

Số: /HD-SYT

Hoà Bình, ngày tháng năm 2021

## **HƯỚNG DẪN**

### **Chăm sóc, theo dõi sức khỏe người nhiễm COVID-19 (F0) tại nhà**

Căn cứ Quyết định số 4109/QĐ-BYT ngày 26/8/2021 của Bộ Y tế về việc ban hành Hướng dẫn tạm thời “Danh mục thuốc điều trị ngoại trú cho người nhiễm COVID-19 tại nhà”; 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”; 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;

Căn cứ 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; Quyết định 4349/QĐ-BYT ngày 10/9/2021 của Bộ Y tế ban hành hướng dẫn triển khai Tổ chăm sóc người nhiễm COVID-19 tại cộng đồng;

Căn cứ Quyết định số 3638/QĐ-BYT ngày 30/7/2021 của Bộ Y tế về việc ban hành hướng dẫn tạm thời giám sát và phòng, chống dịch COVID-19”, 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;

Căn cứ Phương án số 214/PA-UBND ngày 18/11/2021 của UBND tỉnh Hòa Bình, Phương án triển khai mô hình Trạm Y tế lưu động ứng phó với diễn biến dịch COVID-19 trên địa bàn tỉnh Hòa Bình.

Căn cứ Kế hoạch số 203/KH-UBND ngày 23/10/2021 của UBND tỉnh Hòa Bình, Kế hoạch thực hiện quản lý, chăm sóc người nhiễm COVID-19 tại nhà trên địa bàn tỉnh Hòa Bình.

Sở Y tế hướng dẫn triển khai công tác chăm sóc, theo dõi sức khỏe người nhiễm COVID-19 (F0) tại nhà trên địa bàn tỉnh Hòa Bình, cụ thể như sau:

#### **I. Mục đích:**

- Tiếp cận sớm, hỗ trợ chăm sóc sức khỏe cho người nhiễm COVID-19 (F0) không có triệu chứng hoặc mức độ nhẹ trên địa bàn tỉnh.

- Giảm tải cho các đơn vị điều trị bệnh nhân COVID-19 trên địa bàn tỉnh để các đơn vị tập trung điều trị các bệnh nhân nặng hơn.

- Thích ứng với chiến lược “Thích ứng an toàn, linh hoạt với dịch COVID-19”.

## **II. Nội dung thực hiện**

### **1. Đối tượng áp dụng:**

a) Là người nhiễm COVID-19 (được xét nghiệm Realtime RT-PCR dương tính) không có triệu chứng lâm sàng; hoặc có triệu chứng lâm sàng ở mức độ nhẹ như: Sốt, ho khan, đau họng, nghẹt mũi, mệt mỏi, đau đầu, đau mỏi cơ, tê lưỡi;

b) Không có các dấu hiệu của viêm phổi hoặc thiếu ô xy (nhịp thở  $\leq 20$  lần/phút, SpO<sub>2</sub>  $\geq 96\%$  khi thở khí trời; không có thở bất thường như thở rên, rút lõm lồng ngực, phập phồng cánh mũi, thở khò khè, thở rít ở thì hít vào).

c) Đáp ứng 1 trong 2 tiêu chí sau:

- Đã tiêm đủ 2 mũi hoặc 1 mũi vắc xin phòng COVID-19 sau 14 ngày, HOẶC

- Có đủ 02 yếu tố sau: (1) Không có bệnh nền (*theo Phụ lục 01*);

(2) Không đang mang thai.

### **2. Các hoạt động chăm sóc, theo dõi sức khỏe F0**

#### **2.1. Hoạt động 1: Thành lập Tổ chăm sóc sức khỏe, theo dõi F0 tại nhà:**

Mỗi Trạm Y tế xã, phường, thị trấn hoặc Trạm Y tế lưu động thành lập tối thiểu 02 Tổ chăm sóc sức khỏe, theo dõi F0 tại nhà (*tùy thuộc số lượng bệnh nhân F0 và khoảng cách đi lại cho phù hợp*).

Mỗi Tổ chăm sóc sức khỏe, theo dõi F0 tại nhà có ít nhất 03 người. Tổ trưởng Tổ chăm sóc sức khỏe, theo dõi F0 tại nhà là Bí thư Chi bộ/Tổ trưởng Tổ dân cư/Trưởng thôn, xóm. Tổ phó Tổ chăm sóc sức khỏe, theo dõi F0 tại nhà là 01 nhân viên y tế được huy động từ trạm y tế cấp xã hoặc nhân viên y tế khu phố, thôn, ấp, nhân viên y tế tư nhân, nhân viên y tế đã nghỉ hưu, nhân viên y tế tình nguyện hoặc nhân viên y tế huy động từ các địa phương khác.

