



ĐẠI HỌC Y DƯỢC THÀNH PHỐ HỒ CHÍ MINH  
UNIVERSITY OF MEDICINE AND PHARMACY AT HO CHI MINH CITY

# Sở tay sức khỏe

# COVID-19

2m



MEDICINE

# MỤC LỤC

- ① ĐIỀU CẦN BIẾT VỀ COVID-19  
Tr. 1
- ② VỆ SINH, KHỬ KHUẨN  
Tr. 5
- ③ HÔ HẤP, VẬN ĐỘNG  
Tr. 20
- ④ DINH DƯỠNG  
Tr. 28
- ⑤ TÂM LÝ  
Tr. 35
- ⑥ THEO DÕI, CHĂM SÓC TẠI NHÀ  
Tr. 51

Sổ tay được biên soạn và trình bày bởi giảng viên liên ngành và sinh viên các bộ môn của Đại học Y Dược thành phố Hồ Chí Minh





*Phần 1:*

ĐIỀU CẦN BIẾT  
VỀ COVID-19



# ĐIỀU CẦN BIẾT VỀ COVID 19



## A. COVID 19 là gì?

Từ tháng 12 năm 2019, một chủng virus corona mới (SARS-CoV-2) đã được xác định là căn nguyên gây dịch Viêm đường hô hấp cấp tính (COVID-19) tại thành phố Vũ Hán (tỉnh Hồ Bắc, Trung Quốc), sau đó lan rộng ra toàn thế giới gây đại dịch toàn cầu. Virus có khả năng lây truyền cao ở những nơi đông người, không gian kín và kể cả tại các cơ sở y tế. Virus liên tục biến đổi tạo ra nhiều biến thể khác nhau trên toàn thế giới làm cho khả năng lây lan mạnh hơn và khó kiểm soát hơn



## B. Đường lây truyền

### Lây trực tiếp:

Từ người sang người qua đường hô hấp như giọt bắn, hạt khí dung, không khí.



### Lây gián tiếp:

Tay dính virus khi tiếp xúc với người mắc bệnh, các vật dụng, bề mặt bị nhiễm vi rút rồi đưa lên mắt, mũi, miệng.



## C. Biểu hiện của bệnh COVID 19 là gì?

Thời gian ủ bệnh từ 2-14 ngày, trung bình từ 5-7 ngày.

### Triệu chứng thường gặp



Sốt



Mệt mỏi



Ho khan, sổ mũi, ngạt mũi

### Triệu chứng ít gặp



Đau họng



Đau nhức



Đau bụng, buồn nôn, tiêu chảy



Mất vị giác hoặc khứu giác



Viêm kết mạc



Da nổi mẩn hay ngón tay ngón chân bị tấy đỏ, tím tái

### Triệu chứng nghiêm trọng



Khó thở



Mất khả năng nói hoặc cử động



Đau hoặc tức ngực

Hơn 80% người bệnh không bị viêm phổi và thường tự hồi phục sau khoảng 1 tuần. Một số trường hợp không có biểu hiện triệu chứng lâm sàng.

Gần 20% người bệnh diễn biến nặng, thời gian trung bình từ khi có triệu chứng ban đầu cho tới khi diễn biến nặng trong khoảng 5-8 ngày.



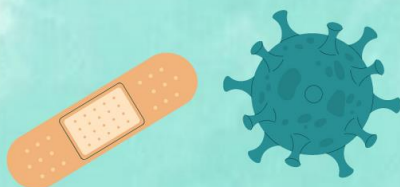
## C. Biểu hiện của bệnh COVID 19 là gì?

Có từ 20-40% người mang mầm bệnh không có triệu chứng.  
Việc không triệu chứng này sẽ làm tăng gieo rắc mầm bệnh vào môi trường, làm cho nhiều người bị lây nhiễm.



Sau giai đoạn toàn phát 7-10 ngày, nếu không có suy hô hấp, người bệnh sẽ hết sốt, các dấu hiệu lâm sàng dần trở lại bình thường và khỏi bệnh.

Tử vong xảy ra nhiều hơn ở người cao tuổi, người béo phì, người suy giảm miễn dịch và mắc các bệnh mạn tính kèm theo.





Phần 2:

VỆ SINH,  
KHỬ KHUẨN



# VỆ SINH VÀ KHỬ KHUẨN

**A**

VỆ SINH TAY

**B**

SỬ DỤNG KHẨU TRANG

**C**

CÁCH PHA DUNG  
DỊCH KHỬ KHUẨN

**D**

VỆ SINH BỀ MẶT,  
MÔI TRƯỜNG

**E**

AN TOÀN SINH HOẠT  
TẠI NHÀ







# A. VỆ SINH TAY

## THỜI ĐIỂM CẦN VỆ SINH TAY



Ngay khi  
trở về từ  
nơi công cộng



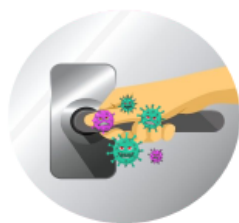
Trước và sau  
khi nấu ăn



Trước và sau  
khi ăn



Sau khi ho,  
hắt hơi



Sau khi chạm  
vào các vật  
dụng, bề mặt



Sau khi đi  
vệ sinh



RỬA TAY LÀ CÁCH GIẢM LÂY NHIỄM TỐT NHẤT



## VỆ SINH TAY THƯỜNG XUYÊN



Dưới vòi nước chảy



Xà phòng thường hoặc dung dịch khử khuẩn



Dung dịch chứa cồn ít nhất 60 độ



Không dùng xô, chậu

## 6 BƯỚC - 30s



Chà hai lòng bàn tay vào nhau



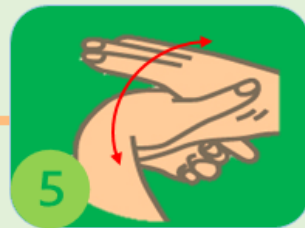
Chà lòng bàn tay này lên mu bàn tay kia và ngược lại



Chà hai lòng bàn tay vào nhau, miết mạnh các ngón tay vào các kẽ ngón tay



Chà ngón tay cái của bàn tay này vào lòng bàn tay kia và ngược lại



Chà các đầu ngón tay này vào lòng bàn tay kia và ngược lại



Chà mặt ngoài các ngón tay của bàn tay này vào lòng bàn tay kia

**BƯỚC 2,3,4,5 LẶP LẠI TỐI THIỂU 5 LẦN**

### LƯU Ý



Lau khô bằng khăn giấy. Nếu dùng khăn lông phải giặt sạch thường xuyên, KHÔNG dùng chung với người khác.



Móng tay nên để tự nhiên và cắt ngắn.



## B. SỬ DỤNG KHẨU TRANG



### CHỌN KHẨU TRANG Y TẾ PHÙ HỢP

#### NÊN



Che kín mũi và miệng



Che kín 2 bên mặt  
và không có khe hở



Có gọng ở mũi để gập  
vào sát sống mũi

#### KHÔNG NÊN



Kết hợp 2 khẩu trang  
dùng một lần



### NẾU DÙNG KHẨU TRANG TÁI SỬ DỤNG

#### NÊN



Khẩu trang vải  
thoáng khí



Khẩu trang vải  
đặt kín



Khẩu trang có  
2 - 3 lớp



Khẩu trang có  
ngăn chứa miếng  
lọc bên trong

#### KHÔNG NÊN



Làm bằng loại  
vải gây khó thở



Loại khẩu trang  
N95 ưu tiên cho  
nhân viên y tế



Có lỗ thông hơi  
cho các phần tử  
virus thoát ra



## ĐEO KHẨU TRANG ĐÚNG CÁCH ✓



Vệ sinh tay trước khi đeo khẩu trang



Xác định trên dưới của khẩu trang



Xác định mặt trong ngoài của khẩu trang



Đeo & điều chỉnh khẩu trang

### KHẨU TRANG Y TẾ

Phần gọng luôn ở phía trên, nếp gấp luôn hướng xuống dưới



## KHÔNG NÊN ĐEO KHẨU TRANG THEO CÁCH NÀY ✗



## BẠN CÓ BIẾT? >>>>

Đeo khẩu trang y tế bên dưới khẩu trang vải giúp tăng cường bảo vệ



Hình ảnh, nguồn: CDC, BYT



## ĐEO KHẨU TRANG CHO TRẺ EM



Đảm bảo vừa khít với mũi, miệng, dưới cằm. không hở xung quanh mặt cho trẻ



Trẻ em 2 tuổi trở lên luôn phải đeo khẩu trang ở nơi công cộng



Không đeo khẩu trang cho trẻ dưới 2 tuổi



Không cho trẻ chạm tay vào mặt ngoài khẩu trang.



**THAY KHẨU TRANG SỚM CHO TRẺ KHI BỊ BẮN HOẶC ƯỚT**



## THÁO KHẨU TRANG ĐÚNG CÁCH ✓



CHỈ CẮM VÀO DÂY ĐEO, KHÔNG CHẠM MẶT NGOÀI KHẨU TRANG

BỎ KHẨU TRANG VÀO THÙNG RÁC NẮP KÍN

RỬA TAY ĐÚNG CÁCH

## CÁCH BẢO QUẢN VÀ GIẶT KHẨU TRANG VẢI TÁI SỬ DỤNG

Cất giữ khẩu trang vải trong túi nhựa đóng kín khi bị ướt hoặc bẩn



Khi tháo khẩu trang để ăn uống, để khẩu trang gọn gàng trong túi giấy



Giặt hằng ngày và bất cứ khi nào bị bẩn giặt với bột giặt thông thường, nước ấm nhất có thể



Phơi trực tiếp dưới ánh nắng mặt trời để khô hoàn toàn





## C. CÁCH PHA DUNG DỊCH KHỬ KHUẨN



### KHI KHÔNG CÓ CA BỆNH



BỘT CHLORAMIN B 25%

NƯỚC JAVEL 5%



VỆ SINH 1 LẦN/NGÀY



1 LÍT NƯỚC

Pha theo hướng dẫn sử dụng trên nhãn chai



KHỬ KHUẨN 1 LẦN/TUẦN



1 LÍT NƯỚC

Pha **gấp đôi** lượng javel theo hướng dẫn trên nhãn chai trong cùng **một lượng nước**

### KHI CÓ CA BỆNH



Bột Chloramin B 25%



5 MUỖNG CÀ PHÊ BỘT



1 LÍT NƯỚC



Nước Javel 5%

Pha **gấp mười** lượng javel theo hướng dẫn trên nhãn chai trong cùng **một lượng nước**.



