

BỘ Y TẾ

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

Số: /QĐ-BYT

Hà Nội, ngày tháng năm 2022

QUYẾT ĐỊNH

Về việc ban hành “Hướng dẫn quản lý tại nhà đối với người mắc COVID-19”

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 Biên bản họp ngày 08/03/2022 của Hội đồng xây dựng các tài liệu, hướng dẫn chuyên môn và quy định bảo đảm công tác chẩn đoán và điều trị COVID-19 được thành lập theo Quyết định số 4026/QĐ-BYT ngày 20/08/2021 của Bộ trưởng 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 chuyên môn “Hướng dẫn quản lý tại nhà đối với người mắc COVID-19”.

Điều 2. Tài liệu chuyên môn “Hướng dẫn quản lý tại nhà đối với người mắc COVID-19” được áp dụng tại các cơ sở quản lý người mắc COVID-19 tại nhà, tại hộ gia đình và các cơ sở lưu trú có người mắc COVID-19.

Điều 3. Giao Sở Y tế các tỉnh, thành phố trực thuộc trung ương căn cứ diễn biến tình hình dịch COVID-19 tại địa phương và “Hướng dẫn quản lý tại nhà đối với người mắc COVID-19” của Bộ Y tế để xây dựng và triển khai Hướng dẫn thực hiện tại địa phương.

Điều 4. Quyết định này có hiệu lực kể từ ngày ký, ban hành và thay thế Quyết định của Bộ trưởng Bộ Y tế: số 261/QĐ-BYT ngày 31/01/2022 ban hành Hướng dẫn quản lý người mắc COVID-19 tại nhà và số 528/QĐ-BYT ngày 03/03/2022 ban hành Hướng dẫn quản lý tại nhà đối với trẻ em mắc COVID-19.

Điều 5. Các ông, bà: Chánh Văn phòng Bộ, Chánh thanh tra Bộ, Tổng Cục trưởng, Cục trưởng và Vụ trưởng các Tổng cục, Cục, Vụ thuộc Bộ Y tế, Giám đốc Sở Y tế các tỉnh, thành phố trực thuộc trung ương, Giám đốc các Bệnh viện trực thuộc Bộ Y tế, Thủ trưởng Y tế các ngành chịu trách nhiệm thi hành Quyết định này./.

Nơi nhận:

- Như Điều 5;
- Bộ trưởng (để báo cáo);
- Các Thứ trưởng (để phối hợp chỉ đạo);
- Bảo hiểm xã hội Việt Nam (để phối hợp);
- Cổng thông tin điện tử Bộ Y tế, website Cục QLKCB;
- Lưu: VT, KCB.

KT. BỘ TRƯỞNG
THỨ TRƯỞNG

Nguyễn Trường Sơn

syf_kon Tum_vt_So Y te Kon Tum_14/03/2022 08:31:11



HƯỚNG DẪN QUẢN LÝ TẠI NHÀ ĐỐI VỚI NGƯỜI MẮC COVID-19

*(Ban hành kèm theo Quyết định số /QĐ-BYT
ngày tháng năm 2022 của Bộ trưởng Bộ Y tế)*

Hà Nội, 2022

DANH SÁCH BAN BIÊN SOẠN
“HƯỚNG DẪN QUẢN LÝ TẠI NHÀ ĐỐI VỚI NGƯỜI MẮC COVID-19”