Các thành viên khác của Tổ chăm sóc sức khỏe, theo dõi F0 tại nhà là những người đang sinh sống trong khu dân cư, chọn những người nhiệt tình, nắm vững địa bàn và có sức khỏe tốt. Các thành viên có thể huy động từ các tổ chức, đoàn thể xã hội trên địa bàn như: Đoàn thanh niên, Hội phụ nữ, Hội chữ thập đỏ, Hội cựu chiến binh, Hội nông dân...

Những người tham gia Tổ chăm sóc sức khỏe, theo dõi F0 tại nhà cần được tiêm đủ 2 mũi vắc xin phòng COVID-19, trừ những người đã nhiễm COVID-19 (*theo Quyết định số 4349/QĐ-BYT ngày 10/9/2021 của Bộ Y tế*)

## **2.2. Hoạt động 2: Xác định và lập danh sách F0 nhận gói chăm sóc**

- Tổ chăm sóc sức khỏe, theo dõi F0 tại nhà xác định và lập danh sách F0 đủ điều kiện nhận Gói chăm sóc sức khỏe F0 tại nhà (*theo phụ lục 3*) gửi Trạm Y tế xã, phường, thị trấn hoặc Trạm Y tế lưu động tổng hợp, báo cáo Trung tâm Y tế các huyện, thành phố.

## **2.3. Hoạt động 3: Hướng dẫn F0 và người chăm sóc F0 tự chăm sóc sức khỏe tại nhà:**

a) Tổ chăm sóc sức khỏe, theo dõi F0 tại nhà hướng dẫn người nhiễm COVID-19 thực hiện tự theo dõi sức khỏe và điền thông tin vào phiếu theo dõi sức khỏe (*theo mẫu tại Phụ lục 4*), 02 lần/ ngày vào buổi sáng và buổi chiều hoặc khi có các dấu hiệu, triệu chứng cần chuyển viện cấp cứu, điều trị theo quy định (*xem chi tiết tại phụ lục 2*)

b) Nội dung theo dõi sức khỏe hàng ngày

- Chỉ số: Nhịp thở, mạch, nhiệt độ, SpO<sub>2</sub> (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, 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...

c) Khi phát hiện bất cứ một trong các dấu hiệu cấp cứu phải báo ngay với nhân viên y tế của Tổ chăm sóc sức khỏe, theo dõi F0 tại nhà hoặc liên hệ nhân viên y tế địa phương, cơ sở điều trị (*nhân viên y tế tại các Trạm Y tế xã, phường, thị trấn, Trạm y tế lưu động, Trung tâm Y tế các huyện/thành phố hoặc bệnh viện gần nhất*) để được xử trí và chuyển viện kịp thời (*xem chi tiết tại phụ lục 2*).

d) Hướng dẫn chế độ ăn uống, sinh hoạt

- Mang khẩu trang thường xuyên, trừ khi ăn uống, vệ sinh cá nhân. Thay khẩu trang hai lần một ngày hoặc khi cần, sát khuẩn tay bằng dung dịch sát khuẩn tay nhanh trước khi loại bỏ khẩu trang.

- Thường xuyên sát khuẩn tay; khử khuẩn các vật dụng và bề mặt tiếp xúc như mặt bàn, tay nắm cửa, bồn cầu, lavabo...

- Người nhiễm COVID-19 nên nghỉ ngơi, vận động thể lực nhẹ (phù hợp với tình trạng sức khỏe); tập thở ít nhất 15 phút mỗi ngày (*theo Phụ lục 04*).

- Uống nước thường xuyên, không đợi đến khi khát mới uống nước; không bỏ bữa; tăng cường dinh dưỡng: Ăn đầy đủ chất; ăn trái cây, uống nước hoa quả... và suy nghĩ tích cực, duy trì tâm lý thoải mái.

- Có số điện thoại của nhân viên y tế để liên hệ khi cần tư vấn, hỗ trợ.

- Tất cả thành viên ở cùng nhà với F0 phải khai báo sức khỏe cho nhân viên y tế qua phần mềm “khai báo y tế điện tử” mỗi ngày ít nhất 1 lần hoặc khi cần.

#### **2.4. Hoạt động 4: Khám bệnh và theo dõi sức khỏe F0**

a) Ghi chép, cập nhật thông tin về tình trạng sức khỏe người nhiễm COVID-19 hàng ngày và ghi vào phiếu theo dõi sức khỏe người nhiễm COVID-19 (*xem chi tiết phụ lục 5*).

b) Tổ chăm sóc sức khỏe, theo dõi F0 tại nhà tiếp nhận các cuộc gặp điện thoại và tư vấn cho người nhiễm COVID-19 và người chăm sóc.

c) Tổ chăm sóc sức khỏe, theo dõi F0 tại nhà phân công thành viên hoặc liên hệ cơ sở y tế địa phương, cơ sở điều trị gần nhất đến thăm khám F0 để hỗ trợ trực tiếp trong các trường hợp sau:

- Người F0 có tình trạng cấp cứu cần xác định mức độ để có hướng xử trí phù hợp.

