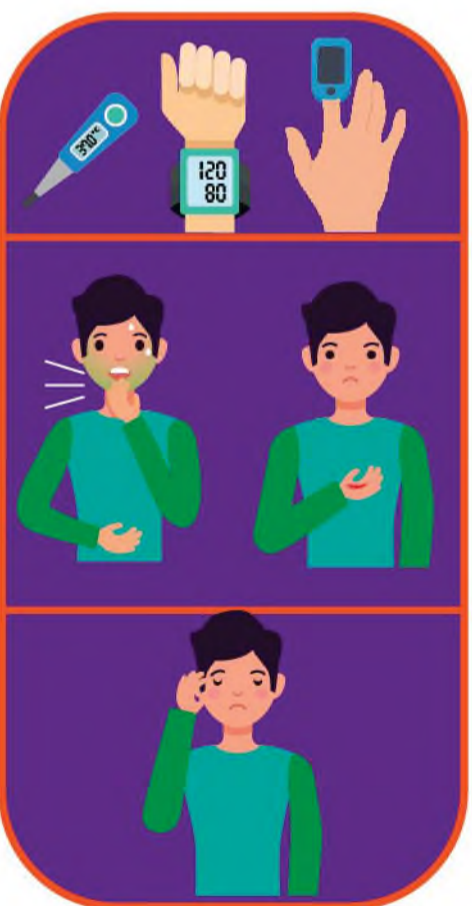
## 4

### TỰ THEO DÕI SỨC KHỎE

1. Điền đầy đủ thông tin vào Bảng theo dõi sức khỏe 2 lần/ngày (sáng, chiều).



2. Những dấu hiệu cần theo dõi hàng ngày



Nhịp thở, mạch, nhiệt độ, độ bão hòa ô xy trong máu - SpO2 (nếu có thể) và huyết áp (nếu có thể).

Các triệu chứng: Mệt mỏi, ho, ho ra đờm, ớn lạnh/gai rét, viêm kết mạc (mắt đỏ), mất vị giác hoặc khứu giác, tiêu chảy (phân lỏng/đi ngoài); Ho ra máu, thở dốc hoặc khó thở, đau tức ngực kéo dài, lơ mơ, không tỉnh táo;

Các triệu chứng khác như: Đau họng, nhức đầu, chóng mặt, chán ăn, buồn nôn và nôn, đau nhức cơ,...

Luôn nhớ Thực hiện 5K



Đường dây nóng Bộ Y tế: 19009095



TTXVN Vietnam News Agency

## 5

### TỰ THEO DÕI SỨC KHỎE

#### 3. Các dấu hiệu cần báo ngay với nhân viên y tế

Nếu có **MỘT** trong các dấu hiệu dưới đây phải báo ngay với nhân viên y tế phụ trách để xử trí kịp thời:



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:

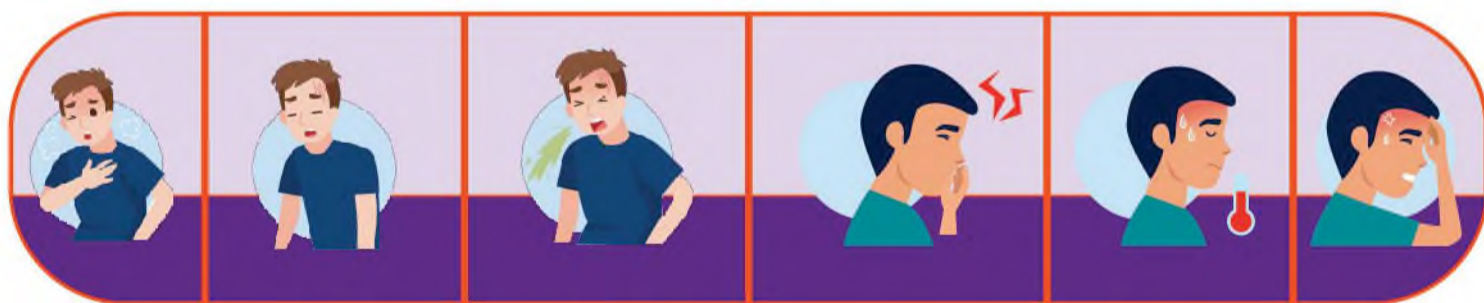
- Người lớn: nhịp thở  $\geq 21$  lần/phút
- Trẻ từ 1 đến dưới 5 tuổi: Nhịp thở:  $\geq 40$  lần/phút,
- Trẻ từ 5 - dưới 12 tuổi: nhịp thở:  $\geq 30$  lần/phút

(Lưu ý đếm nhịp thở ở trẻ em: đếm đủ trong 1 phút khi trẻ nằm yên không khóc).

3)  $SpO_2 \leq 95\%$  (nếu có thể đo). Khi phát hiện bất thường đo lại lần 2 sau 30 giây đến 1 phút, khi đo yêu cầu giữ yên vị trí đo. Tẩy sơn móng tay (nếu có) trước khi đo.

4) Mạch nhanh  $> 120$  nhịp/phút hoặc dưới 50 lần/phút.