Chỉ đạo biên soạn	
PGS.TS. Nguyễn Trường Sơn	Thứ trưởng Bộ Y tế
Chủ biên	
PGS.TS. Lương Ngọc Khuê	Cục trưởng Cục Quản lý Khám, chữa bệnh – Bộ Y tế
Đồng chủ biên	
GS.TS. Nguyễn Gia Bình	Chủ tịch Hội Hồi sức cấp cứu và chống độc Việt Nam
GS.TS. Nguyễn Văn Kính	Chủ tịch Hội truyền nhiễm Việt Nam, nguyên Giám đốc Bệnh viện Bệnh nhiệt đới TW
PGS.TS. Nguyễn Lâm Hiếu	Giám đốc Bệnh viện Đại học Y Hà Nội
Tham gia biên soạn và thẩm định	
PGS.TS. Nguyễn Hoàng Anh	Giám đốc Trung tâm Quốc gia về Thông tin thuốc và Theo dõi phản ứng có hại của thuốc – Trường Đại học Dược Hà Nội, Phó trưởng khoa Dược Bệnh viện Bạch Mai
BSCCKII. Nguyễn Trung Cấp	Phó Giám đốc Bệnh viện Bệnh nhiệt đới Trung ương
TS. Nguyễn Văn Vĩnh Châu	Phó Giám đốc Sở Y tế thành phố Hồ Chí Minh
TS. Vương Ánh Dương	Phó Cục trưởng Cục Quản lý Khám, chữa bệnh – Bộ Y tế
PGS.TS. Trần Minh Điền	Giám đốc Bệnh viện Nhi Trung ương
BSCCKII. Nguyễn Hồng Hà	Phó Chủ tịch Hội truyền nhiễm Việt Nam, nguyên Phó Giám đốc Bệnh viện Bệnh nhiệt đới TW
TS. Nguyễn Thanh Hà	Phó Cục trưởng Cục Quản lý Môi trường y tế
ThS. Vũ Quang Hiếu	Chuyên gia Văn Phòng Tổ chức Y tế thế giới tại Việt Nam
PGS.TS. Nguyễn Thanh Hùng	Giám đốc Bệnh viện Nhi Đồng 1, thành phố Hồ Chí Minh
TS. Lê Quốc Hùng	Trưởng khoa Bệnh nhiệt đới – Bệnh viện Chợ Rẫy
TS. Nguyễn Đình Hưng	Phó Giám đốc Sở Y tế thành phố Hà Nội
BS. Trương Hữu Khanh	Phó Chủ tịch Hội truyền nhiễm thành phố Hồ Chí Minh, cố vấn bệnh truyền nhiễm Bệnh viện Nhi Đồng 1 TP Hồ Chí Minh
TS. Nguyễn Trọng Khoa	Phó Cục trưởng Cục Quản lý Khám, chữa bệnh – Bộ Y tế
TS. Nguyễn Phú Hương Lan	Trưởng khoa Xét nghiệm - Bệnh viện Nhiệt đới TPHCM
BS. Lương Chấn Lập	Chuyên viên phòng Nghiệp vụ Y – Sở Y tế TP Hồ Chí Minh
BSCCKII. Bùi Nguyễn Thành Long	Trưởng phòng Nghiệp vụ Y – Sở Y tế thành phố Hồ Chí Minh
ThS. Ngô Thị Hương Minh	Phó Trưởng phòng Kinh doanh Dược, Cục Quản lý Dược
PGS.TS. Phùng Nguyễn Thế Nguyên	Chủ nhiệm bộ môn Nhi trường ĐHYD TP. HCM, trưởng khoa COVID-19 Bệnh viện Nhi Đồng 1 TP. HCM

ThS. Nguyễn Thị Thanh Ngọc	Phụ trách phòng Nghiệp vụ - Thanh tra - Bảo vệ sức khỏe cán bộ, Cục QLKCB – Bộ Y tế
ThS. Trương Lê Vân Ngọc	Phó trưởng phòng Nghiệp vụ - Thanh tra - Bảo vệ sức khỏe cán bộ, Cục QLKCB – Bộ Y tế
TS. Vũ Đình Phú	Trưởng khoa Hồi sức tích cực - BV Bệnh nhiệt đới TW
ThS. Cao Đức Phương	Chuyên viên phòng Nghiệp vụ - Thanh tra - Bảo vệ sức khỏe cán bộ, Cục QLKCB – Bộ Y tế
PGS.TS. Phạm Thị Ngọc Thảo	Phó Giám đốc Bệnh viện Chợ Rẫy
BSCCKII. Nguyễn Minh Tiến	Phó Giám đốc Bệnh viện Nhi đồng TP Hồ Chí Minh
BS. Bùi Nghĩa Thịnh	Trưởng khoa Hồi sức tích cực – BV Quận Thủ Đức TP Hồ Chí Minh
BSCCKII. Nguyễn Thanh Trường	Phó Giám đốc Bệnh viện Nhiệt đới TP HCM
TS. Tạ Anh Tuấn	Trưởng khoa Điều trị tích cực Nội khoa – BV Nhi TW
ThS. Nguyễn Thanh Tuấn	Trưởng phòng Kế hoạch tổng hợp – Bệnh viện Nhi đồng 1 thành phố Hồ Chí Minh
TS. Cao Việt Tùng	Phó Giám đốc Bệnh viện Nhi Trung ương
Thư ký biên soạn	
PGS.TS. Phùng Nguyễn Thế Nguyên	Chủ nhiệm bộ môn Nhi trường ĐHYD TP. HCM, trưởng khoa COVID-19 Bệnh viện Nhi Đồng 1 TP. HCM
TS. Tạ Anh Tuấn	Trưởng khoa Điều trị tích cực Nội khoa – Bệnh viện Nhi TW
ThS. Nguyễn Quốc Thái	Trung tâm Bệnh truyền nhiễm – Bệnh viện Bạch Mai
ThS. Trương Lê Vân Ngọc	Phó trưởng phòng Nghiệp vụ - Thanh tra - Bảo vệ sức khỏe cán bộ, Cục QLKCB - Bộ Y tế
BS. Nguyễn Thị Dung	Chuyên viên Cục QLKCB - Bộ Y tế
DS. Đỗ Thị Ngát	Chuyên viên Cục QLKCB - Bộ Y tế