- Không nhận được thông tin về tình trạng sức khỏe của người F0 hoặc không liên lạc được với người F0 hoặc người chăm sóc F0 tại nhà.

#### **2.5. Hoạt động 5: Cấp túi chăm sóc sức khỏe F0.**

Dựa vào tình trạng bệnh, mỗi người nhiễm COVID-19 đủ điều kiện sẽ được cấp phát 01 túi chăm sóc sức khỏe F0 cụ thể như sau:

- Túi thuốc A: là những thuốc thông dụng bao gồm thuốc hạ sốt, thuốc tăng sức đề kháng, hỗ trợ dùng cho đối tượng F0 không triệu chứng.

- Túi thuốc B: là thuốc hạ sốt- kháng viêm- thuốc chống đông- thuốc điều trị triệu chứng- hỗ trợ dùng cho đối tượng F0 có triệu chứng nhẹ.

- Túi thuốc C: là thuốc kháng vi rút sử dụng cho đối tượng F0 có chỉ định.

- Túi vật tư y tế (nếu có): Bao gồm nhiệt kế và máy đo độ bão hòa oxy kẹp ngón tay (xem chi tiết tại phụ lục 6).

Tất cả túi chăm sóc sức khỏe F0 đều được dán nhãn cho dễ nhận biết và sử dụng (xem chi tiết tại phụ lục 7).

Người nhiễm COVID-19 có thể chuẩn bị thêm máy đo huyết áp, máy đo đường huyết để theo dõi sức khỏe tốt hơn.

## **2.6. Hoạt động 6: Lấy mẫu xét nghiệm COVID-19:**

- Đối với người bệnh F0: Vào ngày 14 để chuẩn bị kết thúc thời gian cách ly, Tổ chăm sóc sức khỏe, theo dõi F0 tại nhà liên hệ Trung tâm Y tế các huyện, thành phố đến lấy mẫu bệnh phẩm F0 và gửi Trung tâm Kiểm soát bệnh tật tỉnh thực hiện xét nghiệm Realtime PCR.

- Đối với người trực tiếp chăm sóc F0: Được lấy mẫu xét nghiệm COVID-19 ít nhất 03 lần vào ngày thứ nhất, ngày thứ 7 và ngày thứ 14 kể từ khi bắt đầu cách ly

- Đối với người ở cùng nhà với F0: Được lấy mẫu gộp xét nghiệm COVID-19 ít nhất 03 lần vào ngày thứ nhất, ngày thứ 7 và ngày thứ 14 kể từ khi người F0 bắt đầu cách ly (trừ người ở cùng nhà đã chuyển đi ở nơi khác), sắp xếp một khu vực trong nhà để nhân viên y tế lấy mẫu xét nghiệm và giám sát y tế khi có yêu cầu

*Lưu ý: Khi người chăm sóc hoặc người ở cùng nhà với F0 có triệu chứng nghi mắc COVID-19, Tổ chăm sóc sức khỏe, theo dõi F0 tại nhà liên hệ Trung tâm Y tế các huyện, thành phố đến làm xét nghiệm bằng test nhanh hoặc lấy mẫu bệnh phẩm gửi Trung tâm Kiểm soát bệnh tật tỉnh xét nghiệm Realtime PCR phát hiện COVID-19.*

Trung tâm Kiểm soát bệnh tật tỉnh thông báo kết quả xét nghiệm về Trung tâm Y tế huyện, thành phố để triển khai cho thành viên Tổ chăm sóc sức khỏe, theo dõi F0 tại nhà ghi nhận vào sổ theo dõi bệnh.

## **2.6. Hoạt động 6: Cấp cứu cho người bệnh COVID-19 tại nhà**

Hướng dẫn người nhiễm COVID-19 và người chăm sóc khi có dấu hiệu chuyển nặng (*theo phụ lục 02*) thì gọi điện thoại cho Tổ chăm sóc sức khỏe, theo dõi F0 tại nhà/ Trạm Y tế trên địa bàn/Trung tâm Y tế các huyện, thành phố hoặc bệnh viện gần nhất, để được cấp cứu và vận chuyển người bệnh đến cơ sở điều trị kịp thời.

## **2.7. Hoạt động 7: Cập nhật tình trạng bệnh nhân và báo cáo kết quả điều trị**

Tổ chăm sóc sức khỏe, theo dõi F0 tại nhà cập nhật tình trạng bệnh nhân hàng ngày cho đến khi kết thúc thời gian cách ly và báo cáo kết quả về Trạm Y tế, Trung tâm Y tế các huyện, thành phố để tổng hợp báo cáo Sở Y tế.

### **3. Đối với người ở cùng nhà với F0:**

- Có cam kết với chính quyền địa phương và cùng ký cam kết với người chăm sóc, hỗ trợ người cách ly (theo mẫu phụ lục số 8) .

- Không tiếp xúc gần với F0 cách ly tại nhà, không đi ra ngoài khi không cần thiết, thực hiện Thông điệp 5K và phải ghi chép đầy đủ các mốc tiếp xúc trong thời gian có người cách ly tại nhà.