5) Huyết áp thấp: huyết áp tối đa  $< 90$  mmHg, huyết áp tối thiểu  $< 60$  mmHg (nếu có thể đo).



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

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

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

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

10) 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...

11) Bất kỳ tình trạng nào mà bạn cảm thấy không ổn, lo lắng.

Luôn nhớ **Thực hiện 5K**



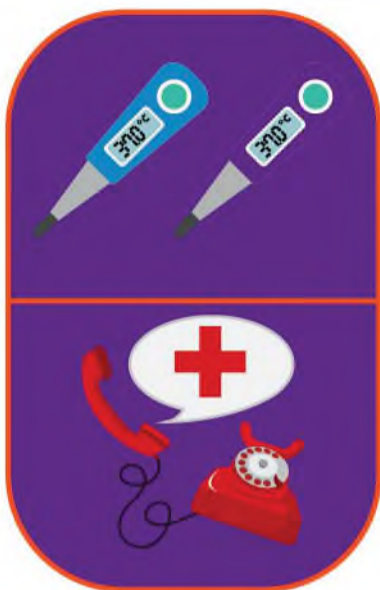
Đường dây nóng Bộ Y tế: **19009095**



**TTXVN**  
Vietnam News Agency

## 6

### SỬ DỤNG NHIỆT KẾ



1. Nên chuẩn bị 2 chiếc nhiệt kế: một chiếc dùng cho người nhiễm, một chiếc dùng cho những người khác.

2. Đo thân nhiệt người nhiễm ít nhất 2 lần/ngày (sáng, chiều) và khi có dấu hiệu bất thường, ghi vào Bảng theo dõi sức khỏe.

3. Liên hệ với nhân viên y tế phụ trách hỗ trợ gia đình nếu có người trong gia đình bị sốt (trên 38°C) hoặc hạ thân nhiệt (dưới 36°C).

#### 4. Cách sử dụng nhiệt kế

1) Rửa tay thật kỹ bằng xà phòng và nước trong ít nhất 20 giây.

(2) Sát trùng toàn bộ nhiệt kế bằng gạc tẩm cồn 70 độ.

(3) Đo nhiệt độ:

- Nhiệt kế thủy ngân: vẩy xuôi nhiệt kế vài lần để mực thủy ngân xuống dưới mức 36,50C trước khi đo.
- Nhiệt kế điện tử: làm theo hướng dẫn đi kèm.

(4) Đọc kết quả:

- Đối với nhiệt kế thủy ngân, nếu khó đọc, nghiêng qua, nghiêng lại nhiệt kế để nhìn rõ mức thủy ngân.
- Làm theo hướng dẫn đi kèm nhiệt kế điện tử để đọc nhiệt độ.

(5) Rửa tay và sát khuẩn nhiệt kế. cất nhiệt kế ở nơi an toàn.



Luôn nhớ **Thực hiện 5K**



Đường dây nóng Bộ Y tế: **19009095**



**TTXVN**  
Vietnam News Agency

7

## XỬ TRÍ MỘT SỐ TRIỆU CHỨNG

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

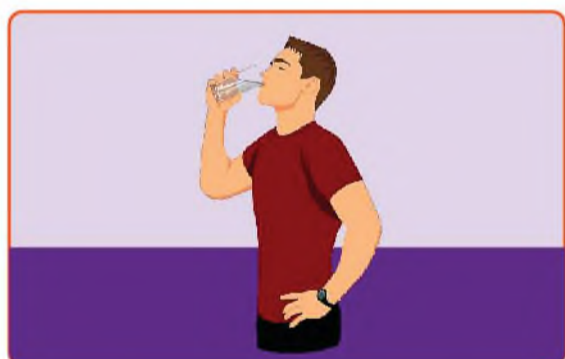
### 1. Nếu sốt



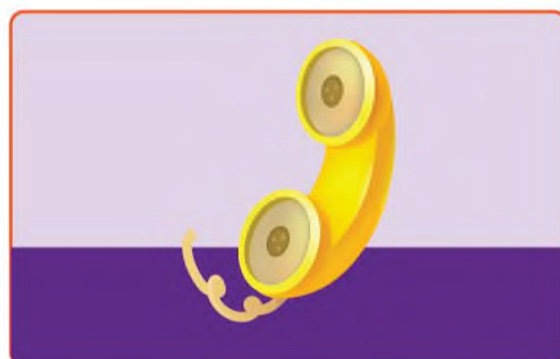
Người lớn: > 38.5°C hoặc đau đầu, đau người nhiều: uống mỗi lần 1 viên thuốc hạ sốt (như paracetamol 500mg), có thể lặp lại mỗi 4-6h nếu vẫn sốt, ngày không quá 4 viên.



Trẻ em: > 38.5°C, uống thuốc hạ sốt như (Paracetamol liều 10-15mg/kg/lần), có thể lặp lại mỗi 4-6 giờ nếu vẫn sốt, ngày không quá 4 lần.



Nếu sau khi dùng thuốc hạ sốt 2 lần không đỡ, thông báo ngay cho nhân viên y tế quản lý người nhiễm COVID-19 tại nhà để xử lý.