# PHA THUỐC TẨY ĐỂ KHỬ KHUẨN

Pha thuốc tẩy với nước theo tỉ lệ 1 : 10

  
5 MUỖNG CANH

HOẶC

  
 $\frac{1}{3}$  CỐC

+

  
250 ml

THUỐC TẨY

NƯỚC

## LƯU Ý

- ✓ Dung dịch có hiệu quả sử dụng trong 24 giờ.
- ✓ Không để trực tiếp dưới ánh mặt trời.
- ✓ Cần đậy nắp dung dịch đã pha.
- ✓ Nếu cần pha nước, sử dụng nước nhiệt độ phòng.  
(trừ khi có chỉ định khác trên nhãn chai)
- ✓ Không trộn lẫn các hóa chất hoặc dung dịch.







## D. KHỬ KHUẨN BỀ MẶT



Làm sạch, vệ sinh bề mặt bằng chất tẩy rửa và chất khử trùng

**Bước 1:** Lau bề mặt bằng chất tẩy rửa để làm sạch chất bẩn

**Bước 2:** Lau khử khuẩn với dung dịch **clo 0.1%**, để khô **10 phút**

**Bước 3:** Lau lại nước sạch để tránh hoá chất tồn lưu

Lưu ý: Môi trường cần có sự thông khí tốt (mở cửa sổ)

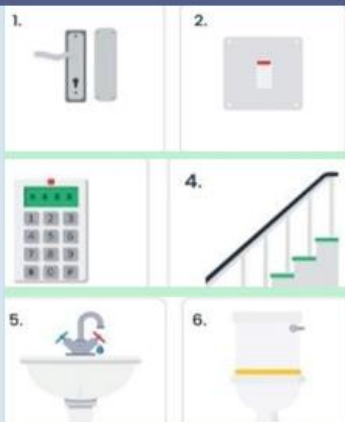


**ÍT NHẤT 1 LẦN/NGÀY**

Nền nhà, tường,  
bàn ghế, đồ vật,  
bề mặt có nguy cơ tiếp xúc,  
khu vệ sinh

**ÍT NHẤT 2 LẦN/NGÀY TẠI NHÀ**  
**ÍT NHẤT 4 LẦN/NGÀY Ở NƠI CÔNG CỘNG**

**CÁC VỊ TRÍ TIẾP XÚC  
THƯỜNG XUYÊN**



**LƯU Ý: TẮT CÁC THIẾT BỊ ĐIỆN TRƯỚC KHI KHỬ KHUẨN**

Hình ảnh, nguồn: CDC



# THÔNG GIÓ TẠI NHÀ



## THÔNG KHÍ KÉM

Đóng cửa, không sử dụng quạt



## THÔNG KHÍ TỐT

Mở cửa, sử dụng quạt, tránh sử dụng máy lạnh



**Thông gió là cách duy trì môi trường lành mạnh  
và phòng ngừa COVID-19**

**Thông gió ở các không gian chung trong nhà**

**Sử dụng quạt, máy lọc không khí**

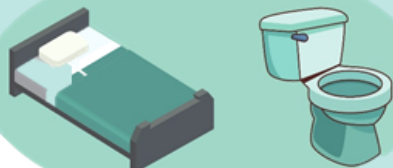
**Hạn chế sử dụng máy điều hòa**





## E. AN TOÀN SINH HOẠT TẠI NHÀ

Dành phòng ngủ và phòng vệ sinh riêng cho người nghi nhiễm



Giữ khoảng cách tối thiểu từ 2 mét với các thành viên có nguy cơ cao

2 MÉT



Người nghi nhiễm không di chuyển ra khỏi phòng cách ly

Người nghi nhiễm tuyệt đối không tiếp xúc với người khác và vật nuôi



Không dùng chung đồ cá nhân



Hình ảnh, nguồn: CDC





## VỆ SINH VẬT DỤNG

- ✓ Mang găng tay khi xử lý các món ăn và vật dụng cho người nghi nhiễm
- ✓ Rửa bát đĩa và vật dụng bằng xà phòng và nước nóng
- ✓ Tháo găng, rửa tay sau khi hoàn tất



## GIẶT GIỮ



- ✓ Đeo găng tay và khẩu trang khi xử lý đồ giặt của người nghi nhiễm
- ✓ Vệ sinh khay đựng và giỏ đựng quần áo
- ✓ Giặt bằng nhiệt độ ấm nhất có thể và phơi khô hoàn toàn
- ✓ Có thể giặt chung đồ của người nghi nhiễm với đồ của người khác
- ✓ Rửa tay sau khi xử lý quần áo người nghi nhiễm

## QUẢN LÝ CHẤT THẢI

- ✓ Phân loại rác tại nguồn
- ✓ Thu gom xử lý rác hằng ngày
- ✓ Đủ thùng rác nắp đậy kín, ở vị trí thuận tiện
- ✓ Thùng rác riêng có bao lót cho người nghi nhiễm
- ✓ Sử dụng găng tay khi xử lý rác
- ✓ Rửa tay sau khi vứt rác vào thùng





VỆ SINH BỀ MẶT THƯỜNG XUYÊN  
SẼ GIÚP HẠN CHẾ VIRUS LÂY LAN

## BẠN CÓ BIẾT?

NHIỆT ĐỘ PHÙ HỢP CHO  
COVID-19 PHÁT TRIỂN NHẤT  
TỪ 4 ĐẾN 20°C

THỜI GIAN TỒN TẠI CỦA  
COVID-19 TRÊN MỘT  
SỐ BỀ MẶT

GỖ: 4-5 NGÀY

GIẤY: 3-5 NGÀY

NHÔM: 2-8 GIỜ

GĂNG TAY: TRONG 8 GIỜ

ÁO CHOÀNG: 1-2 GIỜ



**CHUNG TAY  
ĐẨY LÙI COVID  
TRONG CỘNG ĐỒNG**



*Phần 3:*  
**HÔ HẤP,  
VẬN ĐỘNG**



## CÁC BÀI TẬP THỞ

Các bài tập thở này giúp cải thiện tình trạng khó thở. Kiểu thở chúm môi giúp làm dài hơi thở ra, thở bụng và thở ngực kết hợp tay giúp tăng dung tích phổi

### 1 Kiểu thở chúm môi



Mím môi và hít vào bằng mũi trong 2 nhịp, giữ 3-5 giây nếu không khó thở sau khi hít vào.



Chúm môi như đang thổi sáo, và thở ra từ từ bằng miệng trong 4 nhịp

### 2 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 (tay ở bụng đi lên)

Thở từ từ bằng miệng, môi chúm lại (giống như thổi sáo), bụng xẹp xuống (tay ở bụng đi xuống).

- Hít vào 1-2 nhịp thở ra 1-2-3-4 nhịp (Lúc thở ra gấp đôi lúc hít vào).



### 3 Kiểu thở ngực kết hợp tay

**B1:** Người bệnh đưa tay lên mở rộng lồng ngực kèm hít vào. Có thể giữ hơi thở lại khoảng 3-5s nếu như không gây khó thở.

**B2:** Đưa tay xuống kèm thở ra bằng phương pháp chúm môi.



### ! LƯU 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).

- 2 động tác này có thể thực hiện trong cả lúc ngồi hoặc nằm (khi nằm luôn gối vào dưới đầu và dưới khoeo để chân hơi co lại).



## TƯ THẾ NGHỈ NGƠI

Nếu kết quả đo oxy máu dưới 94% hoặc thấy mệt, khó thở người bệnh có thể áp dụng tư thế nằm sấp, nằm đầu cao. Tiếp tục theo dõi oxy máu khi thay đổi tư thế. Liên hệ với nhân viên y tế nếu tăng cảm giác khó thở. Thay đổi tư thế thường xuyên để ngừa loét.

### Tư thế nằm sấp

Giữ đầu thấp so với thân người, xoay đầu sang 1 bên để dễ thở.  
Lưu ý xoay đầu đều hai bên để tránh co cứng và đau cơ vai gáy.



Chêm lót khăn/ gối ở vùng đầu cổ giúp thoải mái.

Chêm lót khăn/ gối ở vùng hông để tránh đau lưng. Lưu ý tránh chêm ở vùng bụng vì sẽ gây khó thở.

Chêm lót khăn/ gối ở chân giúp thoải mái.

### Tư thế nằm đầu cao

Nằm đầu cao từ 30 – 60 độ hoặc ngồi dựa lưng



### Tư thế nằm nghiêng

Chêm gối ở các vị trí vùng đầu cổ, hông và giữa hai chân để tạo sự thoải mái.



**! Lưu Ý**

- **KHÔNG** áp dụng nằm sấp đối với phụ nữ có thai, người có vấn đề về cột sống, bệnh tim, sau ăn no và người vừa phẫu thuật bụng.
- Chưa có chứng cứ chống chỉ định cho người béo phì.





# VẬN ĐỘNG TẠI GIƯỜNG

Người bệnh Covid-19 từ nhẹ đến trung bình được khuyến cáo nên nghỉ ngơi tại giường và vận động vừa sức.

Vận động giúp hỗ trợ tiêu hóa, cải thiện tuần hoàn máu và giúp thư giãn.

## 1 Nâng vai ↔ 10 - 20 lần



Đưa cánh tay qua đầu (Giữ khuỷu tay thẳng)

## 2 Gập , duỗi khuỷu tay ↔ 10 - 20 lần



Cánh tay áp sát thân mình, gập khuỷu tay sau đó duỗi thẳng ra

## 3 Gập , xoay cổ chân ⌚ 30 giây



Gập, duỗi cổ chân, xoay cổ chân cùng và ngược chiều kim đồng hồ.