- Cung cấp suất ăn, nước uống và các nhu yếu phẩm cần thiết hàng ngày riêng cho người cách ly.

- Không cho người khác vào nhà trong suốt thời gian thực hiện cách ly y tế (trừ người ở cùng nhà, nhân viên y tế và người có thẩm quyền giám sát cách ly y tế).

- Tự theo dõi sức khỏe; khi có biểu hiện nghi ngờ như ho, sốt, đau rát họng, khó thở thì phải báo ngay cho cán bộ y tế.

- Thực hiện thu gom chất thải từ phòng cách ly theo hướng dẫn

- Thực hiện vệ sinh khử khuẩn nhà ở hàng ngày.

### **4. Theo dõi sau khi kết thúc điều trị tại nhà (tức là thời gian cách ly tại nhà)**

Người bệnh sau khi kết thúc thời gian điều trị cần tiếp tục cách ly tại nhà trong 7 ngày tiếp theo và lấy mẫu xét nghiệm ở ngày thứ 7. Đo thân nhiệt 2 lần/ngày; nếu thân nhiệt cao hơn 38°C ở hai lần đo liên tiếp hoặc có bất kỳ dấu hiệu lâm sàng bất thường nào thì cần báo cho y tế cơ sở để thăm khám và xử trí kịp thời.

*(Đính kèm phụ lục 9: Quy trình chăm sóc, theo dõi sức khỏe F0 tại nhà)*

Khuyến khích Tổ chăm sóc sức khỏe, theo dõi F0 tại nhà, bệnh nhân, người chăm sóc, người ở cùng nhà F0 sử dụng điện thoại thông minh, dùng zalo, Fb... để trao đổi thông tin giúp cho hạn chế trong quá trình quản lý F0 tại nhà.

Trên đây là Hướng dẫn chăm sóc, theo dõi sức khỏe người nhiễm COVID-19 (F0) tại nhà của Sở Y tế tỉnh Hòa Bình. Đề nghị Trung tâm Y tế các huyện, thành phố tổ chức triển khai thực hiện. Trong quá trình triển khai nếu có khó khăn vướng mắc báo cáo Sở Y tế để xem xét, giải quyết.

***Nơi nhận:***

- Thường trực Tỉnh ủy;
- Thường trực HĐND tỉnh;
- UBND tỉnh;
- Thành viên BCĐ PCD COVID-19 tỉnh;
- UBND các huyện, thành phố;
- GD, các PGD Sở Y tế;
- Các phòng thuộc Sở Y tế;
- Trung tâm KSBT tỉnh;
- BVĐK tỉnh; BV YHCT tỉnh;
- TTYT các huyện, TP;
- Lưu: VT, NVY.

**KT. GIÁM ĐỐC  
PHÓ GIÁM ĐỐC**

**Nguyễn Quốc Tiến**

## **Phụ lục 01: DANH MỤC CÁC BỆNH NỀN**

(Có nguy cơ gia tăng mức độ nặng khi mắc COVID-19)

(Kèm theo Hướng dẫn số /HD-SYT ngày / /2021 của Sở Y tế Hòa Bình)

1. Đái tháo đường
2. Bệnh phổi tắc nghẽn mạn tính và các bệnh phổi khác
3. Ung thư (đặc biệt là các khối u ác tính về huyết học, ung thư phổi và bệnh ung thư di căn khác).
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 phát hoặc thứ phát, bệnh tim bẩm sinh, rối loạn chuyển hóa di truyền bẩm sinh, rối loạn nội tiết bẩm sinh- mắc phải.



## **Phụ lục 02 : DẤU HIỆU TRỞ NẶNG CỦA BỆNH NHÂN COVID-19**

*(Kèm theo Hướng dẫn số /HD-SYT ngày / /2021 của Sở Y tế Hòa Bình)*

### **Các dấu hiệu cấp cứu trong bệnh COVID-19**

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

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

3) SpO<sub>2</sub>  $\leq 95\%$  (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).

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 hoặc bú kém/giảm, ăn kém, nôn (ở trẻ em). Trẻ có biểu hiện hội chứng viêm đa hệ thống: Sốt cao, đỏ mắt, môi đỏ, lưỡi dâu tây, ngón tay chân sưng phù nổi hồng ban,...

10) Mặc thêm bệnh cấp tính: sốt xuất huyết, tay chân miệng,...

11) Bất kỳ tình trạng bất ổn nào của người nhiễm COVID-19 mà thấy cần báo cơ sở y tế.

Phát hiện bất cứ một trong các dấu hiệu trên đây phải báo cáo ngay với nhân viên y tế tại địa phương (TYT xã, phường thị trấn, Trạm Y tế lưu động, các TTYT hoặc bệnh viện gần nhất) hoặc liên hệ Tổ chăm sóc điều trị F0 tại nhà để được xử trí và chuyển viện kịp thời.