Uống oresol nếu uống kém/giảm hoặc có thể dùng uống thay nước. Pha Oresal theo đúng hướng dẫn của nhà sản xuất.

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

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

Luôn nhớ **Thực hiện 5K**



Đường dây nóng Bộ Y tế: **19009095**



**TTXVN**  
Vietnam News Agency



## CĂNG THẲNG TINH THẦN VÀ ỨNG PHÓ

★ Khi một người nhiễm COVID-19, các thành viên trong gia đình đều có thể thấy lo âu, căng thẳng.

★ Các biểu hiện căng thẳng tinh thần của người nhiễm COVID-19

- Sợ hãi và lo lắng về sức khỏe của bản thân và người thân.
- Thay đổi thói quen ngủ, khó ngủ hoặc khó tập trung.
- Ăn uống kém, chán ăn.
- Các bệnh mạn tính trầm trọng hơn như bệnh dạ dày, tim mạch...
- Các bệnh tâm thần có thể trầm trọng hơn.
- Uống rượu, hút thuốc hoặc sử dụng các loại thuốc khác nhiều hơn.



★ Cách ứng phó với căng thẳng tinh thần

- Tránh xem, đọc hoặc nghe những câu chuyện tin tức về dịch COVID-19, nhất là trên các mạng xã hội: zalo, facebook, youtube, tiktok...
- 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.
- Dành thời gian nghỉ ngơi thư giãn; cố gắng thực hiện một vài hoạt động yêu thích như: đọc sách, vẽ, xem phim, nghe nhạc, làm mô hình, nấu ăn (nếu có thể)...
- Gọi cho nhân viên y tế phụ trách nếu căng thẳng tinh thần ảnh hưởng đến các hoạt động hàng ngày trong nhiều ngày liên tiếp.
- Tăng cường giao tiếp, kết nối với những người khác.
- Tâm sự về những lo lắng.
- Kết nối với các tổ chức cộng đồng hoặc tôn giáo hoặc nhóm diễn đàn xã hội.
- Thừa nhận là việc căng thẳng cũng không sao, không có gì là xấu hổ khi nhờ người khác giúp đỡ.

Luôn nhớ **Thực hiện 5K**



Đường dây nóng Bộ Y tế: **19009095**



## NGƯỜI NHIỄM LÀ NGƯỜI KHUYẾT TẬT

★ Người khuyết tật nhiễm COVID-19 được chăm sóc như mọi người nhiễm và phải quan tâm, chăm sóc đặc biệt, nhất là với người có khó khăn trong tự phục vụ sinh hoạt hàng ngày. Người khuyết tật nặng cần bố trí người trợ giúp chăm sóc.

★ Động viên người khuyết tật tự tin vào bản thân, thực hiện đầy đủ các biện pháp phòng chống dịch COVID-19 và cách ly, điều trị tại nhà để cùng nhau vượt qua đại dịch



★ Người khuyết tật có nguy cơ cao hơn mắc bệnh COVID-19 nặng. Người chăm sóc phải sẵn sàng, giữ liên lạc với nhân viên y tế, theo dõi sát dấu hiệu của người nhiễm, báo chuyển cấp cứu kịp thời khi có các dấu hiệu cảnh báo khẩn cấp.

★ Kết hợp các hoạt động luyện tập phục hồi chức năng, tăng cường sức khỏe thể chất, tinh thần để giúp người khuyết tật bù đắp việc bị hạn chế các hoạt động bên ngoài và tình trạng căng thẳng, lo lắng, trầm cảm, thất vọng.

★ Thường xuyên vệ sinh, khử khuẩn dụng cụ trợ giúp người khuyết tật trước và sau khi sử dụng.

★ Tìm kiếm khuyến cáo phòng, chống COVID-19 và cách ly y tế phù hợp với người khuyết tật do Bộ Y tế ban hành trên Youtube và website: <https://kcb.vn>

Luôn nhớ **Thực hiện 5K**



Đường dây nóng Bộ Y tế: **19009095**



10

## NGƯỜI NHIỄM LÀ NGƯỜI CAO TUỔI

★ Người cao tuổi có nguy cơ mắc COVID-19 nặng, nghiêm trọng cao hơn các lứa tuổi khác. Tuổi càng cao, nguy cơ mắc bệnh mức độ nặng càng cao.

★ Người cao tuổi và người chăm sóc cần biết, theo dõi để phòng tránh nguy cơ diễn biến nặng và cần chuyển cấp cứu kịp thời tại bệnh viện khi có các dấu hiệu cảnh báo khẩn cấp.



★ Thực hiện nếp sống, sinh hoạt lành mạnh, khoa học.

★ Thực hiện chế độ ăn đủ dinh dưỡng (1.700-1.900 Kcal/ngày), cân đối, lành mạnh, nhiều rau xanh, ăn 3-4 bữa mỗi ngày, nếu ăn không đủ nên uống thêm 1-2 cốc sữa bổ sung dinh dưỡng mỗi ngày.

