

**SỔ TAY**  
**HƯỚNG DẪN CHĂM SÓC VÀ ĐIỀU TRỊ**  
**NGƯỜI MẮC COVID-19 TẠI NHÀ**

*(Tài liệu dành cho người mắc COVID-19 và người chăm sóc người mắc COVID-19 tại nhà.  
Theo Quyết định số 604/QĐ-BYT ngày 14/3/2022 về việc  
Ban hành “Hướng dẫn quản lý tại nhà đối với người mắc COVID-19”)*

# Mục lục

<b>Nội dung</b>	<b>Trang</b>
<b>1. TIÊU CHÍ ĐỐI VỚI NGƯỜI MẮC COVID-19 QUẢN LÝ TẠI NHÀ</b>	<b>3</b>
1.1. TIÊU CHÍ LÂM SÀNG .....	3
1.2. TIÊU CHÍ VỀ CHĂM SÓC VÀ THEO DÕI SỨC KHỎE .....	4
<b>2. KHAI BÁO Y TẾ</b>	<b>4</b>
<b>3. CHUẨN BỊ CẦN THIẾT</b>	<b>5</b>
3.1. CÁC VẬT DỤNG CẦN THIẾT TẠI NHÀ .....	5
3.2. THUỐC ĐIỀU TRỊ TẠI NHÀ .....	6
<b>4. HƯỚNG DẪN CHĂM SÓC VÀ ĐIỀU TRỊ TẠI NHÀ</b>	<b>7</b>
4.1. THEO DÕI SỨC KHỎE NGƯỜI MẮC COVID-19 .....	7
4.2. ĐIỀU TRỊ .....	11
4.3. CHẾ ĐỘ ĂN UỐNG, SINH HOẠT .....	14
4.4. THỰC HIỆN CÁC BIỆN PHÁP PHÒNG LÂY NHIỄM .....	15



01

## TIÊU CHÍ ĐỐI VỚI NGƯỜI MẮC COVID-19 CHĂM SÓC VÀ ĐIỀU TRỊ TẠI NHÀ

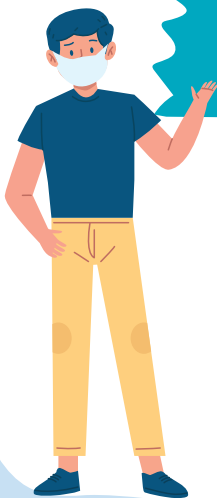
### 1.1. Tiêu chí lâm sàng

- a. Là người mắc COVID-19 được khẳng định nhiễm SARS-CoV-2 bằng xét nghiệm realtime RT-PCR hoặc test nhanh kháng nguyên do bản thân hoặc người chăm sóc tự làm tại nhà hoặc do nhân viên y tế, cơ sở y tế thực hiện:
  - ❖ Không có triệu chứng 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, tiêu chảy, chảy nước mũi, mất khứu giác, mất vị giác, nhịp thở bình thường theo tuổi,  $SpO_2 \geq 96\%$  khi thở khí trời, không có dấu hiệu khó thở, không suy hô hấp;
  - ❖ Không mắc bệnh nền, hoặc mắc bệnh nền nhưng đang được điều trị ổn định.

- b. Là người bệnh COVID-19 đã được cơ sở khám bệnh, chữa bệnh điều trị nhưng chưa đạt tiêu chuẩn khỏi COVID-19 và đạt tiêu chuẩn quản lý tại nhà thì được chuyển về nhà để tiếp tục chăm sóc.

## 1.2. Tiêu chí về chăm sóc và theo dõi sức khỏe

- a. Người mắc COVID-19 có thể tự chăm sóc bản thân (như ăn uống, tắm rửa, giặt quần áo, vệ sinh...) và theo dõi tình trạng sức khỏe;
- b. Có khả năng liên lạc với nhân viên y tế và sẵn có các phương tiện liên lạc như điện thoại, máy tính... để được nhân viên y tế hướng dẫn và xử trí khi có tình trạng cấp cứu;
- c. Trường hợp người mắc COVID-19 không có khả năng tự chăm sóc, gia đình phải có người chăm sóc đáp ứng các tiêu chí của mục a, b ở trên.



## 02 KHAI BÁO Y TẾ

Người mắc COVID-19 hoặc người chăm sóc thông báo với trạm y tế xã, phường hoặc cơ sở quản lý người mắc COVID-19 tại nhà... theo hướng dẫn của địa phương về: thông tin cá nhân, thời điểm được xác định mắc COVID-19, đối tượng được quản lý tại nhà, thời điểm hết cách ly, điều trị tại nhà.