MỤC LỤC

1. THÔNG TIN CHUNG	5
1.1. Mục đích	5
1.2. Đối tượng sử dụng	5
2. TIÊU CHÍ ĐỐI VỚI NGƯỜI MẮC COVID-19 QUẢN LÝ TẠI NHÀ	5
2.1. Tiêu chí lâm sàng	5
2.2. Tiêu chí về chăm sóc và theo dõi sức khỏe	5
3. KHAI BÁO Y TẾ	6
4. CHUẨN BỊ CẦN THIẾT	6
4.1. Các vật dụng cần thiết tại nhà	6
4.2. Thuốc điều trị tại nhà	6
5. HƯỚNG DẪN QUẢN LÝ TẠI NHÀ	7
5.1. Theo dõi sức khỏe người mắc COVID-19	7
5.2. Điều trị	9
5.3. Chế độ ăn uống, sinh hoạt	10
5.4. Thực hiện các biện pháp phòng lây nhiễm	10
6. NHIỆM VỤ CỦA CƠ SỞ QUẢN LÝ TẠI NHÀ	11
PHỤ LỤC SỐ 01	12
PHỤ LỤC SỐ 02	15

HƯỚNG DẪN QUẢN LÝ TẠI NHÀ ĐỐI VỚI NGƯỜI MẮC COVID-19

1. THÔNG TIN CHUNG

1.1. Mục đích

“Hướng dẫn quản lý tại nhà đối với người mắc COVID-19” được xây dựng với mục đích cung cấp các hướng dẫn quản lý người nhiễm SARS-CoV-2 và người mắc COVID-19 mức độ nhẹ tại nhà (sau đây gọi chung là người mắc COVID-19).

1.2. Đối tượng sử dụng

a) Trạm y tế xã, phường, thị trấn; Trạm y tế lưu động; Trung tâm y tế quận, huyện, phòng khám; Trung tâm vận chuyển cấp cứu, các cơ sở tham gia quản lý người mắc COVID-19 (sau đây gọi tắt là Cơ sở quản lý người mắc COVID-19 tại nhà).

b) Nhân viên y tế, người tham gia quản lý người mắc COVID-19 tại nhà.

c) Người mắc COVID-19, người chăm sóc người mắc COVID-19 tại nhà, cơ sở lưu trú có người mắc COVID-19.

2. TIÊU CHÍ ĐỐI VỚI NGƯỜI MẮC COVID-19 QUẢN LÝ TẠI NHÀ

2.1. 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 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.

2.2. 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.

3. KHAI BÁO Y TẾ

1. Người mắc COVID-19 hoặc người chăm sóc hoặc nhân viên y tế, cơ sở y tế đánh giá người mắc COVID-19 thuộc đối tượng được quản lý tại nhà theo quy định tại mục 2 trên đây.

2. 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.

3. Trạm y tế xã, phường hoặc cơ sở quản lý người mắc COVID-19 tại nhà thu thập thông tin và lập danh sách người mắc COVID-19 quản lý tại nhà theo mẫu quy định tại Phụ lục số 01.

4. CHUẨN BỊ CẦN THIẾT

4.1. Các vật dụng cần thiết tại nhà

- a) Nhiệt kế;
- b) Máy đo SpO₂ cá nhân (nếu có);
- c) Khẩu trang y tế;
- d) Phương tiện vệ sinh tay;
- đ) Vật dụng cá nhân cần thiết;
- e) Thùng chứa chất thải lây nhiễm có nắp đậy.

g) 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...).

4.2. Thuốc điều trị tại nhà

a) 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.

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

c) 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.

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

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

4.3. 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.

5. HƯỚNG DẪN QUẢN LÝ TẠI NHÀ

5.1. Theo dõi sức khỏe người mắc COVID-19

5.1.1. Trẻ dưới 5 tuổi

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

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: trạm y tế xã, phường; hoặc trạm y tế lưu động, trung tâm vận chuyển cấp cứu... 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.