★ Thực hiện nghiêm ngặt chế độ dinh dưỡng bệnh lý và sử dụng thuốc đang điều trị bệnh sẵn có theo chỉ định của bác sĩ; không tự ý bỏ thuốc và chế độ điều trị đang thực hiện.

★ Tăng cường luyện tập tại phòng cách ly, trên giường tùy theo điều kiện bằng các bài tập phục hồi chức năng, xoa bóp, dưỡng sinh nâng cao sức khỏe.

Luôn nhớ **Thực hiện 5K**



Đường dây nóng Bộ Y tế: **19009095**

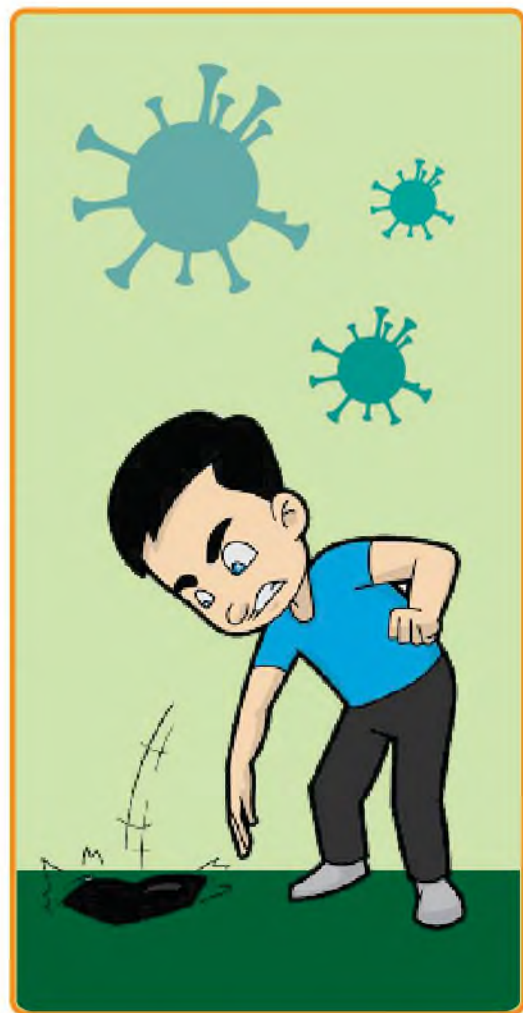


**TTXVN**  
Vietnam News Agency

## NGƯỜI NHIỄM LÀ NGƯỜI TÂM THẦN

Người bệnh tâm thần nhiễm COVID-19 được chăm sóc tại nhà, ngoài việc thực hiện các khuyến cáo về chăm sóc kể trên, người bệnh tâm thần và người chăm sóc cần thực hiện tốt các việc sau:

- ★ Chuẩn bị chi tiết mọi thứ cần thiết khi phải cách ly, đặc biệt phải chuẩn bị thuốc điều trị bệnh tâm thần dùng trong 1-3 tháng điều trị.
- ★ Không tự ý ngừng hoặc bỏ thuốc đang điều trị. Nếu lịch tái khám định kỳ bị hoãn do bệnh dịch, nên tư vấn từ xa với nhân viên y tế theo đúng hẹn.
- ★ Tập luyện các bài tập thể chất, phục hồi chức năng đơn giản hàng ngày.
- ★ Giữ thói quen và lịch trình thường làm hàng ngày càng nhiều càng tốt hoặc tạo ra thói quen mới trong một môi trường mới như: tập thể dục, vệ sinh sạch sẽ...



- ★ Tăng cường kết nối với người thân (qua điện thoại, e-mail, phương tiện truyền thông xã hội hoặc các cuộc gọi video).
- ★ Đối với người bệnh nghiện các chất dạng thuốc phiện đang điều trị thay thế bằng methadone hoặc buprenorphine hãy thông báo cho cơ sở đang điều trị để có kế hoạch cấp thuốc phù hợp.
- ★ Người chăm sóc, người nhà cần theo dõi, phát hiện sớm các tình trạng cấp cứu như: kích động, ý tưởng hoặc hành vi tự sát, từ chối ăn uống, trạng thái cai, sảng, ngộ độc thuốc. Liên lạc với nhân viên y tế để được hướng dẫn hỗ trợ, xử trí cấp cứu.

Luôn nhớ **Thực hiện 5K**



Đường dây nóng Bộ Y tế: **19009095**



## CHĂM SÓC TRẺ EM BỊ NHIỄM COVID-19

★ **Cha mẹ hãy bình tĩnh nếu con mình nhiễm COVID-19 và tự tin vào khả năng chăm sóc trẻ khi trẻ nhiễm.**

★ **Để ý xem trẻ có thay đổi hành vi hay không, đặc biệt là:**

- Khóc hoặc cáu quá mức ở trẻ nhỏ.
- Lo lắng hoặc buồn thái quá.
- Thói quen ăn uống hoặc ngủ không lành mạnh.
- Dễ cáu và hành vi “cư xử không đúng đắn” ở thanh thiếu niên.
- Kết quả học tập kém hoặc trốn tránh tham gia học trực tuyến.
- Khó chú ý và tập trung.
- Bỏ tham gia các hoạt động trẻ từng thích trước đây.
- Nhức đầu hoặc đau nhức cơ thể không rõ nguyên nhân.
- Uống rượu, hút thuốc hoặc sử dụng các loại thuốc khác (đối với trẻ lớn).



