
Quản lý F0 tại nhà

Thách thức và giải pháp

PGS TS Lê Thò Anh Thö
Chủ tịch Hội KSNK TPHCM

Hướng dẫn cập nhật của SYT TP HCM, BHYT

ỦY BAN NHÂN DẪN
THÀNH PHỐ HỒ CHÍ MINH
SỞ Y TẾ

CỘNG HÒA XÃ HỘI CHỦ NGHĨA VIỆT NAM
Độc lập - Tự do - Hạnh phúc

Số: 5718 /SYT-NVY

Thành phố Hồ Chí Minh, ngày 17 tháng 8 năm 2021

V/v cập nhật " Hướng dẫn gói
chăm sóc sức khỏe tại nhà cho
người F0" (phiên bản 1.3)

KHẨN

Kính gửi:

- Bệnh viện công lập và ngoài công lập;
- Bệnh viện thu dung điều trị COVID-19;
- Trung tâm Y tế thành phố Thủ Đức và quận, huyện;
- Cơ sở cách ly tập trung F0 trên địa bàn thành phố Thủ Đức và quận, huyện.

Ngày 15/8/2021, Sở Y tế ban hành công văn số 5627/SYT-NVY về việc cập nhật "Hướng dẫn gói chăm sóc sức khỏe tại nhà cho người F0" (phiên bản 1.2).

Thực hiện ý kiến chỉ đạo của Bộ trưởng Bộ Y tế tại buổi làm việc với Ban Chỉ đạo phòng, chống dịch COVID-19 TP.HCM vào ngày 17/8/2021, Sở Y tế cập nhật "Hướng dẫn gói chăm sóc sức khỏe tại nhà cho người F0" (phiên bản 1.3).

Sở Y tế đề nghị Giám đốc các bệnh viện, trung tâm y tế tổ chức thực hiện nhằm đảm bảo an toàn, hiệu quả cho người mắc COVID-19.

Trong quá trình thực hiện nếu có khó khăn, vướng mắc đề nghị liên hệ Sở Y tế (Phòng Nghiệp vụ Y – Điện thoại: 028.3930.9981).

Đính kèm "Hướng dẫn gói chăm sóc sức khỏe tại nhà cho người F0" (phiên bản 1.3).

Nơi nhận:

- Như trên;
- BP TT ĐB PCD COVID-19 tại TP.HCM;
- Bí thư Thành ủy;
- Ban Thường vụ Thành ủy;



BỘ Y TẾ

CỘNG HÒA XÃ HỘI CHỦ NGHĨA VIỆT NAM

Độc lập - Tự do - Hạnh phúc

Số: 4156/QĐ-BYT

Hà Nội, ngày 28 tháng 08 năm 2021

QUYẾT ĐỊNH

VỀ VIỆC BAN HÀNH TÀI LIỆU HƯỚNG DẪN CHĂM SÓC NGƯỜI NHIỄM COVID-19 TẠI NHÀ

BỘ TRƯỞNG BỘ Y TẾ

Căn cứ Luật Phòng chống bệnh truyền nhiễm năm 2007;

Căn cứ Luật Khám bệnh, chữa bệnh năm 2009;

Căn cứ Nghị định số 75/2017/NĐ-CP ngày 20/6/2017 của Chính phủ quy định chức năng, nhiệm vụ, quyền hạn về cơ cấu tổ chức của Bộ Y tế;

Theo đề nghị của Cục trưởng Cục Quản lý Khám, chữa bệnh, Bộ Y tế,

QUYẾT ĐỊNH:

Điều 1. Ban hành kèm theo Quyết định này Tài liệu Hướng dẫn Chăm sóc người nhiễm COVID-19 tại nhà,

bao gồm:

Hướng dẫn của WHO

Chuyển ngữ: AloBacsi.vn

5 bước theo dõi bệnh nhân COVID-19 tại nhà: Đối với cộng đồng

World Health Organization
REGIONAL OFFICE FOR South-East Asia

CẢNH GIÁC VỚI CÁC TRIỆU CHỨNG COVID-19

Các triệu chứng COVID-19 nổi bật như:

- Sốt
- Ho
- Đau họng
- Mất khứu giác/vị giác
- Đỏ mắt
- Đau đầu

Nếu người bệnh mắc phải các triệu chứng này, cần gặp ngay nhân viên y tế để được tư vấn và làm xét nghiệm.

