

Số: /SYT-NVY
V/v cập nhật hướng dẫn quy
trình xử lý F0 tại nhà

Quảng Ngãi, ngày tháng 3 năm 2022

Kính gửi:

- Các sở, ngành thuộc tỉnh;
- UBND các huyện, thị xã, thành phố;
- Các đơn vị trực thuộc Sở Y tế.

Căn cứ Quyết định 261/QĐ-BYT ngày 31/01/2022 của Bộ Y tế về "Hướng dẫn quản lý người mắc COVID-19 tại nhà" và Quyết định số 528/QĐ-BYT ngày 03/3/2022 của Bộ Y tế Hướng dẫn chăm sóc tại nhà đối với trẻ em mắc COVID-19;

Sở Y tế kính đề nghị các đơn vị có liên quan căn cứ các hướng dẫn trên để phối hợp thực hiện việc theo dõi, chăm sóc F0 tại nhà đúng quy định, trong đó lưu ý việc truyền thông để người dân được nắm các nội dung sau:

I. Hướng dẫn quản lý người mắc COVID-19 (F0) tại nhà

1. Những việc F0 cần làm để theo dõi sức khỏe hàng ngày

a) Cơ sở quản lý sức khỏe người mắc COVID-19 (Trạm Y tế, Trạm Y tế lưu động, Tổ COVID-19 cộng đồng...) hướng dẫn người mắc COVID-19 thực hiện tự theo dõi sức khỏe và điền thông tin vào Phiếu theo dõi sức khỏe người mắc COVID-19 tại nhà như sau:

Thời gian: 2 lần/ngày vào buổi sáng và buổi chiều hoặc khi có các dấu hiệu, triệu chứng cần chuyển viện cấp cứu, điều trị.

Nội dung:

- Chỉ số: nhịp thở, mạch, nhiệt độ, SpO2 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,...

Người mắc 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;

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...

Suy nghĩ tích cực, duy trì tâm lý thoải mái.

b) F0 điều trị tại nhà theo dõi nhịp thở như sau:

Đối với người lớn: nhịp thở ≥ 20 lần/phút; Đối với trẻ em từ 1 đến dưới 5 tuổi: nhịp thở ≥ 40 lần/phút; Trẻ từ 5 – dưới 12 tuổi: nhịp thở ≥ 30 lần/phút cần báo ngay với cơ sở quản lý người nhiễm COVID-19 tại nhà để được xử trí cấp cứu và chuyển viện kịp thời (lưu ý ở trẻ em cần đếm đủ nhịp thở trong 1 phút khi trẻ nằm yên không khóc)

2. Danh mục thuốc điều trị ngoại trú cho F0 tại nhà

- Về thuốc hạ sốt, giảm đau: Paracetamol: Cho trẻ em: gói bột hoặc cốm pha hỗn dịch uống hàm lượng 80 mg, 100 mg, 150 mg hoặc 250 mg; Cho người lớn: viên nén 250 mg hoặc 500 mg.

- Thuốc kháng virus: lựa chọn một trong các thuốc sau:

Favipiravir 200 mg, 400 mg (viên).

Molnupiravir 200 mg, 400 mg (viên).

- Các thuốc khác không phát sẵn, chỉ dùng theo chỉ định của cán bộ y tế.

3. 11 dấu hiệu F0 điều trị tại nhà cần được xử trí cấp cứu và chuyển viện 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

Người lớn: nhịp thở ≥ 20 lần/phút

Trẻ từ 1 đến dưới 5 tuổi: Nhịp thở: ≥ 40 lần/phút,

Trẻ từ 5 – dưới 12 tuổi: nhịp thở: ≥ 30 lần/phút

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

(3) SpO₂ $\leq 96\%$ (trường hợp phát hiện chỉ số SpO₂ bất thường cần 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 < 50 nhịp/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) Mắc thêm bệnh cấp tính: sốt xuất huyết, tay chân miệng...