(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 48 giờ.

(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) SpO₂ < 96% (nếu có máy đo SpO₂)

(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

(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.

5.1.2. 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 SpO₂ (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: trạm y tế xã, phường; hoặc trạm y tế lưu động, trung tâm vận chuyển cấp cứu... 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.

(1) Thở nhanh: Nhịp thở của trẻ từ 5 đến dưới 12 tuổi: ≥ 30 lần/phút, trẻ từ 12 tuổi: ≥ 20 lần/phút

(2) Thở bất thường: co kéo hõm ức, liên sườn...

(3) SpO₂ < 96% (nếu có máy đo SpO₂)

(4) Cảm giác khó thở

(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

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

5.1.3. Người lớn (trên 16 tuổi)

a) Theo dõi các dấu hiệu:

- 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...

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/cơ sở lưu trú:

trạm y tế xã, phường; hoặc trạm y tế lưu động, trung tâm vận chuyển cấp cứu... 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.

- (1) Khó thở, thở hụt hơi.
- (2) Nhịp thở ≥ 20 lần/phút.
- (3) $SpO_2 \leq 96\%$.
- (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.
- (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.

5.2. 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 Phụ lục số 02); Lưu ý tổng liều thuốc **không vượt quá 60 mg/kg/ngày**.

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, xơ mũi: xịt rửa mũi, nhỏ mũi bằng dung dịch natriclorua 0,9%.

- Tiêu chảy: chế phẩm vi sinh có lợi cho đường ruột (probiotic), men tiêu hóa.

đ) Với người đang được 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.

g) 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.

5.3. Chế độ ăn uống, sinh hoạt

a) Uống nước thường xuyên, không đợi đến khi khát mới uống nước;

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

c) 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.

5.4. 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 nhà ở cùng nhà luôn mang khẩu trang, giữ khoảng cách khi phải tiếp xúc với người mắc COVID-19.

c) Nơi cách ly giữ thông thoáng, hạn chế chế độ 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.

đ) Phân loại, thu gom chất thải lây nhiễm đúng quy định.

6. NHIỆM VỤ CỦA CƠ SỞ QUẢN LÝ TẠI NHÀ

6.1. Lập danh sách người mắc COVID-19 quản lý tại nhà

a) Đánh giá người mắc COVID-19 thuộc đối tượng được quản lý tại nhà theo các tiêu chí quy định tại mục 2.

b) Lập danh sách quản lý tại nhà đối với người mắc COVID-19 (theo mẫu quy định tại Phụ lục số 01).

6.2. Làm xét nghiệm hoặc hướng dẫn tự xét nghiệm tại nhà cho người mắc COVID-19, người chăm sóc hoặc người ở cùng nhà với người mắc COVID-19 khi có triệu chứng nghi mắc COVID-19, theo các quy định hiện hành.

6.3. Hướng dẫn, tư vấn cho người mắc COVID-19, người chăm sóc về quản lý tại nhà đối với người mắc COVID-19.

6.4. Kê đơn, cấp phát thuốc điều trị ngoại trú: thực hiện theo Hướng dẫn chẩn đoán và điều trị COVID-19 của Bộ Y tế và các văn bản hướng dẫn có liên quan.

6.5. Xử trí cấp cứu, hướng dẫn người mắc COVID-19, người chăm sóc chuyển người bệnh đến cơ sở y khi có dấu hiệu bất thường, cần cấp cứu, khám, chữa bệnh hoặc khi có các tình trạng cấp cứu đối với các bệnh lý khác như nguy cơ tai biến sản khoa, chấn thương, đột quy.... vượt quá năng lực của cơ sở.

6.6. Thực hiện các nhiệm vụ xác nhận khỏi bệnh và các nhiệm vụ khác theo quy định hiện hành.

PHỤ LỤC SỐ 01

Danh sách quản lý người mắc COVID-19 tại nhà
(Ban hành kèm theo Quyết định số /QĐ-BYT
ngày tháng năm 2022 của Bộ trưởng Bộ Y tế)

Trang bìa

TÊN CƠ SỞ Y TẾ

.....

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

Năm 202...

syh_kontum_vt_So Y te Kon Tum_14/03/2022 08:21:11

PHỤ LỤC SỐ 02

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 38,5⁰C, có thể lặp lại mỗi 04 giờ đến 06 giờ nếu vẫn còn sốt.