Triệu chứng nặng của bệnh nhân là **khó thở, không thể ra khỏi giường** hay **tự chăm sóc bản thân, tức ngực** hay bị **hoa mắt, chóng mặt, lơ đãng**

Nếu bạn hay bất cứ người nào bạn quen biết mắc các triệu chứng COVID-19 kể trên, lập tức gặp nhân viên y tế để được hỗ trợ trong thời gian sớm nhất.

AloBacsi.vn
Biên dịch: AloBacsi.vn

5 bước theo dõi bệnh nhân COVID-19 tại nhà: Đối với cộng đồng

World Health Organization
REGIONAL OFFICE FOR South-East Asia

NỒNG ĐỘ OXY RẤT QUAN TRỌNG. DƯỚI ĐÂY LÀ NHỮNG HƯỚNG DẪN TỔNG QUAN

Dù nồng độ oxy ở mức nào nhưng nếu người bệnh cảm thấy khó thở, không thể tự ra khỏi giường hay tự chăm sóc bản thân. Bệnh nhân có cảm giác đau ngực hay lơ đãng, hoa mắt chóng mặt, cần gặp ngay nhân viên chăm sóc y tế để được hỗ trợ ngay.

Nếu nồng độ oxy trong máu 94% hay cao hơn: người bệnh cần tiếp tục kiểm tra nồng độ oxy nhằm biết được nồng độ có giống như kết quả trước đây hay không.

AloBacsi.vn
Biên dịch: AloBacsi.vn

ĐỐI TƯỢNG

1



Người mắc COVID-19 không triệu chứng lâm sàng đang được chăm sóc, điều trị tại các cơ sở y tế đủ điều kiện xuất viện vào ngày thứ 07 thì tiếp tục theo dõi, giám sát y tế tại nhà, nơi lưu trú trong 14 ngày.

2



Người mắc COVID-19 mới được phát hiện tại cộng đồng, không triệu chứng lâm sàng, không yếu tố nguy cơ (không có bệnh nền hoặc bệnh nền điều trị ổn, không béo phì) thì được cách ly tại nhà trong 14 ngày.

Thực tế ..

- Người có yếu tố nguy cơ không có triệu chứng hoặc triệu chứng nhẹ
- Người đã có nhu cầu oxy nhưng chưa thể nhập viện