## 03 CHUẨN BỊ CẦN THIẾT

### 3.1. Các vật dụng cần thiết tại nhà



*Nhiệt kế*



*Máy đo SpO<sub>2</sub>  
cá nhân (nếu có)*



*Khẩu trang y tế*



*Xà phòng/ dung dịch  
sát khuẩn tay*



*Vật dụng cá nhân  
cần thiết*



*Thùng chứa chất thải  
lây nhiễm có nắp đậy*



#### *Phương tiện liên lạc:*

*Điện thoại, số điện thoại của các cơ sở y tế (trạm y tế, trung tâm y tế quận, huyện, trung tâm vận chuyển cấp cứu, bác sỹ, tổ tư vấn cộng đồng, tổ phản ứng nhanh, bệnh viện...).*

## 3.2. Thuốc điều trị tại nhà

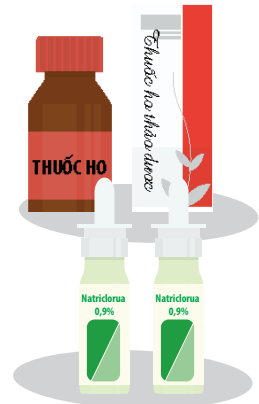
**Thuốc hạ sốt:** paracetamol cho người lớn: viên 500mg, số lượng đủ dùng trong 3-5 ngày. Paracetamol cho trẻ em (tùy theo cân nặng và độ tuổi): gói bột hoặc cốm pha hỗn dịch uống hoặc viên hàm lượng 80mg, 100mg, 150mg hoặc 250mg, 325mg, 500mg, số lượng đủ dùng trong 3-5 ngày.



**Dung dịch cân bằng điện giải:** Oresol, gói bù nước, chất điện giải khác.



**Thuốc giảm ho** (tùy theo triệu chứng): Thuốc từ thảo dược, hoặc thuốc giảm ho đơn thuần, hoặc thuốc giảm ho kết hợp kháng histamin..., số lượng đủ dùng trong khoảng 5-7 ngày. Lưu ý chỉ định, chống chỉ định và các cảnh báo, thận trọng khi sử dụng thuốc.



**Dung dịch nhỏ mũi:** natriclorua 0,9%, đủ dùng từ 5-7 ngày.

**Thuốc điều trị bệnh nền** theo đơn thuốc được kê đơn đang sử dụng cho người bệnh (nếu cần, đủ sử dụng trong 01- 02 tuần).



## 3.3. Cách ly

Tạo không gian cách ly riêng. Nơi cách ly phải thông thoáng, không sử dụng máy lạnh trung tâm, luôn mở cửa sổ.



# 04

## HƯỚNG DẪN CHĂM SÓC VÀ ĐIỀU TRỊ TẠI NHÀ

### 4.1. Theo dõi sức khỏe người mắc COVID-19

#### 4.1.1. Trẻ dưới 5 tuổi

- Theo dõi các dấu hiệu: tinh thần, bú/ăn, đo thân nhiệt ít nhất 2 lần/ngày, đếm nhịp thở, mạch, đo SpO<sub>2</sub> (nếu có máy đo), màu sắc da, niêm mạc, rối loạn tiêu hóa.
- Dấu hiệu bất thường: Phát hiện bất cứ một trong các dấu hiệu dưới đây phải thông báo ngay cho cơ sở quản lý người mắc COVID-19 tại nhà để được khám bệnh, xử trí cấp cứu và chuyển viện kịp thời hoặc đưa trẻ mắc COVID-19 đến các cơ sở y tế để được khám, chữa bệnh.



**LI BÌ**

- (1) **Tinh thần:** trẻ quấy khóc không chịu chơi, không hóng chuyện hoặc li bì, hoặc co giật



**SỐT CAO**

- (2) **Sốt cao liên tục** > 39°C và khó hạ thân nhiệt bằng các phương pháp như dùng thuốc hạ sốt + chườm/lau người bằng nước ấm, hoặc sốt không cải thiện sau 48 giờ



**KHÓ THỞ**

- (3) **Trẻ thở nhanh hơn so với tuổi:**
- ✓ Trẻ < 2 tháng khi thở  $\geq 60$  lần/phút;
  - ✓ Trẻ từ 2 tháng đến < 12 tháng khi thở  $\geq 50$  lần/phút;
  - ✓ Trẻ từ 12 tháng đến < 5 tuổi khi thở  $\geq 40$  lần/phút.