★ **Những việc cần làm để hỗ trợ, chăm sóc con bị nhiễm COVID-19**



- Tâm sự, trấn an con về dịch COVID-19.
- Giải đáp thắc mắc và chia sẻ thông tin thực tế về dịch COVID-19 để tránh trẻ hiểu sai thông tin hoặc hoảng sợ.
- Hạn chế gia đình tiếp xúc và nói chuyện về tin tức, sự kiện về COVID-19 khiến trẻ hoang mang, sợ hãi.
- Cố gắng duy trì những thói quen bình thường, sinh hoạt khoa học. Lập thời gian biểu cho các hoạt động học tập và nghỉ ngơi hoặc các hoạt động giải trí.
- Hướng dẫn trẻ các hành động hàng ngày để phòng tránh lây nhiễm COVID-19 như: rửa tay thường xuyên; đeo khẩu trang, sử dụng khăn giấy hoặc khuỷu tay che miệng khi ho hoặc hắt hơi, sau đó vứt khăn giấy vào thùng đựng chất thải.
- Tạo điều kiện cho trẻ tham gia các hoạt động giải trí phù hợp trong phòng cách ly như các trò chơi online hay cùng chơi với bố, mẹ...

Luôn nhớ **Thực hiện 5K**



Đường dây nóng Bộ Y tế: 19009095



TTXVN

13

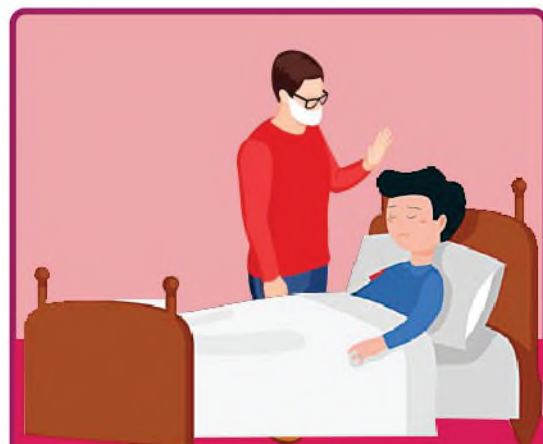
## NGƯỜI NHIỄM CÓ BỆNH NỀN HOẶC ĐANG MANG THAI

★ Tất cả người nhiễm COVID-19 có bệnh nền, có thai, béo phì, người trên 50 tuổi và trẻ em dưới 12 tháng tuổi đều phải được điều trị tại bệnh viện.



★ Trong thời gian chờ đợi được đưa đến bệnh viện, cần:

- Được chăm sóc và phòng ngừa lây nhiễm như những người nhiễm khác.
- Theo dõi sát hơn để phát hiện tất cả những bất thường.
- Gọi cho nhân viên y tế phụ trách hoặc đường dây nóng khi có bất kỳ dấu hiệu bất thường nào.
- Mang theo thuốc sẵn có vào bệnh viện để tiếp tục sử dụng và thông báo với bác sỹ điều trị về bệnh nền và thuốc đang sử dụng của mình.
- Gia đình cần tích cực động viên, an ủi người nhiễm.