## 4 Co duỗi chân ↔ 10 - 20 lần



Co chân đồng thời gập gối, sau đó duỗi thẳng chân.

## 5 Dạng chân ↔ 10 - 20 lần



Kéo chân dạng ra ngoài, sau đó kéo vào.

## 6 Nâng chân ↔ 10 - 20 lần



Nằm ngửa co 1 chân, nâng cao chân còn lại, giữ lưng áp sát giường để tránh đau lưng



## BÀI TẬP GIÃN CƠ

Giúp thư giãn cơ bắp, thúc đẩy lưu thông máu, tăng độ linh hoạt dẻo dai cho cơ thể.

### ① Giãn cơ vai

↻ 4 - 10 lần

**B1:** Đứng hai chân dang rộng bằng vai. Bắt chéo cánh tay trái qua ngực.

**B2:** Dùng tay phải giữ và kéo tay trái ngày tại vị trí khuỷu tay. Giữ tư thế này trong 15 – 30s, thực hiện tương tự với bên còn lại.



### ② Giãn cơ cánh tay

↻ 4 - 10 lần

**B1:** Nâng tay trái qua đầu và gập lại tại khuỷu tay sao cho tay phải chạm giữa lưng.

**B2:** Đặt tay trái lên khuỷu tay phải, và đẩy nhẹ tay phải xuống lưng. Giữ tư thế này trong 15 – 30 giây. Sau đó lặp lại động tác với bên còn lại.





## BÀI TẬP GIÃN CƠ

### 3 Giãn cơ ngực – cánh tay

↻ 4 - 10 lần

**B1:** Đứng chống thẳng tay lên tường sao cho cánh tay song song với mặt sàn.

**B2:** Xoay người hướng ra ngoài tường cho đến khi cảm thấy căng nhẹ ở phần ngực và cánh tay, lưu ý không di chuyển chân. Giữ tư thế này trong 15 – 30 giây và lặp lại đối với tay còn lại.



### 4 Giãn cơ đùi

↻ 4 - 10 lần

**B1:** Đứng thẳng. Dùng tay giữ một chân kéo về phía sau hông. Duy trì lưng thẳng. Giữ tư thế trong 15 – 30s.

**B2:** Quay trở lại tư thế ban đầu. Thực hiện tương tự với bên còn lại

*Có thể tập bài tập này với tư thế nằm sấp*





# TĂNG THỂ LỰC RÈN LUYỆN SỨC BỀN

Bài tập có tác dụng duy trì và tăng sức mạnh cơ bắp, cải thiện sức bền. Đồng thời thúc đẩy quá trình trao đổi chất, duy trì cân nặng hợp lý. Chú ý luôn duy trì nhịp thở đều đặn bằng đếm nhịp 1-2.

## Bài tập cơ vùng ngực, vai, cánh tay

### 1 Đứng chống đẩy

↔ 6 - 20 lần

**B1:** Đứng hai chân rộng bằng vai. Hai tay duỗi thẳng, dang rộng bằng vai và chống lên tường.

**B2:** Hít vào đồng thời cong khuỷu tay, từ từ đưa người gần về phía bức tường.

**B3:** Thở ra và đẩy người về trí ban đầu.

*Giữ thẳng người trong suốt quá trình thực hiện động tác.*



### ! LƯU Ý

Người có vấn đề **tăng huyết áp**, không nên tập gắng sức quá mức

### 2 Gập khuỷu

↔ 6 - 20 lần

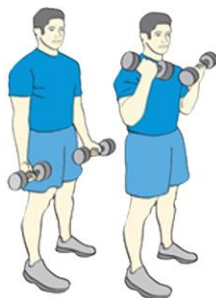
Chọn tạ phù hợp (0.5 - 2kg) hoặc dùng chai nước 500ml không tập các bài tập kháng lực 2 ngày liên tục. !

**B1:** Đứng thẳng hai chân dang rộng bằng hai. Tay giữ tạ xuôi theo thân người, lòng bàn tay hướng ra phía trước

**B2:** Thở ra đồng thời gập khuỷu tay để nâng tạ cao ngang vai

**B3:** Hạ hai tạ trở về vị trí ban đầu.

*Lưu ý giữ khuỷu tay sát với thân mình. Khi hạ tạ, giữ khuỷu tay hơi cong. Khi nâng tạ chú ý tránh di chuyển vai, giữ vai thoải mái.*





## Bài tập vùng cơ đùi

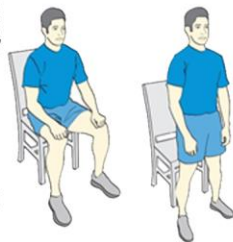
### 1 Đứng lên từ ghế

↻ 6 - 20 lần

**B1:** Ngồi trên ghế và đặt tay lên đầu gối để bắt đầu bài tập. Hai chân mở rộng ngang hông, giữ lưng thẳng.

**B2:** Đứng lên, thở ra, giữ lưng thẳng.

**B3:** Từ từ ngồi xuống. Có thể nâng độ khó bằng cách không sử dụng tay hỗ trợ.



Nguồn: Cancer Council Western Australia (2019) - Exercise for people living with cancer

## Bài tập vùng cơ thân mình

### 1 Ấn lưng xuống giường

↻ 4 - 10 lần

**B1:** Co hai đầu gối lại và đặt hai bàn chân trên mặt phẳng.

**B2:** Ép cơ bụng cơ mông xuống mặt phẳng. Giữ lại trong 5 giây.

*Thở đều trong quá trình tập bằng cách đếm số*





*Phần 4:*

**DINH DƯỠNG**



# Đinh dưỡng là vàng

## PHẦN A: NGUYÊN TẮC DINH DƯỠNG

1

Cung cấp đầy đủ năng lượng, bổ sung đủ **4 nhóm chất**, ăn **3 bữa chính** và ăn thêm các bữa phụ, cố gắng ăn đa dạng các loại thực phẩm mỗi ngày.



2

**Uống nhiều nước**, có thể bổ sung nước trái cây như cam, chanh, nước ép rau củ quả hoặc sinh tố  
**Lưu ý:** Đối với trẻ em và người cao tuổi cần bổ sung nước thường xuyên chứ không đợi cảm giác khát.



3

Ăn các loại trái cây, rau, các loại đậu (đậu lăng, đậu xanh), các loại hạt và ngũ cốc nguyên hạt (ngô chua chế biến, lúa mì, gạo lứt).



4

Đối với **người cao tuổi**, **trẻ nhỏ**, **người mắc các bệnh mạn tính**, **người thiếu cân** có thể bổ sung thêm các chế phẩm dinh dưỡng giàu năng lượng và đạm như ngũ cốc, sữa và sản phẩm từ sữa như phô mai, sữa chua,...



5

### HẠN CHẾ



Đường, bánh ngọt, nước ngọt, đồ ăn dầu mỡ, chiên xào



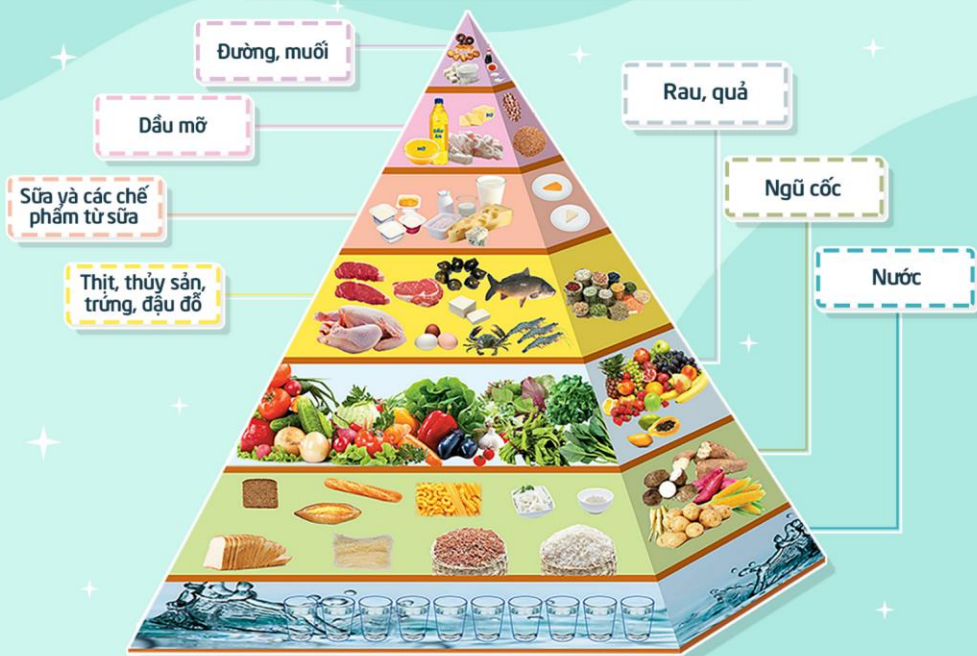
Ăn mặn (mỗi ngày dùng <5g muối ≈ khoảng 1 thìa cafe)



Tụ tập hàng quán, bia rượu, tiệc tùng



## B. CÁC LOẠI THỰC PHẨM



<b>Tinh bột</b>		Cung cấp năng lượng cho cơ thể
<b>Đạm</b>		Duy trì hệ miễn dịch và giúp nhanh lành bệnh
<b>Chất béo</b>		Cung cấp năng lượng, giúp trao đổi chất cho cơ thể, Omega-3 hỗ trợ miễn dịch
<b>Vitamin - Khoáng chất</b>		<p><b>Vitamin A</b> giúp ngăn ngừa sự xâm nhập của virus, vi khuẩn</p> <p><b>Vitamin C</b> nâng cao miễn dịch, giảm triệu chứng viêm</p> <p><b>Vitamin D</b> kích hoạt hệ thống miễn dịch</p> <p><b>Vitamin E</b> là chất chống oxy hóa mạnh, giảm nhiễm khuẩn đường hô hấp, hỗ trợ miễn dịch và kháng thể</p> <p><b>Kẽm Selen</b> duy trì hoạt động của hệ miễn dịch giúp nâng cao miễn dịch</p>
<b>Gia vị</b>		Gia vị có tính kháng khuẩn, kháng viêm, nâng cao miễn dịch như tỏi, gừng, hành tây, hành lá, ớt...