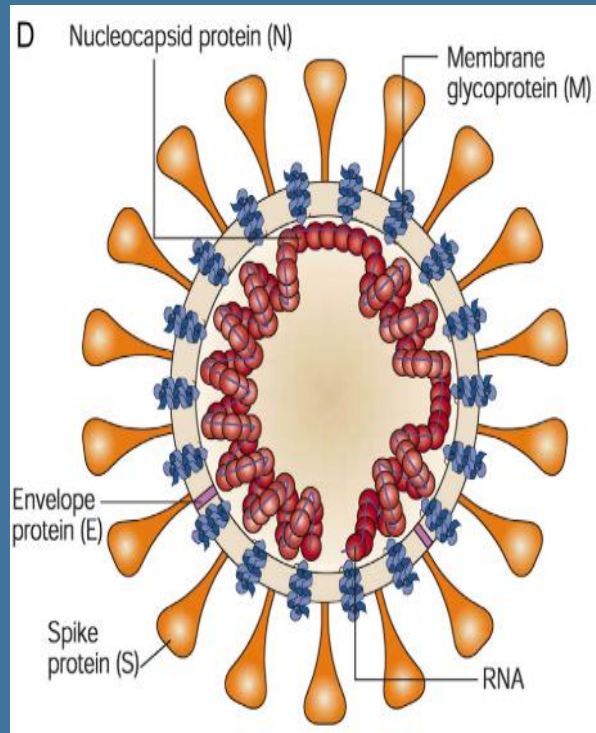
Vẫn đang phải cách ly tại nhà

Thuận lợi và khó khăn

Thuận lợi	Khó khăn
<ul style="list-style-type: none">- Giảm tải cho BV COVID- Được chăm sóc tại nhà- Nếu có nhiều người trong nhà dương tính, có thể hỗ trợ	<ul style="list-style-type: none">- Cách ly phòng chống lây nhiễm- Chỉ theo dõi điều trị được từ xa- Nguy cơ không xử lý kịp khi diễn tiến nặng