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

4. Điều kiện dỡ bỏ cách ly F0 tại nhà:

- Thời gian cách ly, điều trị đủ 7 ngày và kết quả xét nghiệm nhanh kháng nguyên âm tính virus SARS-CoV-2 do nhân viên y tế thực hiện hoặc người bệnh tự thực hiện dưới sự giám sát của nhân viên y tế bằng ít nhất một trong các hình thức trực tiếp hoặc gián tiếp qua các phương tiện từ xa.

- Trong trường hợp sau 7 ngày kết quả xét nghiệm còn dương tính thì tiếp tục cách ly đủ 10 ngày đối với người đã tiêm đủ liều vaccine theo quy định và 14 ngày đối với người chưa tiêm đủ liều vaccine theo quy định.

- Trạm Y tế nơi quản lý người bệnh chịu trách nhiệm xác nhận khỏi bệnh cho người bệnh.

5. Vệ sinh nơi ở, xử lý chất thải khi có F0 cách ly, điều trị tại nhà:

- Cần bố trí bộ đồ ăn riêng cho người nhiễm COVID-19, nên sử dụng dụng cụ dùng một lần. Đồ ăn thừa và dụng cụ ăn uống dùng một lần bỏ vào túi đựng rác trong phòng riêng.

- Rửa bát đĩa bằng nước nóng và xà phòng. Người nhiễm COVID-19 tự rửa bát đĩa trong phòng riêng. Nếu cần người chăm sóc hỗ trợ thì người chăm sóc mang găng khi thu dọn đồ ăn và rửa bát đĩa. Bát đĩa và đồ dùng ăn uống của người nhiễm sau khi rửa để ở vị trí riêng. Tốt nhất là để trong phòng người nhiễm.

- Về xử lý đồ vải của F0, tốt nhất là người nhiễm có thể tự giặt quần áo của mình. Nếu cần người chăm sóc giặt. Đeo găng tay khi xử lý đồ vải của người nhiễm.

- Giặt hoặc khử trùng túi giặt và giỏ đồ. Giặt bằng máy hoặc bằng tay với nước ấm nhất có thể. Sấy khô hoặc phơi khô hoàn toàn. Tháo găng, rửa tay sau khi xử lý đồ vải của người nhiễm.

- Nên giặt riêng đồ của người nhiễm với đồ của người khác, lưu ý "không giữ đồ bẩn cần giặt để hạn chế nguy cơ phát tán vi rút qua không khí"

- Về vấn đề vệ sinh, tốt nhất là người nhiễm tự vệ sinh khu vực của mình. Để vệ sinh môi trường sạch sẽ cần làm sạch sàn nhà, tường và bề mặt sau đó lau bằng dung dịch khử khuẩn, rồi lau lại bằng nước sạch.

- Nếu cần người chăm sóc hỗ trợ việc vệ sinh, người chăm sóc mang găng trước khi vệ sinh.

II. Hướng dẫn chăm sóc tại nhà đối với trẻ em mắc COVID-19

1. Thuốc điều trị tại nhà đối với trẻ em

1.1. Danh mục thuốc cần chuẩn bị:

- Thuốc hạ sốt: paracetamol (gói bột hoặc cốm pha hỗn dịch uống hoặc viên hàm lượng 80mg, 100mg, 150mg hoặc 250mg, đủ dùng từ 5-7 ngày).

- Thuốc cân bằng điện giải: Oresol, gói bù nước, chất điện giải khác.

- Thuốc giảm ho (ưu tiên các thuốc từ thảo mộc), đủ dùng từ 5-7 ngày.

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

- Thuốc điều trị bệnh nền (nếu cần, đủ sử dụng trong 01-02 tuần).

1.2. Hướng dẫn sử dụng thuốc đối với trẻ em

a) Thuốc hạ sốt khi nhiệt độ $\geq 38,5^{\circ}\text{C}$: 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, chi tiết trong Phụ lục); Lưu ý tổng liều thuốc không quá 60 mg/kg/ngày.

b) Thuốc cân bằng điện giải khi mất nước (do sốt cao, tiêu chảy, mệt mỏi): Khuyến khích trẻ uống nhiều nước, có thể sử dụng nước trái cây hoặc Oresol (pha và dùng theo đúng hướng dẫn), nếu trẻ 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: Có thể dùng các thuốc giảm ho (ưu tiên các thuốc từ thảo mộc).