## C. LỰA CHỌN, MUA, CHẾ BIẾN VÀ BẢO QUẢN THỰC PHẨM

### 1. Khi đi mua thực phẩm



1. Kiểm tra số lượng nhu yếu phẩm còn lại trong nhà



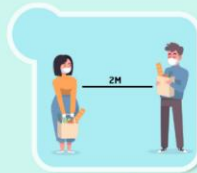
2. Lập danh sách các loại thực phẩm cần mua



3. Đeo khẩu trang và mang dung dịch sát khuẩn tay nhanh trước khi ra khỏi nhà



4. Mua đủ thực phẩm cần thiết, tránh tích trữ



5. Giữ khoảng cách với người khác ít nhất 2 mét



6. Không mua thực phẩm bị bệnh, ươn, ôi, thiu



7. Tránh xa khu vực chứa chất thải và nước thải trong chợ



8. Rửa tay sạch ngay sau khi tiếp xúc các loại thịt sống



9. Đặt hàng giao đến nhà nếu không thể ra khỏi nơi cư trú

### 2. Sau khi mua thực phẩm về nhà



Rửa tay ngay sau khi về nhà, thay quần áo, giặt khẩu trang vải hoặc **thải bỏ** khẩu trang y tế vừa sử dụng



Xịt sát khuẩn bao bì đựng thực phẩm



Sơ chế, bảo quản thực phẩm cẩn thận, an toàn. Thay bao bì và chứa thực phẩm trong túi hoặc hộp chuyên dụng



Vệ sinh sạch sẽ bằng dung dịch sát khuẩn các bề mặt (bàn, nơi để thực phẩm...) có tiếp xúc với thực phẩm mới mang về



## C. LỰA CHỌN, MUA, CHẾ BIẾN VÀ BẢO QUẢN THỰC PHẨM

### 3. Khi xử lý và chế biến thực phẩm tại nhà



#### **Rửa tay**

Rửa tay bằng xà phòng và nước trước khi chế biến thực phẩm.



#### **Bảo quản**

Bao bì như lon, chai, hộp,... có thể được lau sạch bằng chất khử trùng trước khi mở hoặc cất giữ.



#### **Dùng dụng cụ riêng cho thực phẩm tươi sống**

Sử dụng dao, thớt, đĩa, muống riêng cho thực phẩm sống để tránh lây nhiễm chéo vào đồ ăn chín.

### 4. Khi bảo quản thực phẩm bằng tủ lạnh

- Giữ tủ lạnh của bạn ở khoảng 4 - 5°C, tránh để quá nhiều đồ trong tủ lạnh, đảm bảo nhiệt độ bảo quản.
- Dọn tủ lạnh 1 lần/tuần, loại bỏ thực phẩm hỏng.
- Đảm bảo nấu và hâm nóng thức ăn ở nhiệt độ thích hợp ( $\geq 72^{\circ}\text{C}$  trong 2 phút).
- Thức ăn thừa nên được cho vào hộp để làm nguội nhanh, ghi ngày trước khi cho vào tủ lạnh.

#### **NÊN**



#### **KHÔNG NÊN**





## D. VỆ SINH ĂN UỐNG

Không chạm tay vào mặt trong của bát, đĩa sạch; thành cốc uống nước và dụng cụ ăn uống tiếp xúc với miệng của bạn.



Dùng cốc/ly để uống các loại đồ uống đóng hộp, lon thay vì đưa trực tiếp lên môi.



Mỗi người có bộ dụng cụ ăn uống riêng, nhằm hạn chế nguy cơ lây nhiễm virus, vi khuẩn qua đường ăn uống.



Dụng cụ ăn uống của người bệnh nên rửa bằng nước ấm và để riêng.



**Luôn ăn chín uống sôi để tránh các bệnh gây ra do thực phẩm**



## E. TÂM LÝ KHI ĂN UỐNG



### NÊN

Tinh thần thoải mái thường thúc bữa ăn, có thể cùng ăn từ xa với người thân qua các ứng dụng zalo, facetime, áp dụng “Thiền ăn”,...



### KHÔNG NÊN

Quá lo lắng về bệnh, suy nghĩ tiêu cực, trách móc người lấy bệnh,...

## Áp dụng “Thiền ăn” giữ tinh thần thoải mái

### 1. NHÌN

Nhìn đĩa thức ăn và cảm nhận hình dạng nó trông giống hình ảnh vui nhộn gì?

### 2. NHẮM MẮT

Nhắm mắt lại và tưởng tượng món ăn trong đầu, nghĩ đến người làm ra món ăn, quy trình làm món ăn đó như thế nào?

### 3. NGŨ

Ngửi hương thơm tỏa ra và cảm nhận.



### 4. CHẠM

Đưa thức ăn chạm môi, sau đó đưa vào lưỡi và cảm giác vị trí thức ăn chạm vào.

### 5. CẢM

Bằng ý thức hãy cảm và cảm nhận vị ngon của thức ăn.

### 6. NHAI VÀ NUỐT

Nhai và đếm nhắm số lần trước khi nuốt. Nuốt từ từ cảm nhận thức ăn đang di chuyển xuống dạ dày và cảm ơn người đã tạo ra món ăn cho bạn.



### VỚI NGƯỜI THAY ĐỔI VỊ GIÁC

- Khởi đầu từ ăn nhạt rồi tăng vị dần
- Dùng thức ăn khi còn ấm vì thức ăn nóng có vị đậm đà hơn
- Dùng kẹo chua, kẹo bạc hà hoặc kẹo cao su trước và sau bữa ăn nếu bị khô miệng
- Vệ sinh răng miệng, tạo cảm giác ngon miệng



### VỚI NGƯỜI CHÁN ĂN

- Chia nhỏ bữa ăn 4 - 6 lần/ngày, không bỏ bữa.
- Nếu không ăn cơm được thì thay thế bằng các thực phẩm giàu dinh dưỡng như: cháo thịt, sữa giàu năng lượng, ngũ cốc...
- Người chăm sóc khuyến khích, động viên để tạo động lực cho họ vui sống lạc quan

*Phần 5:*

TÂM LÝ

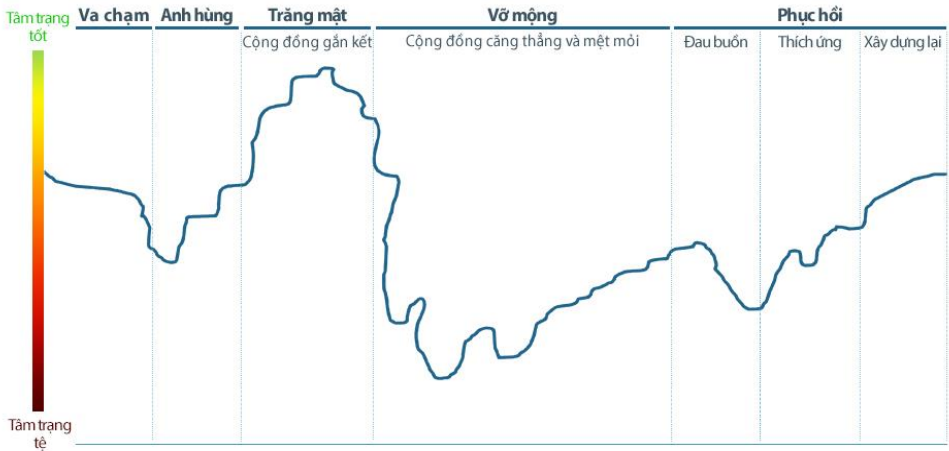


## A. CÁC GIAI ĐOẠN TÂM LÝ PHẢN ỨNG VỚI ĐẠI DỊCH Ở NGƯỜI BỆNH VÀ NGƯỜI BỊ TÁC ĐỘNG BỞI COVID-19



Cảm xúc trong suốt thời gian đại dịch, cũng như trong thời gian nhiễm bệnh có thể dao động, lúc cao (tâm trạng tốt), lúc thấp (tâm trạng tệ).

Nguồn: Johns Hopkins Medicine. 2020. Guidelines for Frontline Crisis Leadership at JHM during COVID-19



Trên đây là các giai đoạn tâm lý thường gặp của người bệnh và người bị tác động bởi Covid-19. Một số trường hợp, các giai đoạn có thể bị bỏ qua hoặc không giống với mô tả. Hãy tìm kiếm sự hỗ trợ tâm lý, xã hội cần thiết khi phản ứng tâm lý này vượt quá sức chịu đựng của bạn.





## A. CÁC GIAI ĐOẠN TÂM LÝ PHẢN ỨNG VỚI ĐẠI DỊCH Ở NGƯỜI BỆNH VÀ NGƯỜI BỊ TÁC ĐỘNG BỞI COVID-19

### GIAI ĐOẠN

### PHẢN ỨNG TÂM LÝ

#### “VA CHẠM”

Đây là giai đoạn nhận thông tin liên quan đến Covid.



- Hoảng loạn.
- Hoang mang.
- Không muốn tin vào chẩn đoán.
- Bảo vệ bản thân, bảo vệ gia đình.

#### “ANH HÙNG”

Giai đoạn này sản sinh adrenaline giúp chúng ta tham gia điều trị và phòng ngừa tích cực.



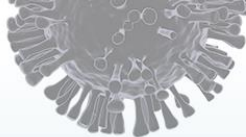
- Gia tăng hoạt động tự chăm sóc, giúp đỡ người khác.
- Cảm thấy tinh thần minh mẫn.
- Suy nghĩ đến những tình huống xấu có thể xảy ra.