**Phụ lục 03: DANH SÁCH QUẢN LÝ NGƯỜI NHIỄM COVID-19  
ĐỦ ĐIỀU KIỆN NHẬN GÓI CHĂM SÓC SỨC KHỎE FO TẠI NHÀ**  
(Kèm theo Hướng dẫn số /HD-SYT ngày / /2021 của Sở Y tế Hòa Bình)

Trang bìa

**TÊN CƠ SỞ**

.....

**DANH SÁCH QUẢN LÝ  
NGƯỜI NHIỄM COVID-19 TẠI NHÀ**

**Năm 20...**



**Phụ lục 04: HƯỚNG DẪN BỆNH NHÂN TẬP THỞ VÀ TƯ THẾ NÀM NGHI**  
(Kèm theo Hướng dẫn số /HD-SYT ngày / /2021 của Sở Y tế Hòa Bình)

**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**

- 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)

### • 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.

### • 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.



## 2. 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.

### • 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.*

*Chêm lót khăn/gối ở chân giúp thoải mái*

*Tránh chêm vào vùng bụng vì sẽ gây khó thở*

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

### • Tư thế nằm đầu cao

### Tư thế nằm nghiêng



### • 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.

**Phụ lục 05: BẢNG THEO DÕI SỨC KHỎE NGƯỜI NHIỄM COVID-19**  
**ĐỦ ĐIỀU KIỆN NHẬN GÓI CHĂM SÓC SỨC KHỎE F0**  
*(Kèm theo Hướng dẫn số /HD-SYT ngày / /2021 của Sở Y tế Hòa Bình)*

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 đôi →	Ngày theo	1		2		3		4		5		6		7		8		8		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 hằng 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.	<b>KHÔNG TRIỆU CHỨNG</b>																													
<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																													
14.	Thở dốc hoặc khó thở																													
15.	Đau tức ngực kéo dài																													
16.	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:

.....

## **Phụ lục 06: TÚI CHĂM SÓC SỨC KHỎE F0**

((Kèm theo Hướng dẫn số /HD-SYT ngày / /2021 của Sở Y tế Hòa Bình)

### **I. Thuốc điều trị**

Thuốc điều trị COVID-19 tại nhà gồm 03 gói (A, B, C): Gói thuốc A là gói thuốc hỗ trợ tăng cường sức đề kháng; Gói thuốc B là thuốc hạ sốt, kháng sinh chống bội nhiễm, thuốc kháng viêm và thuốc chống đông máu chỉ sử dụng trong tình huống đặc biệt; Gói thuốc C là gói thuốc kháng virus. **Lưu ý: Các thuốc chống đông máu, thuốc kháng virus có thể thay đổi tùy từng thời điểm do Bộ Y tế cấp. Sở Y tế sẽ có hướng dẫn cụ thể khi có sự thay đổi, Đề nghị các đơn vị thường xuyên cập nhật.**

**A. GÓI THUỐC A** (dùng trong 07 ngày) Dành cho F0 không triệu chứng

#### **1. VitaminC 1g x 07 viên**

*Uống sau ăn sáng, 01 viên*

**B. GÓI THUỐC B** (dùng trong 05 ngày) dành cho F0 có triệu chứng nhẹ, đau đầu, đau họng, chảy nước mũi, ho sốt, ỉa chảy, đau cơ. Khi người bệnh có bất kỳ một trong các dấu hiệu sớm của suy hô hấp (khó thở, thở hụt hơi hoặc khó thở tăng lên khi vận động) mà chưa chuyển kịp bệnh nhân đến cơ sở điều trị.

#### **1. Paracetamol 500mg x 20 viên**

*Uống 1 viên khi sốt trên 38<sup>o</sup>5, có thể lập lại mỗi 04 đến 06 giờ nếu vẫn còn sốt*

#### **2. Azithromycin 500 x 05 viên** (khi có bội nhiễm)

*Uống 1 viên/ ngày vào buổi sáng*

Hoặc

(Amoxicilin 500mg +a. clavulanic 65,2mg) x 15 viên

*Uống sau ăn, sáng 1 viên, trưa 1 viên, tối 1 viên*

**3. Methylprednisolon 16mg x 10 viên** (Khi người bệnh có bất kỳ một trong các dấu hiệu sớm của suy hô hấp như khó thở, thở hụt hơi hoặc khó thở tăng lên khi vận động)

*Uống sau ăn, sáng 01 viên, chiều 01 viên*

**4. Rivaroxaban 10mg x 05 viên** (Khi người bệnh có bất kỳ một trong các dấu hiệu sớm của suy hô hấp như khó thở, thở hụt hơi hoặc khó thở tăng lên khi vận động)



*Uống sau ăn, tối 01 viên*

*Lưu ý: Thuốc số 3 và số 4 **KHÔNG** sử dụng trong các trường hợp sau: Phụ nữ có thai và phụ nữ đang cho con bú, người có mắc một trong những bệnh sau; 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.*

### **C. Gói thuốc C (dùng trong 05 ngày)**

**1. Molnupiravir 200mg hoặc 400mg:** Đây là thuốc kháng vi rút được chỉ định đối với các trường hợp F0 có triệu chứng nhẹ, thuốc này được Bộ Y tế cung cấp trong Chương trình can thiệp cộng đồng có kiểm soát. Các cơ sở y tế cần hướng dẫn cho người F0 ký “Phiếu chấp thuận tham gia Chương trình sử dụng thuốc Molnupiravir có kiểm soát tại cộng đồng cho người mắc COVID-19 nhẹ” trước khi cấp phát và sử dụng.