Giải pháp 1: Phòng chống lây nhiễm

CÁC ĐƯỜNG LÂY TRUYỀN COVID 19 TẠI NHÀ



→ Qua tiếp xúc

Vai trò của vệ
sinh môi trường

→ Qua giọt bắn

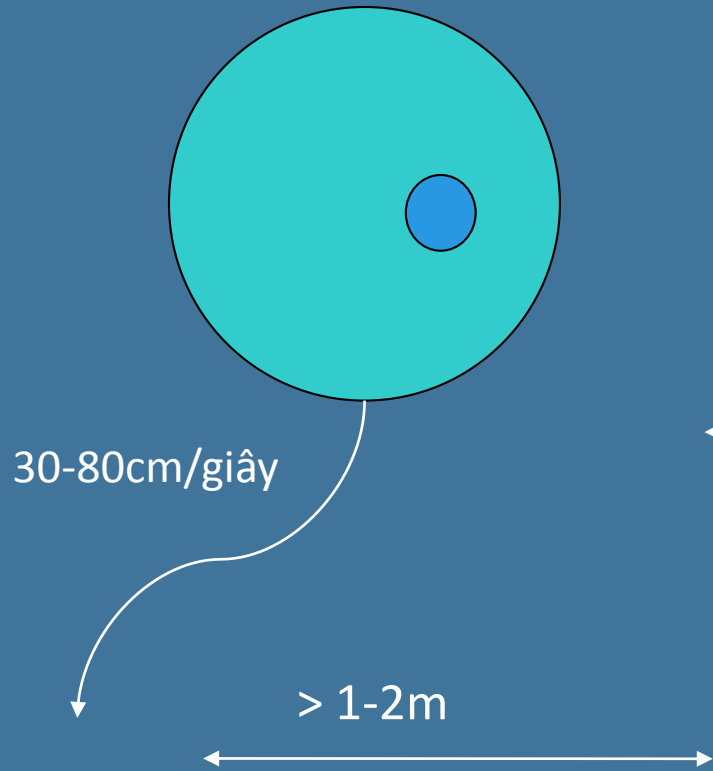
Vai trò của dẫn
cách, khẩu trang

→ Qua không khí
trong một số trường
hợp liên quan hệ
thống thông khí

Vai trò của thông
khí

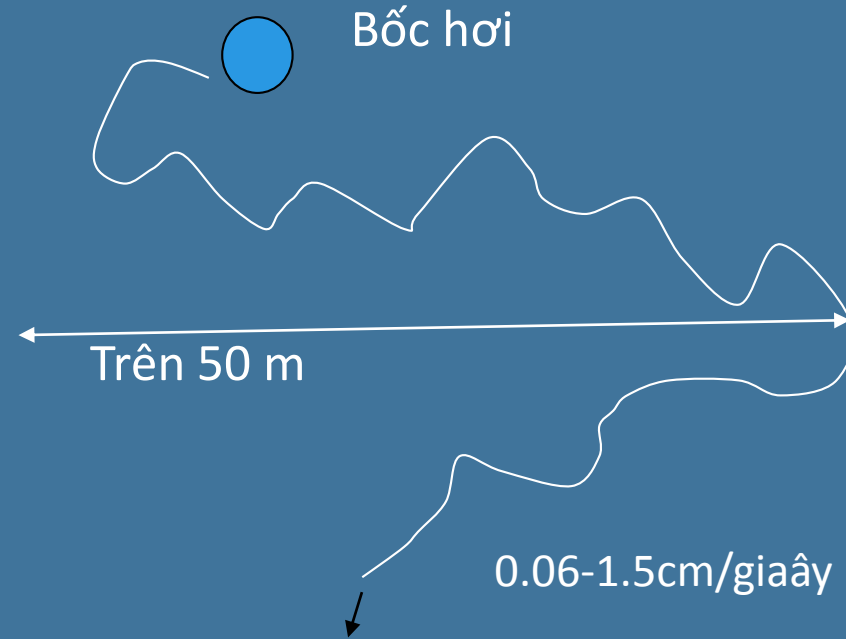
Giọt bắn

Phân tử > 5 μm



Không khí

Phân tử < 5 μm



Điều kiện cách ly

Phòng riêng, có nhà vệ sinh riêng

Nếu không có:

- Khu vực riêng

- Sau khi đi vệ sinh phải lau hóa chất khử khuẩn các bề mặt

- Luôn mang khẩu trang, vệ sinh tay

- Giữ khoảng cách trên 2m

- Ăn riêng

PHÒNG CÁCH LY



Phòng riêng, cửa sổ thông thoáng



Có nhà vệ sinh riêng, trong nhà vệ sinh có xà phòng rửa tay



Bàn hoặc ghế trước cửa phòng cách ly

Chức năng: Cung cấp suất ăn riêng, nước uống và các nhu yếu phẩm khác cho người cách ly



02 Thùng rác có nắp, bên trong có bao ni-lông ghi chữ "Rác thải Covid", đặt trước cửa phòng cách ly và trong phòng cách ly



