

# SỔ TAY HƯỚNG DẪN CHĂM SÓC FI TẠI NHÀ



**Sổ tay được thực hiện dưới sự cố vấn chuyên môn của các giảng viên liên bộ môn.  
Biên soạn và trình bày bởi nhóm sinh viên trường Đại học Y khoa Phạm Ngọc Thạch,**

**Theo nội dung hướng dẫn của  
Trung tâm Kiểm soát bệnh tật TP.HCM - HCDC.**



**BIÊN SOẠN VÀ TRÌNH BÀY NỘI DUNG**





# NHỮNG ĐIỀU CẦN BIẾT VỀ COVID-19

để bảo vệ bản thân và những người khác

## Covid-19 là gì?

- Bệnh do vi-rút SARS-COV-2 gây ra, lây từ người sang người.
- Lây cả khi người nhiễm không có triệu chứng.
- Triệu chứng bệnh rất thay đổi: 80% không triệu chứng, 20% triệu chứng ở các mức độ từ nhẹ đến trung bình hoặc nặng.
- Vi - rút có thể chết ở nhiệt độ trên 70 độ C hay dung dịch cồn trên 60 độ.

## Cách lây truyền

- Lây truyền qua giọt bắn khi người bệnh ho, hắt hơi, nói chuyện.
- Khi chạm vào bề mặt, vật thể có vi-rút rồi đưa tay lên **mắt, mũi, miệng**.

## Cách bảo vệ

- Vaccine không bảo vệ hoàn toàn khỏi nguy cơ mắc bệnh và lây truyền bệnh.
- Cách tốt nhất vẫn là tránh tiếp xúc với virus bằng cách giữ khoảng cách ít nhất 2m với những người xung quanh, hạn chế ra khỏi nhà.

# QUY TẮC 5K

## Khẩu trang

Đeo khẩu trang che mũi, miệng ở nơi công cộng



## Khử khuẩn

Rửa tay thường xuyên  
Vệ sinh, khử khuẩn các bề mặt thường xuyên chạm vào



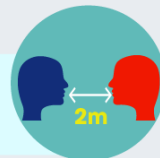
## Không tụ tập

Không tụ tập nơi đông người



## Khoảng cách

Thực hiện giãn cách xã hội



## Khai báo y tế

<https://khaibaoyte.khambenh.gov.vn/> (Hoặc quét mã sau)



# NHỮNG ĐIỀU BẠN CẦN LÀM KHI LÀ F1

## AI LÀ ĐỐI TƯỢNG F1?

- Khi bạn có tiếp xúc với BN COVID 19 (là F0).
- Khi bạn du lịch đến vùng hay đến quốc gia có dịch bệnh.

### 1. CÁCH LY TẠI NHÀ

- Cách ly y tế 14 ngày.
- Tiếp tục theo dõi sức khỏe trong 14 ngày tiếp sau thời gian cách ly.



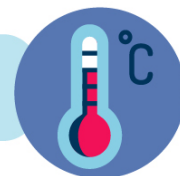
### 2. TRÁNH LÂY NHIỄM CHO NGƯỜI KHÁC

- Là điều tối quan trọng.
- Thực hiện theo "Hướng dẫn cách ly tại nhà đối với F1" (xem trang 4).
- Tuân thủ đúng cam kết về cách ly với y tế địa phương.



### 3. THEO DÕI TRIỆU CHỨNG BỆNH COVID-19

Để phát hiện sớm bệnh (xem trang 5).



### 4. THỬ XÉT NGHIỆM SARS-CoV-2

Được lấy mẫu xét nghiệm 05 lần vào các ngày 1, 7, 14, 20 và ngày 28 kể từ lần tiếp xúc cuối với F0.