## A. CÁC GIAI ĐOẠN TÂM LÝ PHẢN ỨNG VỚI ĐẠI DỊCH Ở NGƯỜI BỆNH VÀ NGƯỜI BỊ TÁC ĐỘNG BỞI COVID-19.

GIAI ĐOẠN	PHẢN ỨNG TÂM LÝ
<p><b>“TRĂNG MẶT”</b></p> <p>Nhận được hỗ trợ từ Nhân viên y tế và Các nguồn hỗ trợ từ cộng đồng. Chúng ta cảm thấy những thứ tồi tệ nhất dường như đã qua đi.</p> 	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Suy nghĩ về tác động của đại dịch ít hơn.</li> <li>• Lạc quan.</li> <li>• Nhẹ nhõm.</li> <li>• Gia tăng nối kết với những nguồn trợ giúp.</li> </ul>
<p><b>“VỠ MỘNG”</b></p> <p>Sau 1 khoảng thời gian, các tác động trở nên nặng nề hơn về hệ quả của bệnh, kinh tế, sự khó khăn của hệ thống hỗ trợ, thiếu thời gian thư giãn, ... Nhận ra giới hạn từ các nguồn hỗ trợ.</p> 	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Thất vọng, chán nản, mệt mỏi,...</li> <li>• Cảm xúc tiêu cực gia tăng</li> <li>• Cảm thấy nguồn trợ giúp bị giới hạn</li> <li>• Cảm giác bị bỏ rơi.</li> </ul>





## A. CÁC GIAI ĐOẠN TÂM LÝ PHẢN ỨNG VỚI ĐẠI DỊCH Ở NGƯỜI BỆNH VÀ NGƯỜI BỊ TÁC ĐỘNG BỞI COVID-19.

GIAI ĐOẠN	PHẢN ỨNG TÂM LÝ
<p><b>“PHỤC HỒI” (ĐAU BUỒN/ THÍCH ỨNG/ XÂY DỰNG LẠI)</b>            Sau khi trải qua đau buồn hoặc mất mát. Dẫn chấp nhận tình hình hiện tại, sắp xếp lại những ưu tiên và giải quyết vấn đề.</p> 	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Đau buồn lành mạnh</li> <li>• Xây dựng lại</li> <li>• Thích nghi lại</li> <li>• Hồi phục</li> </ul>

Những hỗ trợ tâm lý sau biến cố (ngay sau biến cố, hoặc trong vòng 1 năm sau biến cố) sẽ giúp ích và hạn chế những nguy cơ phát sinh rối loạn sức khỏe tinh thần liên quan đến đại dịch.





## B. NHẬN DIỆN TÁC ĐỘNG CỦA ĐẠI DỊCH COVID-19 LÊN TINH THẦN VÀ CÁCH ỨNG PHÓ

# ẢNH HƯỞNG NHẸ



*“Đại dịch là khó khăn, nhưng chúng ta có thể vượt qua”*

### 1. CÁCH NHẬN DIỆN

**Cảm thấy** buồn, lo lắng, căng thẳng (và tôi sẽ tìm sự hỗ trợ để vượt qua).



**Tôi biết** điều gì làm cuộc sống ý nghĩa dù trong đại dịch.



**Tôi có thể** dừng lại thư giãn khi gặp căng thẳng.



**Hiểu được** hoàn cảnh hiện tại của bản thân, gia đình, xã hội và có kế hoạch phù hợp.





## 2. CHIẾN LƯỢC ỨNG PHÓ: TIẾP TỤC TỰ CHĂM SÓC BẢN THÂN

Những thay đổi có thể xảy ra do đại dịch COVID-19 và những cách chúng ta cố gắng ngăn chặn sự lây lan của vi-rút có thể tác động đến tinh thần của bất kỳ ai. Chăm sóc cho gia đình và bạn bè là quan trọng nhưng chúng ta cũng cần cân bằng với tự chăm sóc bản thân.



Hãy nghỉ ngơi để thư giãn với yoga, âm nhạc, làm vườn hoặc những sở thích mới



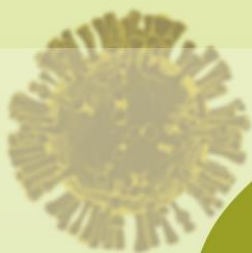
Tìm những phương pháp mới để kết nối, nhận giúp đỡ và chia sẻ cảm xúc với gia đình và bạn bè



Chăm sóc cơ thể của bạn và vận động để giảm mệt mỏi, lo lắng hay buồn phiền



Tự thưởng cho bản thân những đồ ăn có lợi cho sức khỏe và ngủ đủ giấc.



## B. NHẬN DIỆN TÁC ĐỘNG CỦA ĐẠI DỊCH COVID-19 LÊN TINH THẦN VÀ CÁCH ỨNG PHÓ

# ẢNH HƯỞNG TRUNG BÌNH



*“Đại dịch làm cuộc sống của tôi không có gì khả quan”*

### 1. CÁCH NHẬN DIỆN



#### Cảm thấy

buồn, lo lắng, căng thẳng (nó làm tôi thấy cuộc sống mình tệ hơn).



#### Tôi gặp

khó khăn khi tiếp tục công việc.



#### Tôi cảm thấy

khó để nói về tâm trạng của mình với người xung quanh.



Khó ngủ, ăn không ngon miệng.

Đễ căng thẳng trong công việc và việc nhà.



## 2. CHIẾN LƯỢC ỨNG PHÓ: THỬ NHỮNG CÁCH QUẢN LÝ CĂNG THẲNG LÀNH MẠNH.

Mức độ ảnh hưởng nhẹ đến chúng ta liên quan đến căng thẳng, quá tải.

Tiếp xúc tin tức một cách vừa phải: Thường xuyên phải nghe tin tức về đại dịch có thể gây thêm căng thẳng. Hãy cân nhắc hạn chế việc theo dõi tin tức chỉ còn vài lần mỗi ngày và tránh xa màn hình điện thoại, TV và máy tính trong một thời gian.



Dành thời gian thư giãn: Cố gắng làm một số hoạt động khác mà bạn thích.



Kết nối với người khác: Chia sẻ cảm xúc, mối lo ngại của bạn với người mà bạn tin



Kết nối với các tổ chức cộng đồng hoặc tôn giáo: Trong thời gian vẫn còn áp dụng các biện pháp cách ly xã hội, hãy cố gắng kết nối trực tuyến thông qua mạng xã hội hoặc qua điện thoại.



## B. NHẬN DIỆN TÁC ĐỘNG CỦA ĐẠI DỊCH COVID-19 LÊN TÌNH THẦN VÀ CÁCH ỨNG PHÓ

# ẢNH HƯỞNG NẶNG

*"Tôi chỉ muốn thoát khỏi đại dịch ngay bây giờ"*

### 1. CÁCH NHẬN DIỆN

**Cảm thấy**  
buồn bã, lo sợ (nhưng tôi không thể dừng suy nghĩ về nó lại)



**Tôi không thể**  
làm việc gì được, kiệt sức, mệt mỏi



**Cảm thấy**  
bản thân vô dụng



**Tránh né**  
các hoạt động giao tiếp (cả online)



**Sử dụng**  
chất kích thích như rượu, bia thuốc lá,...





## 2. CHIẾN LƯỢC ỨNG PHÓ: LIÊN LẠC VỚI CÁC ĐƠN VỊ HỖ TRỢ



Trò chuyện với người thân,  
bạn bè đáng tin cậy.

Tìm sự hỗ trợ với  
tư vấn viên, tâm lý gia.



### CÁC ĐƯỜNG DÂY TƯ VẤN TÂM LÝ (PHÍ TƯỢNG TRUNG HOẶC MIỄN PHÍ):

- **Đường dây nóng Ngày mai**  
Tiếp nhận các cuộc gọi từ 13h00 - 20h30 vào Thứ 4, Thứ 6, Thứ 7 và Chủ nhật hàng tuần với số hotline là 096 306 1414.
- **Nhóm tham vấn của TS. Hoàng Minh Tố Nga**  
Email: duongdung0398@gmail.com
- **Trung Tâm Linh Đạo I Nhã Đặc Lộ**  
<https://bit.ly/dktuvantamly>
- **Quán trọ online:**  
<https://forms.gle/WxB1b8NiKXHdtL6q7>
- **Dự án PsyCare của Khoa tâm lý, trường ĐH Sư Phạm TP.HCM**  
Hotline: 0901508800
- **Những Linh mục, Tu sĩ, có chuyên môn về Tâm Lý và Xã Hội**  
+ Số điện thoại/Zalo: 0866.040748  
+ FB: [www.facebook.com/langnghehotro](https://www.facebook.com/langnghehotro)  
+ Fanpage: <https://www.facebook.com/langnghehotrochiase>








## B. NHẬN DIỆN TÁC ĐỘNG CỦA ĐẠI DỊCH COVID-19 LÊN TINH THẦN VÀ CÁCH ỨNG PHÓ

# ẢNH HƯỞNG NGHIÊM TRỌNG

*"Tôi chỉ muốn thoát khỏi đại dịch ngay bây giờ"*



### 1. CÁCH NHẬN DIỆN

-  **Cảm thấy** tuyệt vọng, bất lực và lo sợ đến mức không thể thoát ra được
-  **Không thể ngủ**
-  **Hoảng loạn**
-  **Ý tưởng hoang đường và tự cô lập**
-  **Suy nghĩ tự sát**







## 2. CHIẾN LƯỢC ỨNG PHÓ: LIÊN LẠC VỚI CÁC ĐƠN VỊ HỖ TRỢ



- Lên danh sách những nơi có thể đến (bệnh viện, phòng khám) có chuyên khoa về sức khỏe tâm thần.
- Chuẩn bị kế hoạch các bước cần làm để liên hệ nếu cần sự hỗ trợ khẩn cấp.