*Uống ngày 2 lần (cách nhau 12h): sáng 800mg, chiều 800mg, uống 05 ngày liên tục*

Lưu ý:

- **KHÔNG** sử dụng *Phụ nữ có thai và phụ nữ đang cho con bú, người suy gan, suy thận, viêm tụy cấp hoặc mạn.*

- *Theo khuyến cáo của Bộ Y tế, đối với người bệnh đang sử dụng thuốc Molnupiravir nếu cần phải uống thuốc kháng viêm và chống đông theo hướng dẫn như trên thì **NGỪNG** sử dụng thuốc Molnupuravir.*

### **II. Vật tư y tế:**

- Nhiệt kế;
- Máy đo độ bão hòa oxy kẹp tay.

### **III. Bao bì cho 01 túi chăm sóc:**

- Túi lớn: 30cm x 40cm
- Gói A: 10 cm x 20 cm (túi zip)
- Gói B: 10cm x 15 cm (túi zip)
- Gói C: 10cm x 15 cm (túi zip)
- Gói vật tư y tế: 10 cm x 20 cm (túi zip)

## **Phụ lục 07: NHÃN DÁN TRÊN CÁC TÚI THUỐC VẬT TƯ**

*(Kèm theo Hướng dẫn số /HD-SYT ngày / /2021 của Sở Y tế Hòa Bình)*

### **1. Nhãn dán trên túi lớn**

Danh mục túi chăm sóc sức khỏe F0:

1. Tờ rơi hướng dẫn F0 tự chăm sóc và theo dõi sức khỏe: 01 tờ
2. Túi thuốc A : 01 túi
3. Túi thuốc B : 01 túi
4. Túi thuốc C : 01 túi
5. Nhiệt kế: 01 cái
6. Máy SpO<sub>2</sub>: 01 cái

### **2. Nhãn dán trên Gói thuốc A**

#### ***GÓI THUỐC A***

*(Dành cho F0 không triệu chứng)*

#### **1. VitaminC 1g x 07 viên**

*Uống sau ăn, sáng 1 viên*

*Vui lòng liên hệ Bác sỹ để hướng dẫn khi dùng gói thuốc này:*

*Bs:.....*

*Cơ sở khám, chữa bệnh:.....*

*Số điện thoại:.....*

### 3. Nhãn dán trên Gói thuốc B

#### **GÓI THUỐC B**

*(Dành cho F0 có triệu chứng nhẹ, đau đầu, đau họng, chảy nước mũi, ho, sốt, ỉa chảy, đau cơ)*

**1. Paracetamol 500mg x 20 viên**

*Uống 1 viên khi sốt trên 38<sup>o</sup>5, có thể lập lại mỗi 04 đến 06 giờ nếu vẫn còn sốt*

**2. Azithromycin 500 x 05 viên** (khi có bội nhiễm)

*Uống 1 viên/ ngày vào buổi sáng*

**Hoặc**

*(Amoxicilin 500mg +a. clavulanic 65,2mg) x 15 viên*

*Uống sau ăn, sáng 1 viên, trưa 1 viên, tối 1 viên*

**3. Methylprednisolon 16mg x 10 viên** (Khi có khó thở, thở hụt hơi hoặc khó thở tăng lên khi vận động)

*Uống sau ăn, sáng 01 viên, chiều 01 viên*

**4. Rivaroxaban 10mg x 05 viên** (Khi có bất kỳ một trong các dấu hiệu sớm của suy hô hấp như khó thở, thở hụt hơi hoặc khó thở tăng lên khi vận động)

*Uống sau ăn, tối 01 viên*

*Vui lòng liên hệ Bác sĩ để hướng dẫn khi dùng gói thuốc này:*

*Bs: .....*

*Cơ sở khám, chữa bệnh: .....*

*Số điện thoại: .....*

### 4. Nhãn dán trên Gói thuốc C

#### **GÓI THUỐC C**

*(Sử dụng theo chỉ định của bác sĩ)*

**1. Molnupiravir 400mg, 20 viên, 05 ngày**

*Uống ngày 2 lần (cách nhau 12h): sáng 800mg, chiều 800mg, uống 05 ngày liên tục*