Luôn nhớ **Thực hiện 5K**



Đường dây nóng Bộ Y tế: 19009095



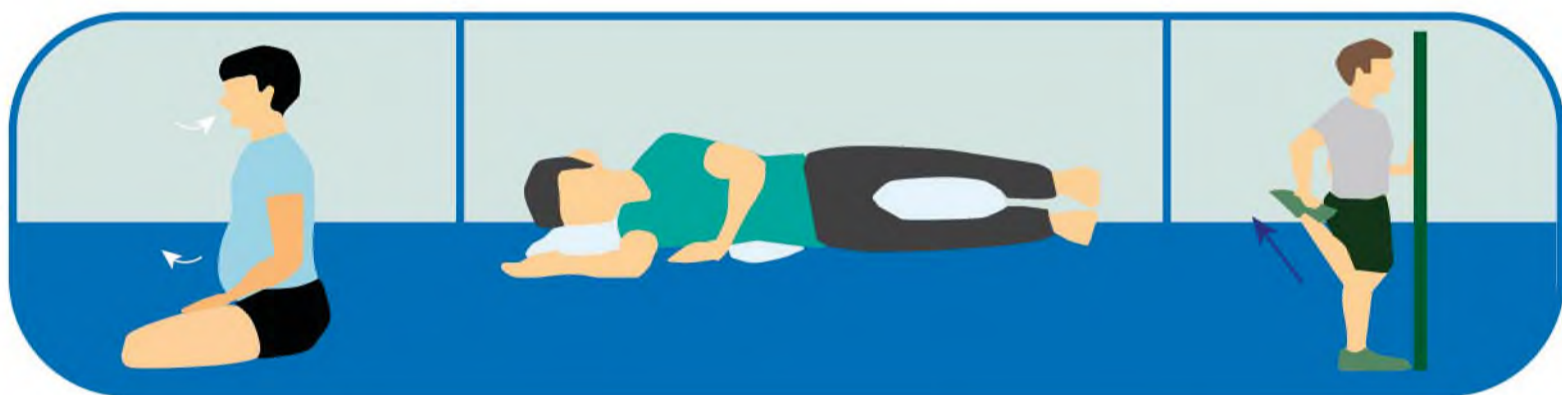
**TTXVN**

## TẬP LUYỆN, VẬN ĐỘNG NÂNG CAO SỨC KHỎE

1. Người nhiễm COVID-19 ngoài chăm sóc, dinh dưỡng hợp lý, cần tập luyện tăng cường chức năng hô hấp và vận động hàng ngày với tinh thần lạc quan để cải thiện sức khỏe.

2. Tập luyện, vận động trong giai đoạn này giúp:

- Giảm nở lồng ngực, tăng thông khí ra vào phổi, hô hấp tốt hơn.
- Tổng thải đờm (đàm) với các trường hợp có tăng tiết đờm.
- Tăng cường khả năng vận động và các cơ tham gia hô hấp.
- Ngăn chặn suy giảm thể chất, cải thiện tinh thần.



3. Gợi ý một số bài tập vận động (hướng dẫn chi tiết kèm theo).

- Các bài tập thở.
- Vận động tại giường
- Bài tập giãn cơ
- Bài tập thể lực tăng sức bền



4. Lưu ý: 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. Nếu các biểu hiện này tăng lên cả khi nghỉ cần báo ngay cho nhân viên y tế để được theo dõi kịp thời.

Luôn nhớ Thực hiện 5K



Đường dây nóng Bộ Y tế: 19009095



TTXVN  
Vietnam News Agency

## CÁC BÀI TẬP VẬN ĐỘNG

# BÀI TẬP THỞ (1)

### Mục đích

- 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.

### 1. Kiểu thở chúm môi



Hít vào thật sâu,  
từ từ bằng mũi



Chúm môi từ từ thở ra  
cho tới hết khả năng

### 2. Tập thở cơ hoành



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



Thở ra chúm môi,  
đồng thời bụng hóp lại



Luôn nhớ Thực hiện 5K



Đường dây nóng Bộ Y tế: 19009095



TTXVN  
Vietnam News Agency

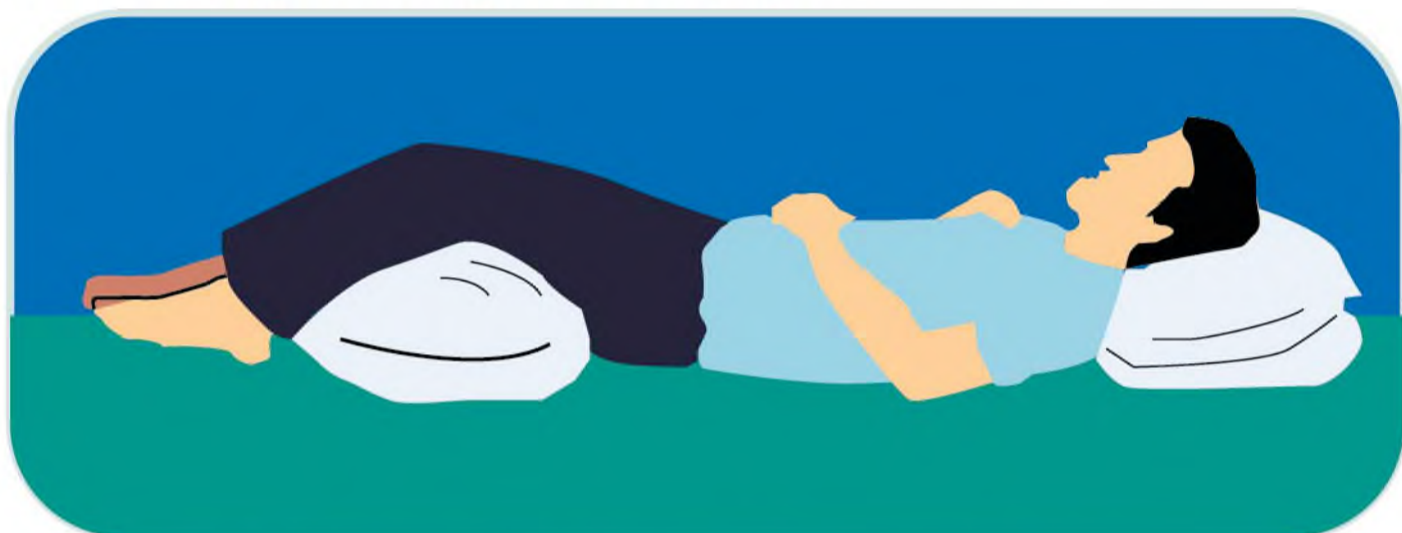


## CÁC BÀI TẬP VẬN ĐỘNG

# BÀI TẬP THỞ (2)

## 3. Kiểu thở bụng

★ Một tay đặt lên ngực, một tay đặt lên bụng để cảm nhận di động của ngực và bụng.