# NHỮNG ĐIỀU BẠN CẦN LÀM ĐỂ TRÁNH LÂY NHIỄM CHO NGƯỜI KHÁC

TRONG 14 NGÀY CÁCH LY

**1.** Không ra ngoài nhà.



**2.** Giữ khoảng cách tối thiểu 2m với những người khác trong gia đình.



**3.** Luôn đeo khẩu trang nếu sinh hoạt trong một không gian chung (vẫn giữ khoảng cách).



**4.** Đeo khẩu trang mỗi khi sử dụng toilet chung.



**5.** Thường xuyên rửa tay với xà phòng và nước, hoặc nước sát trùng tay.



**6.** Không dùng chung vật dụng cá nhân.



**7.** Không tiếp khách, trừ NVYT có mục đích (như đi lấy mẫu, khám bệnh,...).



**8.** Cài đặt, bật và khai báo y tế hàng ngày trên ứng dụng VHD hoặc Bluezone trong suốt thời gian cách ly.



Quét mã để khai báo y tế



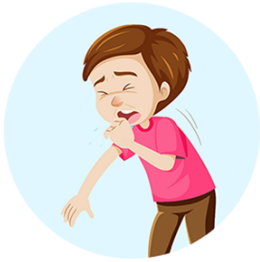




# TỰ THEO DÕI TRIỆU CHỨNG CỦA BỆNH COVID-19

Trong 14 ngày cách ly và 14 ngày tiếp sau đó

## Các triệu chứng có thể có bao gồm:



**Ho, khó thở hoặc thở gấp**



**Sốt hoặc ớn lạnh**



**Đau cơ hoặc  
đau toàn thân**



**Nôn hoặc tiêu chảy**



**Mất mùi hoặc  
vị giác**

### Thời gian xuất hiện:

2 - 14 ngày sau khi tiếp xúc với virus gây bệnh COVID - 19

## Dấu hiệu cảnh báo khẩn cấp của bệnh COVID - 19:

- Khó thở
- Đau tức ngực dai dẳng
- Lú lẫn mới xuất hiện
- Không thể đứng dậy, kém tỉnh táo
- Da, môi, móng tay và móng chân xanh tái



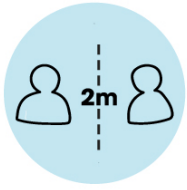
### Khi có bất kì triệu chứng nêu trên phải:

- Cập nhật trên ứng dụng VHD hoặc Bluezone
- Liên hệ y tế địa phương ngay để được hỗ trợ

**Lưu ý:** Danh sách trên không phải tất cả triệu chứng có thể xuất hiện

### 3. HƯỚNG DẪN CÁCH LY CHO GIA ĐÌNH CÓ NGƯỜI NHÀ LÀ F1

#### Cần phải cách ly F1 với các thành viên khác trong gia đình



Giữ khoảng cách tối thiểu 2m với người F1



Thành viên F1 phải được đeo khẩu trang khi ở gần những người còn lại



Không dùng chung đồ dùng cá nhân



Vệ sinh và khử trùng đồ dùng cá nhân của người F1 (phòng ngủ, giường, quần áo...)



Tất cả thành viên nên rửa tay với xà phòng và nước, hoặc nước sát trùng tay



Cài đặt, bật và khai báo y tế hàng ngày trên ứng dụng VHD hoặc Bluezone trong suốt thời gian cách ly



Không nên tiếp khách, trừ NVYT có mục đích (như đi lấy mẫu, khám bệnh,...)



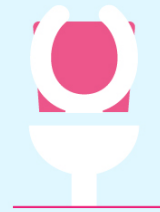
Thực hiện cho đến khi đủ tiêu chuẩn ngưng cách ly 14 ngày và tiếp tục theo dõi sức khỏe trong vòng 14 ngày tiếp sau đó

#### Nếu bạn ở chung phòng ngủ với người F1



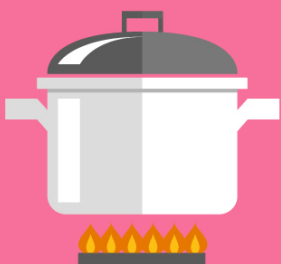
- Phòng phải được thông khí tốt
- Đặt giường cách nhau ít nhất 2m, nếu ngủ cùng giường, hãy ngủ đầu đuôi
- Đặt tấm ngăn (rèm, tấm bạt/vải lớn, vách ngăn hông) quanh giường của F1

#### Nếu bạn ở chung phòng vệ sinh với người F1



- Phòng vệ sinh phải được thông khí tốt
- Người F1 cần đeo khẩu trang mỗi khi dùng toilet
- Vệ sinh và khử khuẩn toilet sau mỗi lần sử dụng