### CÁC BỆNH VIỆN, PHÒNG KHÁM TÂM THẦN KINH:

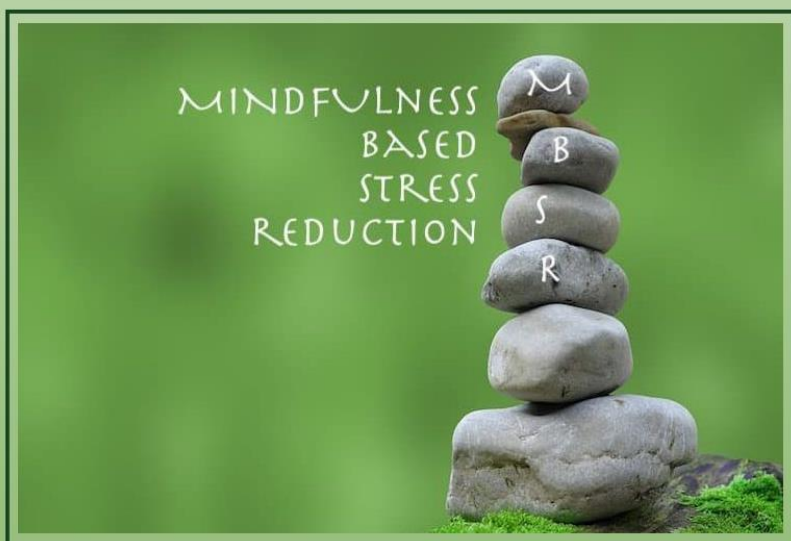
- **Bệnh viện Tâm thần TP.HCM**  
Địa chỉ: 766 Võ Văn Kiệt, P.1, Q.5, TP. HCM  
Điện thoại: (028) 9234675
- **Phòng khám Tâm thần kinh Bệnh viện Đại học Y Dược TP.HCM**  
Địa chỉ: 215 Hồng Bàng, P.11, Q.5



## C. HƯỚNG DẪN THIỀN

Trong phần trước, chúng ta có thể có nhiều cách khác nhau để ứng phó với những thời điểm căng thẳng và tự chăm sóc. Nhưng trong bối cảnh giãn cách và hậu giãn cách, một số kỹ thuật ứng dụng trong Giảm căng thẳng dựa trên chánh niệm (MBSR) được minh chứng là dễ dàng tiếp cận và mang lại hiệu quả giảm căng thẳng, tự chăm sóc bản thân trong đại dịch.

**Lưu ý:** kỹ thuật này không thể thay thế cho những tư vấn chuyên nghiệp do ảnh hưởng mức độ nặng đến nghiêm trọng của đại dịch Covid.





# 7 BƯỚC THỰC HÀNH THIỀN



HƯỚNG DẪN

# 7

## BƯỚC ĐỂ BẮT ĐẦU THỰC HÀNH THIỀN

BẮT ĐẦU NÀO!  
HÃY BỔ SUNG  
HOẠT ĐỘNG NÀY  
VÀO THỜI KHÓA BIỂU  
CỦA BẠN



## 1 NGỒI TƯ THẾ THOẢI MÁI Ở NƠI TĨNH LẶNG

**THẢ LÒNG** Tay Vai Chân  
**GIỮ** lưng thẳng và thả lỏng  
**CHỌN** không gian và thời gian  
mà bạn sẽ không bị làm phiền  
Bạn cũng có thể thử ngồi  
ở tư thế xếp bằng dưới sàn



## 2 CHÚ TÂM VÀO HƠI THỞ

Đếm 1-3 cho  
mỗi nhịp hít vào  
và đếm 1-3  
cho mỗi nhịp thở ra



**CẢM NHẬN**  
từng hơi thở  
đi vào và đi ra

**HƯỚNG SỰ TẬP TRUNG**  
vào Miệng, Ngực  
và Vùng bụng

## 3 ĐỂ Ý ĐẾN MỌI ĐIỀU BẠN NGHĨ TRONG ĐẦU

Ước gì mình thật giàu và nổi tiếng **Đói quá đi!!!!**

Mình cần đậu kì thi      Mình nên làm gì  
Khi nào có người yêu      trong mùa dịch này đây  
Dịch Covid này làm      Mình ghét bản thân  
mình căng thẳng quá      Tự nhiên thêm bún đậu...



**ĐỪNG CỐ** chống lại  
suy nghĩ của bạn

Hãy chỉ  
**XEM XÉT** nó

Tâm trí bạn tràn ngập suy tư  
và điều này là tự nhiên





# 7 BƯỚC THỰC HÀNH THIỀN

## 4 CHẬM RÃI QUAY LẠI VỚI VIỆC HÍT THỞ

**TRỨT SẠCH** những suy tư và sống cho hiện tại bằng cách tập trung vào hơi thở

Để tâm trí trống rỗng giúp thư giãn, giải toả căng thẳng, nuôi dưỡng hạnh phúc cân bằng



## 5 CỐ GẮNG THỰC HIỆN TRONG VÒNG 5 PHÚT

**HOẶC BẠN CÓ THỂ** thực hiện với thời gian ngắn hơn lúc mới bắt đầu. Có thể thử với một phút mỗi sáng. Và lúc nào mà bạn có thể ngồi yên và thư giãn lâu hơn thì tăng lên 2 phút

Nếu bạn có thời gian để thở bạn sẽ có thời gian để thiền!



## 6 ĐỪNG NGHỈ NGÀY NÀO HÃY THỰC HÀNH MỖI NGÀY

• **MỤC TIÊU** là biến việc này thành một thói quen. Theo thời gian, chất lượng buổi thiền sẽ tốt lên

• **HÃY TIN VÀO QUÁ TRÌNH**

Tập đều đặn thậm chí quan trọng hơn thời lượng mỗi buổi.

## 7

### SẼ MẤT THỜI GIAN ĐỂ TIẾN BỘ NÊN HÃY KIÊN NHẪN

**MỤC TIÊU CỦA BẠN** không phải là kiểm soát những suy nghĩ của mình mà là ngưng để nó kiểm soát bạn

**THƯ GIẢN** trong giây phút hiện tại, hãy trút bỏ mọi suy tư



Ở đây, ngay lúc này, hãy nghĩ đến nơi khác sau. Có khó quá không



## *Phần 6:*

# THEO DÕI, CHĂM SÓC TẠI NHÀ



## 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.

**Nếu bạn là FO có nguy cơ: béo phì, trên 60 tuổi, có bệnh lý nền đang điều trị, cần liên lạc ngay với y tế địa phương để chuẩn bị cách ly.**

## Hướng dẫn thực hiện

### A. Nếu trở thành FO chúng ta cần làm gì?

1. Bình tĩnh và chuẩn bị một số việc
2. Thực hiện cách ly FO
3. Đảm bảo an toàn cho người xung quanh
4. Người chăm sóc cần chú ý
5. Chăm sóc người bệnh



### B. Những lưu ý khi sử dụng thuốc



### C. Dấu hiệu nguy hiểm cần gọi ngay cấp cứu 115



### D. Số điện thoại liên hệ





# A. NẾU TRỞ THÀNH F0 CHÚNG TA CẦN LÀM GÌ?

## 1. Bình tĩnh và chuẩn bị một số việc

Người bệnh, người chăm sóc, người ở cùng nhà phải thực hiện cam kết với chính quyền địa phương và tuân thủ các điều kiện cách ly tại nhà.



Thực phẩm hoặc viên uống có chứa nhiều vitamin, đặc biệt là vitamin C.  
Ví dụ: cam, chanh, quýt, rau củ,...



Nước súc miệng: nước muối sinh lý, nước súc miệng sát khuẩn...



Thuốc hạ sốt: paracetamol, lưu ý sử dụng thuốc không chứa thành phần cafein vào chiều tối vì sẽ ảnh hưởng đến giấc ngủ.

Thuốc trị ho, thuốc trị tiêu chảy, thuốc trị sổ mũi



Túi rác có ghi nhãn: "CHẤT THẢI NGUY CƠ CHỨA SARS-CoV-2".



Thiết bị theo dõi sức khỏe: Nhiệt kế, máy đo SpO<sub>2</sub>, điện thoại thông minh.



Lưu ý: Không mua máy tạo oxy, máy thở để trữ vì dễ gây cháy nổ và không có chuyên môn để sử dụng.

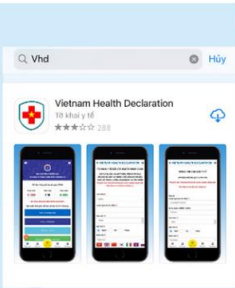


Người bệnh, người chăm sóc, người ở cùng nhà phải thực hiện khai báo y tế điện tử mỗi ngày 1 lần hoặc khi có dấu hiệu bất thường.

Cài đặt ứng dụng khai báo y tế **Vietnam Health Declaration** trên điện thoại với hướng dẫn bên dưới.

### Bước 1

**Cài đặt ứng dụng Vietnam Health Declaration (VHD)**



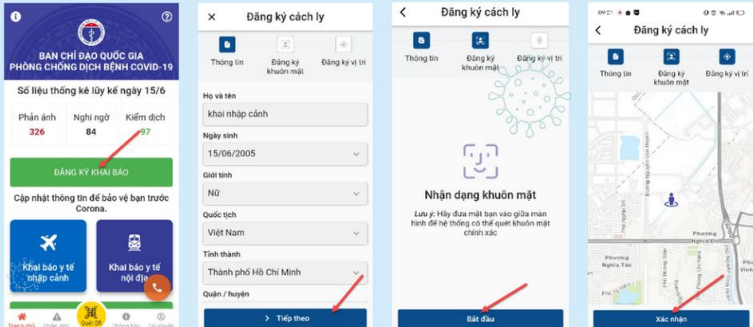
### Bước 2

**Đăng nhập vào ứng dụng bằng SĐT di động và mã OTP**



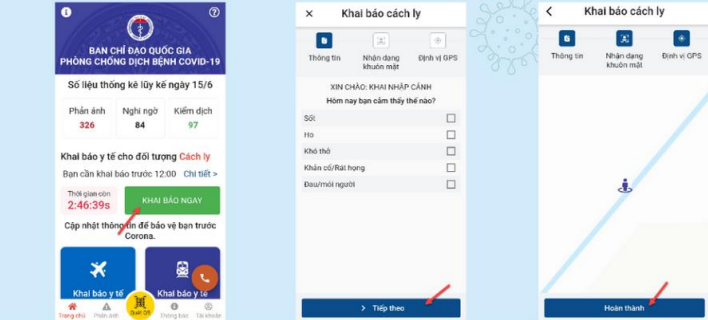
### Bước 3

**Đăng ký khai báo nhận diện khuôn mặt đủ 3 ảnh và vị trí cách ly tại nhà**



### Bước 4

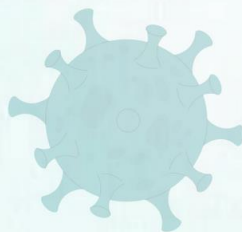
**Khai báo sức khỏe hàng ngày hoặc ngay khi có dấu hiệu bất thường về sức khỏe bằng nhận diện khuôn mặt**







# A. NẾU TRỞ THÀNH F0 CHÚNG TA CẦN LÀM GÌ?

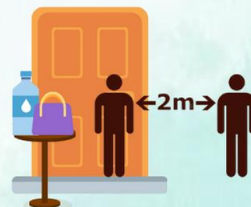


## 2. Thực hiện cách ly F0

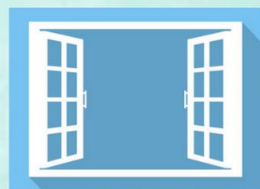
Người bệnh cách ly ở một phòng riêng, đảm bảo phòng cách ly có nhà tắm và nhà vệ sinh riêng.