★ Hít vào bằng mũi (mím môi), bụng phình ra (cảm nhận tay ở bụng đi lên).

★ Thở ra từ từ bằng miệng, môi chúm lại (giống như thổi sáo), bụng xẹp xuống (cảm nhận tay ở bụng đi xuống).

★ Hít vào theo nhịp đếm 1-2, thở ra theo nhịp đếm 1-2-3-4 (thời gian thở ra gấp đôi hít vào).

### CHÚ Ý:

- Khi hít vào và thở ra không cần gắng sức quá mức.
- Kết hợp động tác thở chúm môi với thở bụng hoặc thở ngực kết hợp tay vào trong một lần hít thở và nên luyện tập thường xuyên (ít nhất 3 lần/ngày), mỗi lần 5-10 phút).
- Hai động tác này có thể thực hiện trong cả lúc ngồi hoặc nằm (khi nằm luôn gối dưới đầu và dưới khoeo để chân hơi co lại).

Luôn nhớ Thực hiện 5K



Đường dây nóng Bộ Y tế: 19009095



**TTXVN**  
Vietnam News Agency

## CÁC BÀI TẬP VẬN ĐỘNG

# BÀI TẬP THỞ (3)

## 4. Kỹ thuật ho hữu hiệu

- ★ Thở chúm môi: trong khoảng từ 5-10 phút giúp đẩy đờm từ phế quản nhỏ ra các phế quản lớn hơn
- ★ Tròn miệng hà hơi: 5-10 lần, tốc độ tăng dần giúp đẩy đờm ra khí quản
- ★ Ho: hít hơi vào thật sâu, nín thở và ho liên tiếp 1-2 lần. Lần 1 ho nhẹ, lần 2 ho mạnh để đẩy đờm ra ngoài.

## 5. Kỹ thuật thở chu kỳ chủ động

- ★ Thở có kiểm soát: hít thở nhẹ nhàng trong 20-30 giây
- ★ Căng giãn lồng ngực: hít thật sâu bằng mũi, nín thở 2-3 giây và thở ra nhẹ nhàng, lặp lại 3-5 lần.
- ★ Hà hơi: hít thật sâu, nín thở 2-3 giây và tròn miệng hà hơi đẩy mạnh dòng khí ra ngoài. Lặp lại 1-2 lần.



Luôn nhớ Thực hiện 5K



Đường dây nóng Bộ Y tế: 19009095



**TTXVN**  
Vietnam News Agency

## CÁC BÀI TẬP VẬN ĐỘNG

# TƯ THẾ NGHỈ NGƠI

- Nếu kết quả đo ô xy máu (SpO2) 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.

### 1. Tư thế nằm sấp

Giữ đầu hơi thấp so với thân người, xoay đầu sang 1 bên để dễ thở



Chêm lót khăn/gối ở vùng đầu cổ giúp thoải mái

Chêm lót khăn/gối ở vùng hông để tránh đau lưng. Tránh chêm vào vùng bụng vì sẽ gây khó thở

Chêm lót khăn/gối ở chân giúp thoải mái

Thời gian nằm sấp duy trì 1-2 giờ trong mỗi 4 giờ, tối đa 14h trong ngày.

### 2. Tư thế nằm đầu cao

Nằm đầu cao từ 30 - 60 độ hoặc ngồi dựa lưng



### 3. Tư thế nằm nghiêng

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



#### CHÚ Ý

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

Luôn nhớ Thực hiện 5K



Đường dây nóng Bộ Y tế: 19009095



TTXVN  
Vietnam News Agency

## CÁC BÀI TẬP VẬN ĐỘNG

# 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 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 một chân, nâng cao chân còn lại, giữ lưng áp sát giường để tránh đau lưng