- Ngạt mũi, xổ mũi: xịt rửa mũi, nhỏ mũi bằng dung dịch natriclorua 0,9%.

- Tiêu chảy: men vi sinh, men tiêu hóa.

đ) Với trẻ đang được sử dụng các thuốc điều trị bệnh nền theo đơn ngoại trú thì tiếp tục sử dụng theo hướng dẫn.

e) Lưu ý:

- Không tự ý dùng thuốc kháng vi rút, kháng sinh, kháng viêm... khi chưa có chỉ định của nhân viên y tế.

- Không xông cho trẻ em.

2. Hướng dẫn theo dõi sức khỏe trẻ mắc COVID-19

2.1. Trẻ dưới 5 tuổi

a) Theo dõi các dấu hiệu: tinh thần, đếm nhịp thở, mạch, đo SpO₂ (nếu có máy đo), bú/ăn, đo thân nhiệt ít nhất 2 lần/ngày, màu sắc da, niêm mạc, rối loạn tiêu hóa.

b) Triệu chứng bất thường cần báo nhân viên y tế hoặc đưa trẻ đến cơ sở y tế gần nhất để khám, chữa bệnh khi có bất kỳ một trong các dấu hiệu sau:

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

(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 48h

(3) Trẻ thở nhanh hơn so với tuổi:

- Trẻ < 2 tháng khi thở ≥ 60 lần/phút;

- Trẻ từ 2 tháng đến < 12 tháng khi thở ≥ 50 lần/phút;

- Trẻ từ 12 tháng đến < 5 tuổi khi thở ≥ 40 lần/phút.

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

(5) Dấu hiệu mất nước: môi se, mắt trũng, khát nước, đái ít...

(6) Tím tái

(7) SpO₂ < 96% (nếu có máy đo SpO₂)

(8) Nôn mọi thứ

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

(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 cấp cứu.

2.2. Trẻ từ 5 tuổi trở lên

a) Theo dõi các dấu hiệu: tinh thần, đếm nhịp thở, mạch, đo SpO₂ (nếu có máy đo), đo thân nhiệt ít nhất 2 lần/ngày, màu sắc da, niêm mạc, ăn uống, đau ngực, đau bụng, rối loạn tiêu hóa, mất khứu giác, thính giác.

b) Triệu chứng bất thường cần báo nhân viên y tế hoặc đưa trẻ đến cơ sở y tế gần nhất để khám, chữa bệnh khi có bất kỳ một trong các dấu hiệu sau:

(1) Cảm giác khó thở.

(2) Ho thành cơn không dứt

(3) Không ăn/uống được

(4) Sốt cao không giảm hay sốt không cải thiện sau 48 giờ

- (5) Nôn mọi thứ
- (6) Đau tức ngực
- (7) Tiêu chảy
- (8) Trẻ mệt, không chịu chơi
- (9) SpO2 < 96% (nếu có máy đo SpO2)
- (10) Thở nhanh: Nhịp thở của trẻ từ 5 đến dưới 12 tuổi: ≥ 30 lần/phút, trẻ từ 12 tuổi: ≥ 20 lần/phút
- (11) Thở bất thường: co kéo hõm ức, liên sườn...
- (12) Bất kỳ tình trạng bất ổn nào của trẻ em mà thấy cần cấp cứu.

Kính đề nghị các cơ quan, đơn vị theo chức năng nhiệm vụ phối hợp thực hiện./.

Nơi nhận:

- Như trên;
- UBND tỉnh (b/c);
- Lãnh đạo Sở;
- VP sở (đăng Website);
- Lưu: VT, NVY.

KT. GIÁM ĐỐC
PHÓ GIÁM ĐỐC

Phạm Minh Đức