### 4. CUNG CẤP THỨC ĂN CHO NGƯỜI F1



1. Người F1 không được nấu/ chuẩn bị thức ăn
2. Để người F1 ăn ở 1 khu vực riêng, nếu không thể, hãy để họ ngồi cách ít nhất 2m với các thành viên còn lại
3. Rửa tay trước khi chuẩn bị thức ăn và trước khi ăn
4. Các thành viên trong gia đình không ăn chung bát, đĩa với nhau
5. Luôn đeo khẩu trang khi đưa thức ăn và khi dọn dẹp đồ dùng của người F1
6. Mang găng tay khi dọn dẹp thức ăn, đồ dùng của người F1, rửa tay sau khi dọn dẹp xong

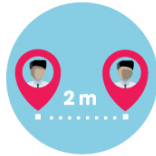


# NHỮNG ĐIỀU GIA ĐÌNH CÓ NGƯỜI F1 CẦN LƯU Ý

## 1 “Nếu cần phải ra ngoài, cần thực hiện:”



1. Chỉ 1 đến 2 thành viên khỏe mạnh ra khỏi nhà
2. Đem theo: khẩu trang, khăn giấy, nước sát khuẩn tay
3. Luôn đeo khẩu trang
4. Giữ khoảng cách 2 mét
5. Hạn chế chạm vào bề mặt nơi công cộng
6. Rửa tay thường xuyên bằng nước sát khuẩn tay
7. Hạn chế đi phương tiện công cộng hoặc đi chung xe với gia đình khác. Nếu phải đi: áp dụng các điều trên



## 2 “Nếu gia đình bạn có người lớn tuổi có bệnh nền, cần thực hiện:”



### \* Nếu gia đình có người lớn tuổi, có bệnh nền:

1. Nếu được, **HÃY Ở NHÀ**
2. Tránh ôm, hôn, ăn uống chung với họ
3. Không tiếp khách đến thăm
4. Che miệng và mũi bằng khăn giấy hoặc khuỷu tay khi ho và hắt hơi
5. Rửa tay bằng xà phòng hoặc nước sát khuẩn tay sau khi ho và hắt hơi
6. Đảm bảo trong nhà thông khí tốt bằng cách thường xuyên mở cửa sổ
7. Vệ sinh các bề mặt thường xuyên chạm vào (mặt bàn, tay nắm cửa)



## 3 “Nếu gia đình bạn có trẻ em, cần thực hiện:”



1. Trẻ từ 2 tuổi trở lên phải đeo khẩu trang khi ra khỏi nhà
2. Dạy trẻ cách tự bảo vệ bản thân trước mầm bệnh
3. Dạy trẻ rửa tay đúng cách bằng nước sát khuẩn tay hoặc xà phòng
4. Không để trẻ tiếp xúc với trẻ em **từ hộ gia đình khác**
5. Trò chuyện, vui chơi với trẻ để giải tỏa căng thẳng



# 10 ĐIỀU BẠN CẦN LÀM KHI NGHI NGỜ BẠN CÓ TRIỆU CHỨNG MẮC COVID-19 ĐANG CHỜ ĐỢI TRỢ GIÚP Y TẾ



**1** **Hãy ở nhà,**  
không đi làm hay đến trường,  
tránh nơi công cộng



**2** **Theo dõi các triệu chứng**

kĩ lưỡng. Nếu trở nặng  
phải gọi ngay cho y tế  
địa phương



**3** **Nghỉ ngơi và uống đủ nước.**



**4** **Khi đi khám bệnh, phải thông báo trước**

tại nơi khám rằng bản thân đã bị hoặc có thể mắc COVID-19



**5** Với trường hợp cấp cứu, **hãy gọi 115 và thông báo** rằng bản thân đã bị hoặc có thể mắc COVID-19



**6** **Khi ho và hắt hơi, hãy che miệng**

bằng khăn giấy hoặc mặt trong khuỷu tay



**7** **Rửa tay thường xuyên** với xà phòng và nước hoặc dùng dung dịch sát khuẩn có chứa cồn



**8** **Tối thiểu phải ở phòng riêng**

(nên có nhà vệ sinh riêng).  
Nếu không thể phải cách xa người nhà ít nhất 1m và luôn đeo khẩu trang



**9** **Tránh dùng chung vật dụng cá nhân** như khăn tắm, ga giường hay bát đĩa,...



**10** **Lau sạch rồi xịt sát khuẩn thường xuyên**

tất cả các bề mặt thường xuyên tiếp xúc như kệ bếp, mặt bàn, tay nắm cửa