Bố trí 1 bàn nhỏ trước cửa phòng để cung cấp cho người bệnh thực phẩm, nhu yếu phẩm, đồng thời giữ khoảng cách với người bệnh ít nhất 2 mét.



Phòng cách ly phải thông thoáng, mở cửa sổ thường xuyên.



Nếu sử dụng điều hòa không khí thì phải dùng riêng.

Phòng không được sử dụng chung với hệ thống điều hòa trung tâm.





# A. NẾU TRỞ THÀNH F0 CHÚNG TA CẦN LÀM GÌ?

## 3. Đảm bảo an toàn cho người xung quanh

Thực hiện 5K, không tiếp xúc với người xung quanh, kể cả vật nuôi, không được ra khỏi phòng cách ly, trừ khi lấy thực phẩm, nhu yếu phẩm và phải đeo khẩu trang, tấm chắn giọt bắn.

Ở 1 mình trong phòng không cần đeo khẩu trang.



Che kín mũi, miệng khi ho hoặc hắt hơi bằng khuỷu tay áo, hoặc khăn vải hoặc khăn tay, khăn giấy.



→ Tháo bỏ khẩu trang, khăn giấy sau khi sử dụng.

Rác thải của người bệnh được thu gom vào túi rác riêng và liên hệ với Trạm y tế phường để được xử lý.



Rửa tay thường xuyên với xà phòng đặc biệt sau khi ho, hắt hơi.



Vệ sinh, khử khuẩn các bề mặt người bệnh tiếp xúc thường xuyên.



Có máy giặt hoặc chuẩn bị xô, chậu để người bệnh tự giặt đồ.



Sử dụng riêng đồ dùng cá nhân: ly, chén đĩa muỗng,...





# A. NẾU TRỞ THÀNH F0 CHÚNG TA CẦN LÀM GÌ?

## 4. Người chăm sóc cần chú ý

Cần đeo khẩu trang và tấm chắn giọt bắn khi tiếp xúc với người bệnh.



Sau khi tiếp xúc với người bệnh phải tháo bỏ khẩu trang và rửa tay bằng dung dịch chứa cồn.

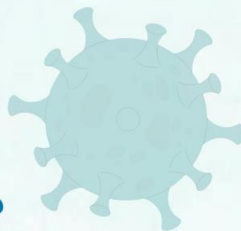


Khẩu trang sau khi dùng xong phải bỏ vào túi rác riêng. Tấm chắn giọt bắn nếu tái sử dụng cần khử khuẩn bằng dung dịch chứa cồn, phơi ngoài nắng và để khô ráo, thoáng mát.



Không ôm đồ dùng cá nhân, quần áo bẩn của người bệnh, không được mang bất kỳ đồ dùng nào của người bệnh ra khỏi nhà.





## A. NẾU TRỞ THÀNH F0 CHÚNG TA CẦN LÀM GÌ?

### 5. Chăm sóc người bệnh

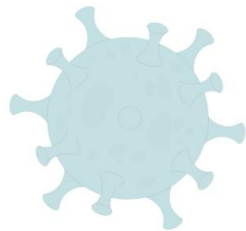
#### • SpO<sub>2</sub> là gì và theo dõi như thế nào?

SpO<sub>2</sub> là độ bão hòa oxy trong máu ngoại vi  
Giá trị SpO<sub>2</sub> bình thường dao động ở mức 95 - 100%.

Theo dõi chỉ số SpO<sub>2</sub> rất quan trọng, đa số ca nhiễm Covid-19 khi được đưa đến các cơ sở y tế đều rơi vào tình trạng nguy kịch vì **SpO<sub>2</sub> tụt xuống thấp**, dẫn đến khó thở là một triệu chứng nguy hiểm **cần được xử trí ngay**.



Theo dõi SpO<sub>2</sub> 2 lần/ngày (sáng và chiều). **Có thể đo SpO<sub>2</sub> bằng máy đo chuyên dụng** hoặc sử dụng điện thoại thông minh có **tải App**. Đối với hệ điều hành IOS là ứng dụng **CarePlix Vital**, còn Android là **Pulse monitor (Đo nồng độ oxy trong máu và nhịp tim)**.



# A. NẾU TRỞ THÀNH F0 CHÚNG TA CẦN LÀM GÌ?

## 5. Chăm sóc người bệnh

### Cách đo SpO<sub>2</sub>

#### 1 Sử dụng máy đo chuyên dụng



Mở kẹp, đặt ngón tay trở vào và chạm điểm tận cùng của máy



Nhấn nút nguồn trên máy, không di chuyển tay trong lúc đo



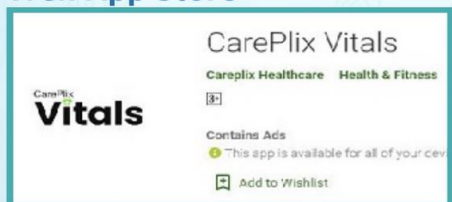
Chỉ số SpO<sub>2</sub>

Chỉ số nhịp tim

Kết quả sẽ hiển thị trên màn hình sau vài giây

#### 2. Tải app trên điện thoại


##### Trên App Store




##### Trên CH Play



#### Khi SpO<sub>2</sub> thấp hơn 95%

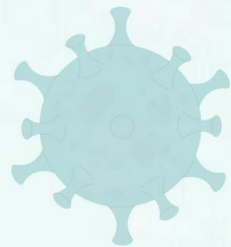
Liên hệ trạm y tế phường để được tư vấn hay nhập viện. 

Tuần thủ cách dùng thuốc theo hướng dẫn của nhân viên y tế. 

Tuyệt đối không được tự ý dùng thuốc. 



# A. NẾU TRỞ THÀNH FO CHÚNG TA CẦN LÀM GÌ?



## 5. Chăm sóc người bệnh

### • Cần làm gì khi sốt?

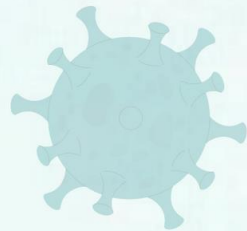
- Theo dõi thân nhiệt 2 giờ/lần cho đến khi hết sốt, trở về nhiệt độ bình thường ( $36 - 37,5^{\circ}\text{C}$ ).
- Sốt  $> 38^{\circ}\text{C}$  phải báo ngay cho nhân viên y tế, có thể dùng paracetamol liều 10-15 mg/kg/lần, không quá 60 mg/kg/ngày cho trẻ em và không quá 2 gam/ngày (không quá 4 viên paracetamol 500mg) với người lớn.
- Uống đủ nước, đảm bảo cân bằng dịch, điện giải, từ 1,5 – 2 lít nước/ngày.
- Đảm bảo dinh dưỡng và nâng cao thể trạng.
- Mặc quần áo thông thoáng, thoải mái.



### • Cần làm gì khi ho, sổ mũi?



- Uống thuốc trị ho và sổ mũi.
- Vệ sinh mũi họng, súc miệng họng bằng các dung dịch vệ sinh miệng họng hoặc nước muối sinh lý, 3 lần/ngày.
- Giữ ấm cơ thể, nhất là vùng cổ, mặt.
- Không ăn, uống các chất kích thích, đồ ăn quá cay, nóng.



## A. NẾU TRỞ THÀNH F0 CHÚNG TA CẦN LÀM GÌ?

### 5. Chăm sóc người bệnh

#### • Cần làm gì khi mệt mỏi?

- Ăn uống đầy đủ, không bỏ bữa.
- Nghỉ ngơi hợp lý, nhưng không nằm tại giường quá lâu.
- Vận động nhẹ trong phòng và tập thể dục để tăng cường sức khỏe.

(Xem chi tiết tại phần Bài tập vận động)



#### • Xử trí khi bị đau cơ, đau đầu

- Nghỉ ngơi hợp lý, không nằm lâu tại giường.
- Vận động nhẹ, hoặc tập thể dục tại giường.
- Sử dụng thuốc giảm đau paracetamol.
- Chườm ấm tại vị trí đau.

#### • Xử trí khi giảm vị giác

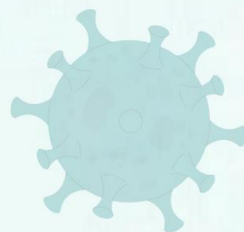
- Cần bổ sung đầy đủ chất dinh dưỡng.
- Nếu chán ăn, khó nuốt, có thể ăn cháo xay (cháo có thêm thịt và rau củ), uống sữa cao năng lượng, ngũ cốc.
- Bổ sung dinh dưỡng bằng nước ép trái cây, rau củ.

(Xem chi tiết tại phần Dinh dưỡng mục A,B)





# A. NẾU TRỞ THÀNH F0 CHÚNG TA CẦN LÀM GÌ?



## 5. Chăm sóc người bệnh

### • Xử trí khi đau họng

- Uống nhiều nước ấm từ 1,5 – 2 lít/ngày.
- Sử dụng thuốc giảm đau paracetamol.