Luôn nhớ **Thực hiện 5K**



Đường dây nóng Bộ Y tế: **19009095**

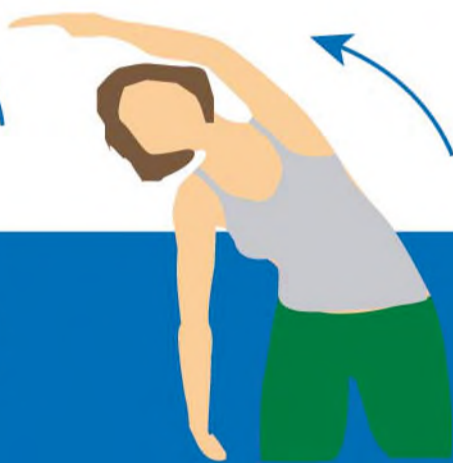


**TTXVN**  
Vietnam News Agency

20

## CÁC BÀI TẬP VẬN ĐỘNG

# BÀI TẬP TĂNG THỂ LỰC, RÈN LUYỆN SỨC BỀN



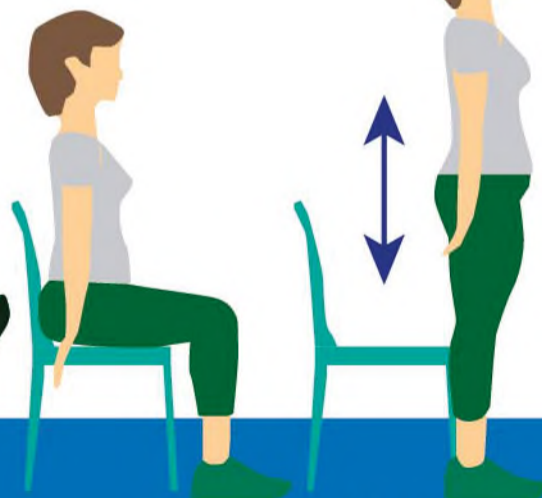
Co duỗi chân



Nâng mông



Dạng khép chân



Đứng lên ngồi xuống



Luôn nhớ Thực hiện 5K



Đường dây nóng Bộ Y tế: 19009095



TTXVN  
Vietnam News Agency

## CÁC BỆNH NỀN CẦN ĐƯỢC THEO DÕI, ĐIỀU TRỊ TẠI BỆNH VIỆN KHI NHIỄM COVID-19

Người có các bệnh nền sau khi nhiễm COVID-19 cần được theo dõi và điều trị tại bệnh viện:

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: Tăng áp phổi nguyên, thứ phát, bệnh tim bẩm sinh, rối loạn chuyển hóa di truyền bẩm sinh, rối loạn nội tiết bẩm sinh hoặc mắc phải.



**HÃY BÁO CHO NHÂN VIÊN Y TẾ NẾU BẠN HOẶC NGƯỜI THÂN CỦA BẠN NHIỄM COVID-19 NHƯNG CÓ CÁC BỆNH TRÊN VÀ NẾU ĐANG MANG THAI.**

Luôn nhớ Thực hiện 5K



Đường dây nóng Bộ Y tế: 19009095



**TTXVN**  
Vietnam News Agency

# HƯỚNG DẪN CHĂM SÓC NGƯỜI NHIỄM COVID-19 TẠI NHÀ

(Quyết định 4156/QĐ-BYT ngày 28/8/2021 của Bộ Y tế)

22

## BẢNG THEO DÕI SỨC KHỎE NGƯỜI NHIỄM COVID-19 TẠI NHÀ

Họ và tên: \_\_\_\_\_ Sinh ngày: \_\_\_\_/\_\_\_\_/\_\_\_\_ Giới tính:  Nam.  Nữ Điện thoại: \_\_\_\_\_  
Họ và tên người chăm sóc: \_\_\_\_\_ Sinh ngày: \_\_\_\_/\_\_\_\_/\_\_\_\_ Số điện thoại: \_\_\_\_\_

TT	↓ Nội dung	Ngày theo dõi →	1		2		3		4		5		6		7		8		9		10		11		12		13		14	
			S	C	S	C	S	C	S	C	S	C	S	C	S	C	S	C	S	C	S	C	S	C	S	C	S	C	S	C
<i>Liên hệ ngay với nhân viên y tế nếu có 1 trong số dấu hiệu sau: SpO<sub>2</sub> ≤95%, nhịp thở ≥21 lần/phút, mạch &lt;50 hoặc &gt;120 lần/phút, huyết áp &lt;90/60</i>																														
1.	Mạch (lần/phút)																													
2.	Nhiệt độ hàng ngày (độ c)																													
3.	Nhịp thở																													
4.	SpO <sub>2</sub> (%) (nếu có thể đo)																													
5.	Huyết áp tối đa (mmhg) (nếu có thể đo)																													
	Huyết áp tối thiểu (mmhg) (nếu có thể đo)																													
6.	Không triệu chứng																													
<i>Chú ý đến sức khỏe của bạn. Nếu bạn có bất kỳ triệu chứng nào, hãy viết (C): hoặc (K) là KHÔNG bên dưới cho mỗi triệu chứng hằng ngày.</i>																														
7.	Mệt mỏi																													
8.	Ho																													
9.	Ho ra đờm																													
10.	Ớn lạnh/gai rét																													
11.	Viêm kết mạc (mắt đỏ)																													
12.	Mất vị giác hoặc khứu giác																													
13.	Tiêu chảy (phân lỏng / đi ngoài)																													
<i>Liên hệ ngay với nhân viên y tế nếu có một trong số các triệu chứng sau</i>																														
14.	Ho ra máu																													
15.	Thở dốc hoặc khó thở																													
16.	Đau tức ngực kéo dài																													
17.	Lơ mơ, không tỉnh táo																													

Triệu chứng khác: Đau họng, nhức đầu, chóng mặt, chán ăn, buồn nôn và nôn, đau nhức cơ... thêm vào phần "Ghi chú"

Ghi chú: .....

.....

Luôn nhớ **Thực hiện 5K**



Đường dây nóng Bộ Y tế: **19009095**



**TTXVN**  
Vietnam News Agency