*Vui lòng liên hệ Bác sĩ để hướng dẫn khi dùng gói thuốc này:*

*Bs: .....*

*Cơ sở khám, chữa bệnh: .....*

*Số điện thoại: .....*

**Phụ lục 08: MẪU CAM KẾT NGƯỜI BỆNH NHIỄM COVID-19 ĐIỀU TRỊ  
TẠI NHÀ VÀ CAM KẾT CỦA CHỦ HỘ, NGƯỜI Ở CÙNG NHÀ**

*(Kèm theo Hướng dẫn số /HD-SYT ngày / /2021 của Sở Y tế Hòa Bình)*

**CỘNG HÒA XÃ HỘI CHỦ NGHĨA VIỆT NAM**

**Độc lập - Tự do - Hạnh phúc**

**BẢN CAM KẾT**

**Người nhiễm COVID-19 điều trị tại nhà phòng, chống bệnh COVID-19**

Họ và tên người bệnh:.....

Số CMT/CCCD:..... Điện thoại: .....

Họ và tên chủ hộ/đại diện người ở cùng nhà:..... Số

CMT/CCCD.....Điện thoại: ..... Địa

chỉ nhà ở (nơi điều trị tại nhà): .....

**I. NGƯỜI NHIỄM COVID-19**

*Tôi xin cam kết thực hiện tốt các biện pháp phòng, chống dịch COVID-19 để điều trị tại nhà cụ thể như sau:*

1. Chấp hành nghiêm quy định về điều trị, cách ly tại nhà.
2. Tuyệt đối không ra khỏi nhà, nơi lưu trú trong suốt thời gian điều trị, cách ly.
3. Thực hiện đầy đủ Thông điệp 5K phòng, chống dịch bệnh COVID-19 theo hướng dẫn và khuyến cáo của Bộ Y tế. Cài đặt, bật bluetooth hàng ngày trên ứng dụng PC- COVID trong suốt thời gian điều trị, cách ly tại nhà. Thực hiện thông báo cho cán bộ y tế khi có ho, sốt, đau rát họng, khó thở.
4. Phối hợp với cán bộ y tế để được lấy mẫu xét nghiệm SARS-CoV-2 trong quá trình điều trị, cách ly theo quy định.

Nếu vi phạm cam kết, tôi xin hoàn toàn chịu trách nhiệm trước pháp luật và đền bù các chi phí phát sinh do việc tôi không tuân thủ các quy định về điều trị, cách ly y tế tại nhà.

## II. CHỦ HỘ/ĐẠI DIỆN NGƯỜI Ở CÙNG NHÀ

*Tôi xin cam kết:*

1. Đảm bảo đủ điều kiện cơ sở vật chất, trang thiết bị đáp ứng yêu cầu điều trị người bệnh COVID-19 tại nhà. Thực hiện vệ sinh khử khuẩn và thu gom rác thải hàng ngày.
  2. Theo dõi, giám sát, nhắc nhở người bệnh COVID-19 điều trị, cách ly thực hiện đúng các yêu cầu về phòng, chống dịch COVID-19, không ra khỏi nhà và cách ly đủ thời gian theo quy định.
  3. Không tiếp xúc gần với người bệnh đang điều trị, cách ly.
  4. Không cho người khác vào nhà trong suốt thời gian thực hiện điều trị, cách ly y tế (trừ nhân viên y tế và người có thẩm quyền giám sát cách ly y tế).
  5. Tự theo dõi sức khỏe. Khi có biểu hiện nghi ngờ như ho, sốt, đau rát họng, khó thở thì phải báo ngay cho cán bộ y tế.
  6. Thực hiện Thông điệp 5K của Bộ Y tế. Cài đặt, bật bluetooth hàng ngày trên ứng dụng PC-COVID trong suốt thời gian có người cách ly tại nhà.
  7. Phối hợp với cán bộ y tế để được lấy mẫu xét nghiệm SARS-CoV-2 theo quy định.
  8. Không tiếp xúc với người xung quanh, không đi ra ngoài khi không cần thiết và ghi chép đầy đủ các mốc tiếp xúc trong thời gian có người cách ly tại nhà.
- Nếu vi phạm cam kết, tôi xin chịu mọi trách nhiệm theo quy định của pháp luật./.

....., ngày.... tháng .... năm 202...