### • Xử trí khi tiêu chảy

- Uống nhiều nước, bổ sung đầy đủ dinh dưỡng.
- Uống thuốc giảm tiêu chảy.
- Sử dụng dung dịch bổ sung điện giải: oresol, hydrite...







## A. NẾU TRỞ THÀNH F0 CHÚNG TA CẦN LÀM GÌ?

### 5. Chăm sóc người bệnh

#### • Chăm sóc sức khỏe tinh thần

- Giữ tinh thần thoải mái, bình tĩnh và suy nghĩ tích cực.
- Đọc sách, nghe nhạc, xem phim ảnh để thư giãn, giải trí.
- Tập thể dục thường xuyên để duy trì cơ thể khỏe mạnh và tinh thần sảng khoái.
- Tâm sự, chia sẻ cùng với gia đình và bạn bè bằng điện thoại.
- Chăm sóc cây xanh, lau dọn phòng cách ly ngăn nắp, sạch sẽ.
- Duy trì năng lượng sống tích cực nhằm tăng cường sức đề kháng cho cơ thể.





## B. Những lưu ý khi sử dụng thuốc

- 1 Không được tự ý mua thuốc khi chưa có sự tư vấn của nhân viên y tế.
- 2 Không sử dụng kháng sinh khi điều trị COVID 19 do thuốc không có tác dụng đối với virus.
- 3 Chỉ sử dụng thuốc kháng viêm khi có hướng dẫn của nhân viên y tế.
- 4 Nếu người bệnh đang sử dụng các thuốc điều trị bệnh mạn tính như: cao huyết áp, đái tháo đường,... thì vẫn có thể uống thuốc bình thường. Khi hết thuốc cần liên hệ với Bác sĩ điều trị để được tư vấn.
- 5 Khi không có triệu chứng, không nên uống thuốc để phòng ngừa.



## C. Dấu hiệu nguy hiểm cần gọi ngay cấp cứu 115

- 1 Mất định hướng không gian, thời gian, lơ mơ, nói sảng, hôn mê.
- 2 Khó thở, thở nhanh > 25 lần/phút hoặc  $SpO_2 < 94\%$ .
- 3 Đau ngực, nhịp tim nhanh > 120 lần/ phút.
- 4 Huyết áp tụt, huyết áp tối đa < 90mmHg, huyết áp tối thiểu < 60 mmHg.
- 5 Không thể tự ra khỏi giường, tự chăm sóc bản thân.

## D. Số điện thoại liên hệ

[https://drive.google.com/drive/folders/1WJlvPXsCzrsDCvLtBb-oWX\\_9bhDscQ1X?usp=sharing](https://drive.google.com/drive/folders/1WJlvPXsCzrsDCvLtBb-oWX_9bhDscQ1X?usp=sharing)



SCAN ME

Nguồn Bộ Y Tế & World Health Organization (WHO)



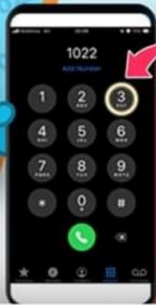
Người bệnh, người chăm sóc F0 theo dõi và ghi nhận thông số sức khỏe theo mẫu sau sẽ giúp ích cho nhân viên y tế khi tiếp nhận cấp cứu và xử trí tại đơn vị điều trị

Nội dung theo dõi Dấu hiệu		Giờ, Ngày/tháng				
Test nhanh	Âm tính					
	Dương tính					
Test RT-PCR	Âm tính					
	Dương tính					
Biểu hiện triệu chứng	Ho					
	Mệt mỏi					
	Đau cơ					
	Đau họng					
	Đau đầu					
	Tiêu chảy					
	Buồn nôn					
	Nôn					
	Mất vị giác					
Khác						
Huyết áp (nếu có)						
Mạch (lần/phút)						
Nhịp thở (lần/phút)						
Nhiệt độ (độ C)						
SpO <sub>2</sub> (%)						
<b>LƯU Ý DẤU HIỆU NGUY HIỂM CẦN GỌI NGAY CẤP CỨU 115</b>						<b>Có</b> <b>Không</b>
1. Mất định hướng không gian, thời gian, lơ mơ, nói sảng, hôn mê						
2. Khó thở, thở nhanh > 25 lần/phút hoặc SpO <sub>2</sub> < 94%						
3. Đau ngực, nhịp tim nhanh > 120 lần/ phút						
4. Huyết áp tụt, huyết áp tối đa < 90mmHg, huyết áp tối thiểu < 60 mmHg						
5. Không thể tự ra khỏi giường, tự chăm sóc bản thân						



# KÊNH TƯ VẤN CHĂM SÓC SỨC KHỎE CHO NGƯỜI DÂN PHÒNG CHỐNG DỊCH BỆNH COVID-19

**GỌI NGAY 1022  
VÀ NHẤN PHÍM "3"  
ĐỂ GẶP BÁC SĨ TƯ VẤN TRỰC TUYẾN**



## KHUNG GIỜ TƯ VẤN

**SÁNG: 8:00 - 10:00  
TRƯA: 14:00 - 16:00  
TỐI: 19:00 - 21:00**



SCAN ĐỂ TÀI NGAY



GỌI 1022



1022@TPHCM.GOV.VN



TÓNG ĐÀI 1022



1022.TPHCM.GOV.VN



FB/1022TPHCM



SỞ THÔNG TIN VÀ TRUYỀN THÔNG  
REPUBLIC OF VIETNAM AND HO CHI MINH CITY



Cẩn thận các hình thức lừa đảo qua mạng, qua điện thoại.  
Website: <https://tinnhiemmang.vn/> là trang cung cấp thông tin xác thực về các tổ chức giúp người dùng nắm bắt các thông tin đáng tin cậy (website, email, số điện thoại...) của tổ chức.

**NCSC VN**  
National Cyber Security Center

Giải thiệu Dịch vụ Danh bạ tin nhiệm Danh sách đen Tin tức Liên hệ Đăng ký ngay

## Hệ sinh thái Tín Nhiệm Mạng

Cam kết giá trị Tạo dựng niềm tin số

Q Nhập tên tổ chức Tim kiếm

<p><b>Tín nhiệm Tổ chức</b></p> <p>Là tập hợp các thông tin của một tổ chức đã được NCSC xác thực số điện thoại, Mã số thuế, Địa chỉ, Website, Mạng xã hội ...</p>	<p><b>Tín nhiệm Website</b></p> <p>Chứng nhận tin nhiệm cho các Website tuân thủ các tiêu chuẩn về ATT; giúp nhận biết nhanh, chính xác các trang Web an toàn, tin cậy.</p>	<p><b>Tín nhiệm Thiết bị</b></p> <p>Chứng nhận tin nhiệm cho thiết bị tuân thủ các tiêu chuẩn về ATT; người sử dụng nhận biết được mức độ an toàn thông tin của thiết bị.</p>	<p><b>Hệ thống tin nhiệm</b></p> <p>Chứng nhận tin nhiệm cho hệ thống tuân thủ các tiêu chuẩn về ATT; giúp người sử dụng nhận biết được mức độ đảm bảo ATT của hệ thống.</p>
--	---	---	--

Activate Windows



# THAM GIA BIÊN SOẠN & TRÌNH BÀY

Trưởng nhóm biên soạn: TS. ĐD. Trần Thụy Khánh Linh  
GIẢNG VIÊN:

ThS. VLTL. Lê Thanh Vân  
ThS. PHCN. Nguyễn Ngọc Minh

ThS. DS. Nguyễn Thị Mai Hoàng  
ThS. DS. Nguyễn Minh Hà  
ThS. DS. Trương Văn Đạt

TS. ĐD. Trần Thụy Khánh Linh  
TS. ĐD. Huỳnh Thụy Phương Hồng  
ThS. ĐD. Phan Thị Thu Hường  
ThS. ĐD. Nguyễn Thị Ngọc Phương  
ThS. ĐD. Đặng Thị Minh Phượng



ThS. BS. Trần Đăng Khoa  
TS. BS. Lê Khắc Bảo  
TS. BS. Huỳnh Minh Tuấn  
BS. Lý Hữu Tuấn

TS. BS. Phạm Thị Lan Anh  
ThS. BS. Lê Đại Dương  
ThS. BS. Dương Duy Khoa  
ThS. BS. Bùi Diễm Khuê  
CN. TL. Nhiêu Quang Thiện Nhân



# THAM GIA BIÊN SOẠN & TRÌNH BÀY

## SINH VIÊN:

Lê Thị Mỹ Hoa.....	Cử nhân Điều dưỡng 2017
Đỗ Tấn Vinh.....	Cử nhân Điều dưỡng 2017
Đỗ Trung Hậu .....	Cử nhân Điều dưỡng 2017
Quách Trần Bình Yên .....	Cử nhân Điều dưỡng 2017
Diệp Kiến Xương .....	Cử nhân Điều dưỡng 2017
Nguyễn Trần Thị Trúc Mai.....	Cử nhân Điều dưỡng 2017
Phạm Thị Ngọc Mai.....	Cử nhân Điều dưỡng 2017
Võ Phan Thu Huỳnh .....	Cử nhân Điều dưỡng 2017
Bùi Thị Thanh Huyền .....	Cử nhân Điều dưỡng 2017
Nguyễn Thị Mỹ Trang .....	Cử nhân Điều dưỡng 2017
Phan Gia Thọ Tâm .....	Cử nhân Điều dưỡng 2017
Hoàng Võ Bích Trâm .....	Cử nhân Điều dưỡng 2017
Nguyễn Võ Nhã Hoàng .....	Cử nhân Điều dưỡng 2017
Nguyễn Thị Ngọc Lan.....	Cử nhân Điều dưỡng 2017
Hoàng Hạ Quyên.....	Cử nhân Điều dưỡng 2018
Đỗ Thị Mỹ Hằng.....	Cử nhân Điều dưỡng 2018
Nguyễn Thị Thùy An .....	Cử nhân Điều dưỡng 2018
Phạm Nguyễn Phát .....	Dược chính quy 2018
Dương Thị Hồng Ngọc .....	Y tế công cộng 2017