**NÔN**

- (4) **Trẻ thở bất thường:** Khó thở, thở cánh mũi phập phồng, co kéo hõm ức, cơ liên sườn...

- (5) **SpO<sub>2</sub> < 96%** (nếu có máy đo SpO<sub>2</sub>)

- (6) **Tím tái**

- (7) **Mất nước:** môi se, mắt trũng, khát nước, đái ít...

- (8) **Nôn mọi thứ**

- (9) **Trẻ không bú được** hoặc không ăn, uống được



**BỎ BÚ**

- (10) **Trẻ mắc thêm các bệnh khác** như: sốt xuất huyết, tay chân miệng...

- (11) Bất kỳ **tình trạng bất ổn** nào của trẻ em mà thấy cần khám, chữa bệnh.

#### 4.1.2. Trẻ từ 5 đến 16 tuổi

- a. Theo dõi các dấu hiệu: tinh thần, đo thân nhiệt ít nhất 2 lần/ngày, đếm nhịp thở, mạch, đo SpO<sub>2</sub> (nếu có máy đo), màu sắc da, niêm mạc, ăn uống, ho, đau ngực, đau bụng, tiêu chảy (phân lỏng/đi ngoài), mất khứu giác, thính giác.



b. Dấu hiệu bất thường: Phát hiện bất cứ một trong các dấu hiệu dưới đây phải thông báo ngay cho cơ sở quản lý người mắc COVID-19 tại nhà để được khám bệnh, xử trí cấp cứu và chuyển viện kịp thời hoặc đưa trẻ mắc COVID-19 đến các cơ sở y tế để được khám, chữa bệnh.



**KHÓ THỞ**

- (1) **Thở nhanh:** Nhịp thở của trẻ từ 5 đến dưới 12 tuổi:  $\geq 30$  lần/phút, trẻ từ 12 tuổi:  $\geq 20$  lần/phút
- (2) **Thở bất thường:** co kéo hõm ức, liên sườn...
- (3) **SpO<sub>2</sub> < 96%** (nếu có máy đo SpO<sub>2</sub>)
- (4) **Cảm giác khó thở**



**ĐAU TỨC NGỰC**

- (5) **Ho thành cơn không dứt**
- (6) **Đau tức ngực**
- (7) **Không ăn/uống được**
- (8) **Nôn mọi thứ**
- (9) **Tiêu chảy**
- (10) **Trẻ mệt**, không chịu chơi
- (11) **Sốt cao** không giảm hay sốt không cải thiện sau 48 giờ



**NÔN**

- (12) Bất kỳ **trạng thái bất ổn** nào của trẻ em mà thấy cần khám, chữa bệnh.



**SỐT CAO**



**HO**

### 4.1.3. Người lớn (trên 16 tuổi)

- a. Theo dõi các dấu hiệu:
- ✓ Chỉ số: nhịp thở, mạch, nhiệt độ, SpO<sub>2</sub> 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...
- b. Dấu hiệu bất thường: Phát hiện bất cứ một trong các dấu hiệu dưới đây phải thông báo ngay với cơ sở quản lý người mắc COVID-19 tại nhà để được khám bệnh, xử trí cấp cứu và chuyển viện kịp thời hoặc đưa người mắc COVID-19 đến các cơ sở y tế để được khám, chữa bệnh.



**MỆT MỎI**



**NHỨC ĐẦU**

- (1) **Khó thở**, thở hụt hơi
- (2) **Nhịp thở**  $\geq 20$  lần/phút
- (3) **SpO<sub>2</sub>**  $\leq 96\%$
- (4) **Mạch nhanh**  $> 120$  nhịp/phút hoặc  $< 50$  nhịp/phút
- (5) **Huyết áp thấp**: huyết áp tâm thu  $< 90$  mmHg, huyết áp tâm trương  $< 60$  mmHg (nếu có thể đo)
- (6) **Đau tức ngực** thường xuyên, cảm giác bó thắt ngực, đau tăng khi hít sâu



## NÔN



## HO

- (7) **Tím môi**, tím đầu móng tay, móng chân, da xanh, môi nhợt, lạnh đầu ngón tay, ngón chân
- (8) **Thay đổi ý thức**: lú lẫn, ngủ rũ, lơ mơ, rất mệt/mệt lả, co giật
- (9) **Không thể ăn uống** do nôn nhiều
- (10) Bất kỳ **tình trạng bất ổn** nào của người mắc COVID-19 mà thấy cần khám, chữa bệnh.