**Người cách ly,  
điều trị**

**Chủ hộ/Đại diện  
người cùng nhà**

**Tổ dân phố/thôn**

**UBND cấp xã**

## **Phụ lục 09: QUY TRÌNH QUẢN LÝ, CHĂM SÓC THEO DÕI SỨC KHỎE F0 TẠI NHÀ**

(Kèm theo Hướng dẫn số /HD-SYT ngày / /2021 của Sở Y tế Hòa Bình)

### **Bước 1: Xác định và lập danh sách F0 cách ly tại nhà trên địa bàn:**

F0 được cách ly tại nhà khi có đủ các điều kiện sau:

a) Là người nhiễm COVID-19 (được khẳng định dương tính bằng xét nghiệm Realtime RT-PCR hoặc Test nhanh kháng nguyên) không có triệu chứng lâm sàng; hoặc có triệu chứng lâm sàng ở mức độ nhẹ: như sốt, ho khan, đau họng, nghẹt mũi, mệt mỏi, đau đầu, đau mỏi cơ, tê lưỡi;

b) Không có các dấu hiệu của viêm phổi hoặc thiếu ô xy, nhịp thở  $\leq 20$  lần/phút, SpO<sub>2</sub>  $\geq 96\%$  khi thở khí trời; không có thở bất thường như thở rên, rút lõm lồng ngực, phập phồng cánh mũi, thở khò khè, thở rít ở thì hít vào.

c) Đáp ứng thêm, tối thiểu 1 trong 2 tiêu chí sau:

- Đã tiêm đủ 2 mũi hoặc 1 mũi vắc xin phòng COVID-19 sau 14 ngày, HOẶC

- Có đủ 03 yếu tố sau: (1) Tuổi: Trẻ em trên 1 tuổi, người lớn < 50 tuổi; (2) Không có bệnh nền (Danh mục các bệnh lý nền quy định tại Phụ lục 01); (3) Không đang mang thai.

### **Bước 2: Hướng dẫn F0 tự chăm sóc sức khỏe tại nhà**

- Đo thân nhiệt, SpO<sub>2</sub> (nếu có) tối thiểu 2 lần mỗi ngày, hoặc khi cảm thấy có dấu hiệu sốt, khó thở. Khai báo y tế mỗi ngày ít nhất 01 lần hoặc khi có triệu chứng bất thường qua ứng dụng “ Khai báo y tế điện tử” hoặc qua phiếu tự theo dõi sức khỏe (nhịp thở, thân nhiệt, SpO<sub>2</sub>).

- Mang khẩu trang, sát khuẩn tay thường xuyên.

- Nghỉ ngơi, vận động thể lực nhẹ, tập thở ít nhất 15 phút mỗi ngày, ăn uống đầy đủ chất dinh dưỡng, suy nghĩ tích cực, duy trì tâm lý thoải mái.

### **Bước 3: Hướng dẫn sử dụng gói chăm sóc COVID-19 tại nhà**

Dựa vào tình trạng bệnh, mỗi người nhiễm COVID-19 đủ điều kiện sẽ được cấp phát 01 gói chăm sóc sức khỏe F0 bao gồm nhiệt kế, máy đo SP02 kẹp ngón tay và túi thuốc cụ thể A hoặc B hoặc C tùy tình trạng bệnh nhân.

### **Bước 4: Khám bệnh và theo dõi sức khỏe F0:**

- Tổ chăm sóc sức khỏe F0 tại nhà tiếp nhận các cuộc điện thoại và tư vấn cho người nhiễm COVID-19 và người chăm sóc;
- Ghi chép, cập nhật thông tin về tình trạng sức khỏe người nhiễm COVID-19 hàng ngày và ghi vào các phiếu theo dõi sức khỏe người nhiễm COVID-19.
- Tổ chăm sóc sức khỏe F0 tại nhà phân công thành viên hỗ trợ khi bệnh nhân có tình trạng cấp cứu và khi không liên lạc được với F0 và người chăm sóc.

### **Bước 5: Lấy mẫu xét nghiệm COVID-19**

- Vào ngày thứ 14 để chuẩn bị kết thúc thời gian cách ly, tổ chăm sóc sức khỏe F0 tại nhà sẽ liên hệ Trung tâm y tế huyện, thành phố đến lấy mẫu bệnh phẩm người F0 và gửi TT Kiểm soát bệnh tật tỉnh hoặc Trung tâm kiểm soát bệnh tật tỉnh thực hiện xét nghiệm Realtime PCR phát hiện SARS- CoV-2.
- Khi người chăm sóc hoặc người ở cùng nhà với F0 có triệu chứng nghi mắc COVID-19, tổ chăm sóc sức khỏe F0 tại nhà liên hệ Trung tâm Y tế huyện, thành phố đến lấy mẫu bệnh phẩm đến lấy mẫu bệnh phẩm làm xét nghiệm tầm soát SARS- CoV-2 (Test nhanh) nếu dương tính lấy mẫu bệnh phẩm làm xét nghiệm gửi Trung tâm kiểm soát bệnh tật tỉnh thực hiện xét nghiệm Realtime PCR phát hiện SARS- CoV-2.

### **Bước 6: Cập nhật tình trạng bệnh nhân và báo cáo kết quả điều trị**

Nhân viên y tế tại cơ sở điều trị/ địa phương, Tổ chăm sóc sức khỏe F0 tại nhà cập nhật tình trạng bệnh nhân hàng ngày cho đến khi kết thúc thời gian cách ly và báo cáo kết quả về cho Trung tâm y tế các huyện, thành phố tổng hợp báo cáo Sở Y tế.