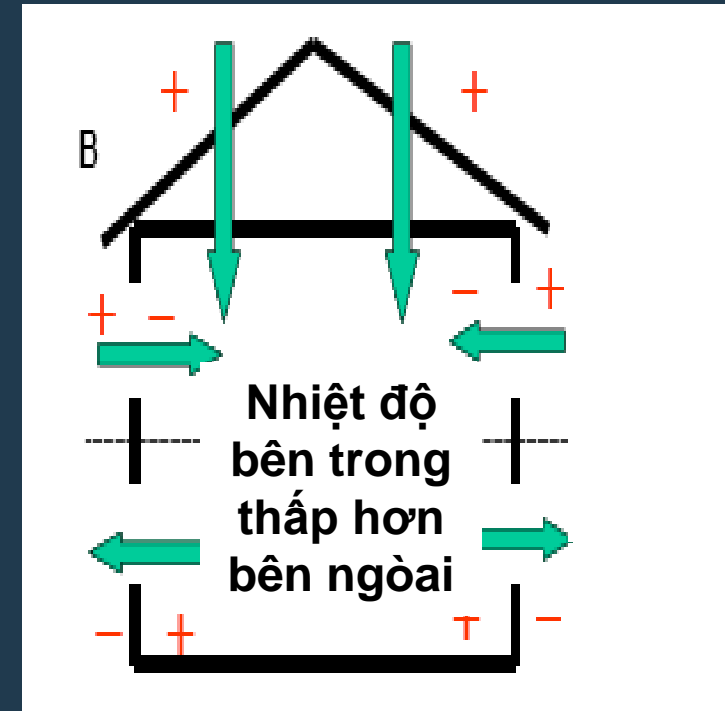
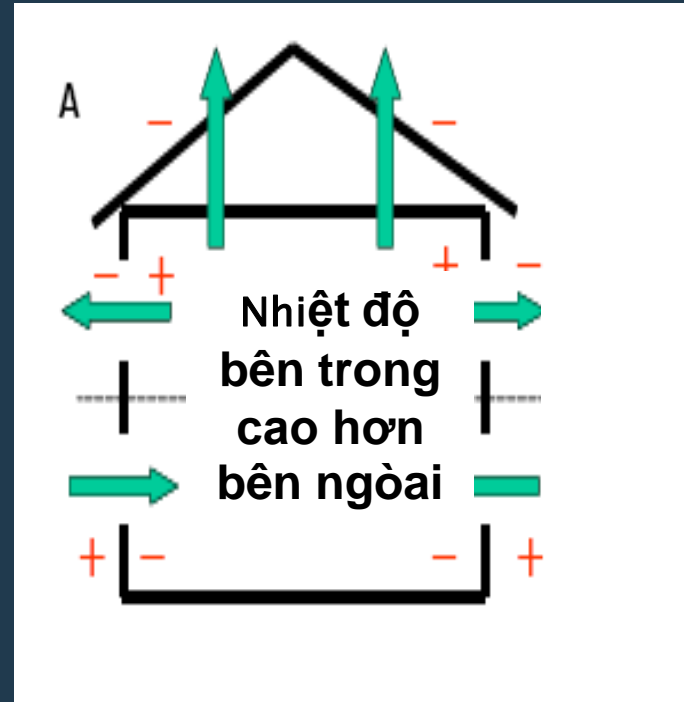
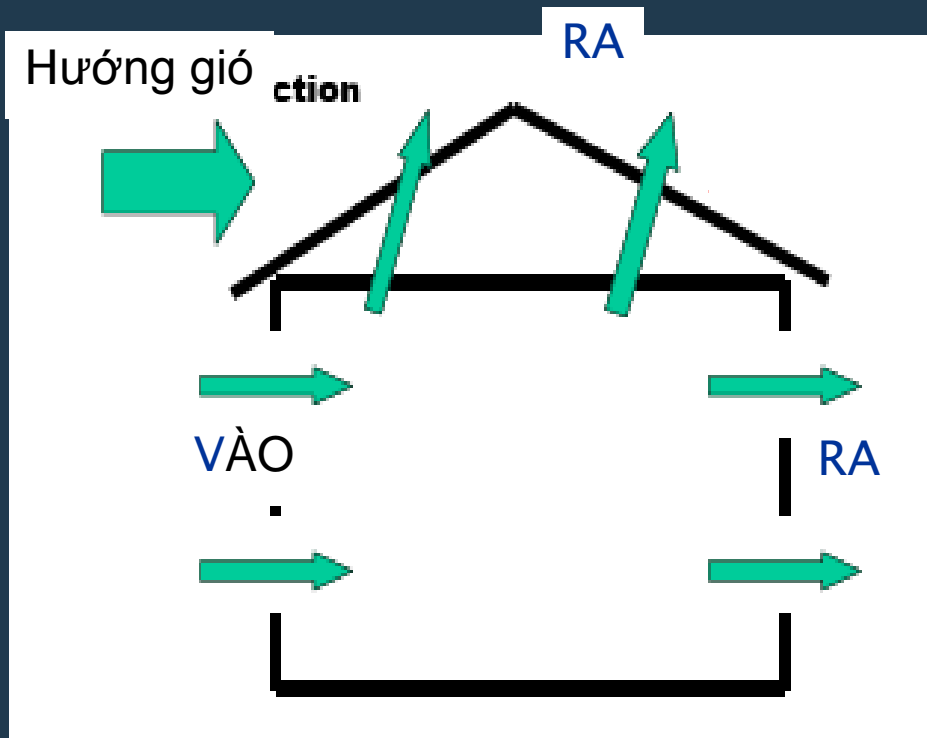
Thiết bị bảo hộ cá nhân (khẩu trang, kính chắn giọt bắn, găng tay)

Dành cho người chăm sóc F0 sử dụng khi tiếp xúc gần F0

**Nếu bạn có đánh đủ các dấu trong ô ➡ Bạn đủ điều kiện cách ly tại nhà.
Nếu bạn đánh không đủ các ô ➡ Hãy gọi tổ y tế từ xa để được tư vấn.**