## 4.2. Điều trị

- a. Thuốc hạ sốt khi nhiệt độ  $\geq 38,5^{\circ}$  C hoặc đau đầu nhiều:
  - ✓ Người lớn: paracetamol, mỗi lần 01 viên 500mg hoặc 10-15 mg/kg, có thể lặp lại mỗi 4-6 giờ. Lưu ý tổng liều thuốc **không vượt quá 4g (4000mg)/ngày**.
  - ✓ Trẻ em: paracetamol liều 10-15 mg/kg/ lần (uống hoặc đặt hậu môn), cách tối thiểu 4 - 6 giờ nếu cần nhắc lại (hoặc sử dụng liều theo tuổi nếu không biết cân nặng của trẻ, chi tiết trong bảng dưới đây). Lưu ý tổng liều thuốc **không vượt quá 60 mg/kg/ngày**.



## Hướng dẫn liều lượng thuốc paracetamol cho trẻ em theo tuổi

(chỉ dùng khi không biết cân nặng – tối ưu nhất là tính liều theo cân nặng của trẻ)

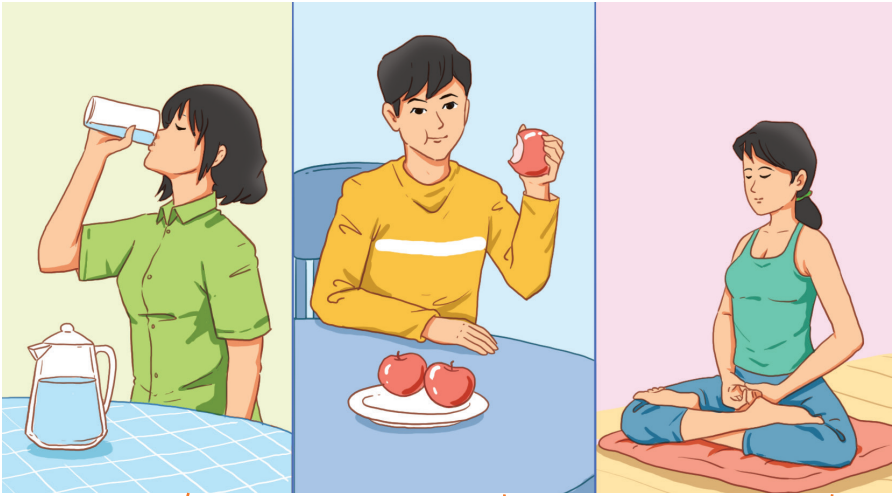
Độ tuổi trẻ em	Thuốc	Liều thuốc mỗi lần
< 1 tuổi	Paracetamol 80mg	1 gói x 4 lần/ ngày
Từ 1 đến dưới 2 tuổi	Paracetamol 150mg	1 gói x 4 lần/ ngày
Từ 2 đến dưới 5 tuổi	Paracetamol 250mg	1 gói x 4 lần/ ngày
Từ 5 đến 12 tuổi	Paracetamol 325mg	1 viên x 4 lần/ ngày
Trên 12 tuổi	Paracetamol 500mg	1 viên x 4 lần/ ngày