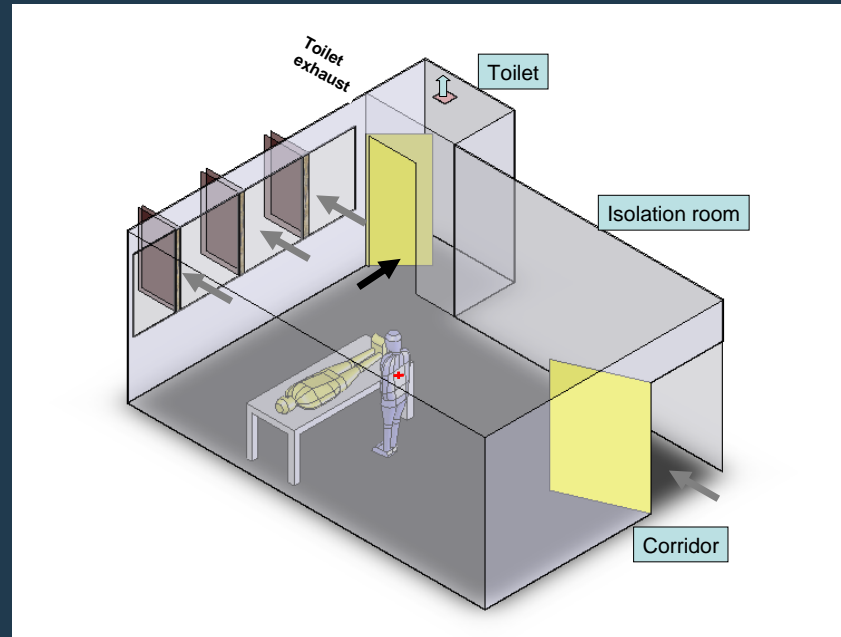
Điều kiện nhà ở

- Luôn mở cửa thông thoáng, nhất là lúc có nắng



Thông khí tự nhiên

Cửa sổ mở toàn bộ
Điều chỉnh quạt theo
hướng thổi ra khu
vực ngoài môi trường
trống



Người chăm sóc

Nên là người khỏe mạnh, không có bệnh nền

Đã được tiêm ngừa đầy đủ

Được hướng dẫn về đường lây và cách phòng ngừa

Mang KT, áo choàng khi chăm sóc

Tuân thủ Vệ sinh tay

Tắm, thay quần áo khi đi ngủ

VẬT DỤNG NGƯỜI BỆNH CẦN CÓ

Xà phòng rửa tay, dung dịch sát khuẩn tay có chứa ít nhất 60% cồn



Nhiệt kế
SpO2
Thuốc (sốt, ho, Vitamin)



Chén, bát, ly, đũa, ... dùng riêng và phải ngâm nước sôi 5 phút trước khi rửa



Chổi, cây lau nhà, giẻ lau, xô và dung dịch khử khuẩn hoặc chất tẩy rửa thông thường



Khẩu trang y tế



Ấm đun nước nóng



Vật dụng cá nhân (bàn chải, khăn, điện thoại di động...)



Nước súc họng hoặc nước muối sinh lý 0,9%



**Nếu bạn có đánh đủ các dấu trong ô ➡ Bạn đủ điều kiện cách ly tại nhà.
Nếu bạn đánh không đủ các ô ➡ hãy gọi tổ y tế từ xa để được tư vấn.**

Thiết bị, dụng cụ

- ✓ Khuyến cáo sử dụng dụng cụ một lần
 - ✓ Dụng cụ sử dụng lại
-

Dụng cụ ăn uống: Nước nóng trên 70 độ

Áo quần: Nước nóng trên 70 độ hoặc ngâm Javel trước giặt

Dụng cụ cá nhân:

Cồn

Hóa chất khử khuẩn

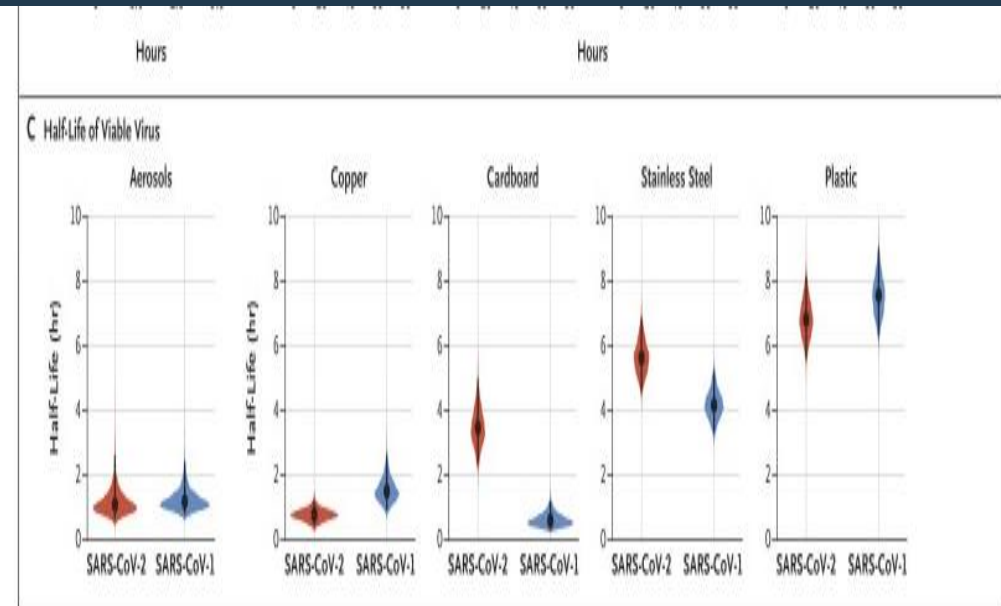
Phơi nắng

Giấy tờ, tiền: Để yên sau 5 ngày không sờ vào

Đặc điểm SARS COV 2 trong môi trường

Dương tính ở toilet và bồn rửa tay: nguồn nhiễm quan trọng

- phân lập được virus trong bề mặt hay sờ chạm: drag trải giường, cây dịch truyền, thanh giường, thiết bị y tế (Máy chụp XQ tại giường, nhiệt kế và thiết bị thông khí)
- Tồn tại sau 48 giờ ở bề mặt nhựa hoặc thép (độ ẩm 20°C -40%).
- Sống nhiều ngày trên bề mặt môi trường
- Phân lập được trong không khí
- Nhiệt độ phát triển phù hợp nhất từ 4°C - 20°C
- Khử khuẩn dụng cụ bằng phương pháp nhiệt (56°C trong 25 phút hoặc 65°C trong vài phút) hoặc các hóa chất khử khuẩn thông dụng đều diệt được vi rus



Viability of SARS-CoV-1 and SARS-CoV-2 in Aerosols and on Various Surfaces.

van Doremalen N, et al N Engl J Med. 2020 Mar 17
Sean Wei et al JAMA. March 4, 2020.

Table 3

Persistence of the two main SARS-CoV-2 surrogates (HCoV 229E and SARS-CoV) on different types of inanimate surfaces. Reference to the studies are available in the original article ([Kampf et al., 2020](#)).

Type of surface	Virus strain	Viral Titre	Temperature	Persistence
Aluminium	HCoV 229E and SARS-CoV	10^3 - 5×10^3	21 °C	2–8 h
Metal	SARS-CoV	10^3	Room Temperature	5 days
Wood	SARS-CoV	10^3	Room Temperature	4 days
Paper	SARS-CoV	10^6	Room Temperature	3 h to 5 days
Glass	SARS-CoV	10^6	Room Temperature	2–5 days
Plastic	SARS-CoV	10^6	20–25 °C	2–5 days
PVC	HCoV 229E	10^3	21 °C	5 days
Silicon rubber	HCoV 229E	10^3	21 °C	5 days
Surgical glove (latex)	HCoV 229E and SARS-CoV	5×10^3	21 °C	≤8 h
Disposable gown	SARS-CoV GVU6109	10^3 – 10^6	Room Temperature	1 h to 2 days
Ceramic	HCoV 229E	10^3	21 °C	5 days
Teflon	HCoV 229E	10^3	21 °C	5 days

Sống Tối đa
trên bề mặt 5
ngày

Khử khuẩn môi trường

Lau nhà bằng hóa chất khử khuẩn ngày 2 lần.