**\* Ghi chú: Uống paracetamol khi sốt trên 38,5°C, có thể lặp lại mỗi 04 giờ đến 06 giờ nếu vẫn còn sốt.**



- b. Dung dịch cân bằng điện giải khi mất nước (do sốt cao, tiêu chảy, mệt mỏi): Khuyến khích người mắc COVID-19 uống nhiều nước, có thể sử dụng nước trái cây hoặc Oresol (pha và dùng theo đúng hướng dẫn), nếu không muốn uống Oresol có thể thay thế bằng nước đun sôi để nguội, nước trái cây. Không sử dụng các dung dịch nước ngọt công nghiệp (không sản xuất từ hoa quả) để bù nước.
- c. Tăng cường dinh dưỡng, ăn uống đủ chất, tăng cường ăn trái cây tươi, rau xanh.
- d. Dùng các thuốc điều trị triệu chứng khi cần thiết:
- ✓ Ho nhiều: Có thể dùng các thuốc giảm ho từ thảo dược, hoặc thuốc giảm ho đơn thuần, hoặc thuốc giảm ho kết hợp kháng histamin.... Lưu ý chỉ định, chống chỉ định và các cảnh báo/thận trọng khi sử dụng thuốc.
  - ✓ Ngạt mũi, xổ mũi: xịt rửa mũi, nhỏ mũi bằng dung dịch natriclorua 0,9%.
  - ✓ Tiêu chảy: chế phẩm vi sinh có lợi cho đường ruột (probiotic) đối với người đang sử dụng các thuốc điều trị bệnh nền theo đơn ngoại trú: tiếp tục sử dụng theo hướng dẫn.
- e. Các thuốc khác: thuốc kháng vi rút... dùng khi có chỉ định, kê đơn theo quy định hiện hành.
- f. Lưu ý:**
- ✓ Không tự ý dùng thuốc kháng vi rút, kháng sinh, kháng viêm... khi chưa có chỉ định, kê đơn.
  - ✓ Không xông cho trẻ em.

### 4.3. Chế độ ăn uống, sinh hoạt



1

Uống nước thường xuyên, không đợi đến khi khát mới uống nước.

2

Tăng cường dinh dưỡng: ăn đầy đủ chất, ăn trái cây, uống nước hoa quả... Không bỏ bữa.

3

Nên nghỉ ngơi. Đối với người lớn nên vận động thể lực nhẹ (phù hợp với tình trạng sức khỏe), tập thở ít nhất 15 phút mỗi ngày, suy nghĩ tích cực và duy trì tâm lý thoải mái.

## 4.4. Thực hiện các biện pháp phòng lây nhiễm



Người mắc COVID-19 và người chăm sóc hoặc người ở cùng nhà với người mắc COVID-19 thực hiện các biện pháp kiểm soát nhiễm khuẩn, phòng lây nhiễm, như sau:

- a. Người mắc COVID-19 cần hạn chế ra khỏi nơi cách ly. Khi phải ra khỏi nơi cách ly phải mang khẩu trang, giữ khoảng cách với những người khác.
- b. Người chăm sóc hoặc người ở cùng nhà luôn mang khẩu trang, giữ khoảng cách khi phải tiếp xúc với người mắc COVID-19.
- c. Giữ thông thoáng nơi cách ly, hạn chế để các đồ dùng vật dụng khó làm sạch (thú bông, giấy, bìa...) tại khu vực này.
- d. Rửa tay hoặc sát khuẩn tay thường xuyên. Khử khuẩn các vật dụng và bề mặt tiếp xúc thường xuyên như mặt bàn, tay nắm cửa, các thiết bị cầm tay, bồn cầu, bồn rửa... hàng ngày và khi dây bẩn.
- e. Phân loại, thu gom chất thải lây nhiễm đúng quy định.

# SỔ TAY

## HƯỚNG DẪN CHĂM SÓC VÀ ĐIỀU TRỊ NGƯỜI MẮC COVID-19 TẠI NHÀ

*(Tài liệu dành cho người mắc COVID-19 và người chăm sóc người mắc COVID-19 tại nhà.*

*Theo Quyết định số 604/QĐ-BYT ngày 14/3/2022 về việc*

*Ban hành “Hướng dẫn quản lý tại nhà đối với người mắc COVID-19”)*

**TRUNG TÂM TRUYỀN THÔNG  
GIÁO DỤC SỨC KHỎE TRUNG ƯƠNG - BỘ Y TẾ**

366 Đội Cấn, Ba Đình, Hà Nội

Tel: 844 3832 7510

Fax: 844 3827 9241

Email: [webt5g@yahoo.com](mailto:webt5g@yahoo.com)

Website: <http://t5g.org.vn>

Thiết kế: *Phạm Thị Hồng Hạnh*





TRUNG TÂM TRUYỀN THÔNG  
GIÁO DỤC SỨC KHỎE TRUNG ƯƠNG

# SỔ TAY HƯỚNG DẪN CHĂM SÓC VÀ ĐIỀU TRỊ NGƯỜI MẮC COVID-19 TẠI NHÀ

(Tài liệu dành cho người mắc COVID-19 và người chăm sóc người mắc COVID-19 tại nhà.

Theo Quyết định số 604/QĐ-BYT ngày 14/3/2022 về việc

Ban hành "Hướng dẫn quản lý tại nhà đối với người mắc COVID-19")



Hà Nội, 2022