Sử dụng Hóa chất Khử khuẩn sử dụng: mức độ thấp/
trung bình

Các loại hóa chất thường khuyến cáo

- Sodium Hypochloride
- Ammonium bậc 4
- PCMX
- Dimethyl Ammonium Chloride
- Alcohol

Nếu dùng Chloramin thi pha theo tỉ lệ 1:100

	Nồng độ Clo tự do (ppm hoặc mg/lít)
Để nguyên (5.0-6.0%)	50,000-60,000
Pha loãng 1:10 (0.5%) <i>1 phần hóa chất, 9 phần nước</i>	5,000-6,000
Pha loãng 1:100 (0.05%) <i>1 phần hóa chất, 99 phần nước</i>	500-600
Pha loãng 1:1000 (0.005%) <i>1 phần hóa chất, 999 phần nước</i>	50-60

Cách pha dung dịch sodium hypochlorite

Cách pha bột Chloramin

$$\text{Lượng HC(g)} = \frac{\text{Nồng độ clo hoạt tính (\%)} \times \text{số lít}}{\text{Hàm lượng clo hoạt tính của hóa chất (\%)}} \times 1000$$

Ví dụ: Để pha 10 lít dung dịch có nồng độ clo hoạt tính 0,05 % từ bột cloramin B 25% clo hoạt tính, cần: $(0,05 \times 10 / 25) \times 1000 = 20$ gam.

Vệ sinh nhà cửa trong COVID-19

Khi nhà chưa có người bệnh

Vệ sinh bằng chất lau rửa đang dùng trong nhà chứa xà phòng hoặc dung dịch tẩy rửa

Vệ sinh các bề mặt hàng ngày và sau khi có khách đến thăm nhà.

Tập trung vào các bề mặt thường được chạm vào như tay nắm cửa, bàn, tay nắm, công tắc đèn và mặt kệ.

Làm sạch các bề mặt khác trong nhà khi bị bẩn trông thấy hoặc khi cần thiết.

Vệ sinh nhà cửa trong COVID-19

Khi nhà có người bệnh

- Vệ sinh các bề mặt thường xuyên hơn
- Khử khuẩn bằng hóa chất khử khuẩn mức độ thấp trung bình (tương tự như BV) phù hợp với từng bề mặt, theo hướng dẫn trên nhãn sản phẩm.
- Đảm bảo thông gió khi khử khuẩn bằng cách mở cửa ra vào và cửa sổ, dùng quạt.
- Mang PPE (như găng tay, kính hoặc kính bảo hộ) khi lau khử khuẩn



Vệ sinh nhà cửa trong COVID-19

Khi người bệnh chuyển viện hoặc hết bệnh

Chờ càng lâu càng tốt trước khi tiến hành vệ sinh và khử khuẩn.

Dưới 5 ngày

- Vệ sinh và khử khuẩn các bề mặt tại khu vực mà người bệnh đã sử dụng (phòng ngủ và phòng tắm)
- Đeo khẩu trang khi vào phòng, mở cửa sổ và mở quạt giúp tăng thông khí

Sau 5 ngày

- Không cần khử khuẩn

Giải pháp 2:
Theo dõi điều trị từ xa
Xử lý kịp thời khi diễn tiến nặng

Theo dõi điều trị từ xa:

- Chuẩn bị máy đo SpO₂, Huyết áp, nhiệt kế
- Theo dõi, điều trị theo hướng dẫn BS

Xử lý kịp thời khi diễn tiến nặng:

- Chuẩn bị Bình/Máy Oxy

Tóm tắt

1. Quản lý F0 tại nhà là khả thi
 2. Áp dụng triệt để những biện pháp sẽ giảm nguy cơ lây nhiễm trong gia đình và cho cộng đồng
-