

BỘ Y TẾ
BỆNH VIỆN BỆNH NHIỆT ĐỚI
TRUNG ƯƠNG

Số 454/NDTW-KHHT
T.Y. Hướng dẫn điều trị F0 tại nhà

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

Hà Nội, ngày 22 tháng 4 năm 2022

Kính gửi: Bộ Nội vụ

Căn cứ Quyết định số 4156/QĐ-BYT ngày 28/8/2021 của Bộ Y tế về việc ban hành tài liệu “hướng dẫn chăm sóc người nhiễm covid-19 tại nhà”; Quyết định 250/QĐ-BYT ngày 28/01/2022 của Bộ Y tế về việc ban hành “Hướng dẫn chẩn đoán và điều trị COVID-19”; Quyết định số 261/QĐ-BYT ngày 31/01/2022 Bộ Y tế về việc ban hành “Hướng dẫn quản lý người mắc COVID-19 tại nhà”;

Bệnh viện Bệnh nhiệt đới Trung ương xin gửi Quý Bộ tài liệu hướng dẫn điều trị F0 tại nhà dưới dạng 12 câu hỏi thường gặp để Quý cục hướng dẫn tới nhân viên hiện đang mắc COVID-19 và điều trị tại nhà.

Trân trọng cảm ơn./.

Nơi nhận:

- Như trên;
- Lưu: VT, KHHT

KT. GIÁM ĐỐC
PHÓ GIÁM ĐỐC



BSCKH. Nguyễn Trung Cấp



HỎI ĐÁP 12 CÂU HỎI THƯỜNG GẶP VỚI NGƯỜI MẮC COVID-19 ĐIỀU TRỊ TẠI NHÀ

1. Khi nào một người được coi là người bệnh COVID-19 (F0)

Những người có kết quả bằng xét nghiệm realtime RT-PCR hoặc test nhanh kháng nguyên 2 lần bằng 2 loại test khác nhau được coi là người mắc Covid-19. Trường hợp có tiền sử tiếp xúc với người F0 và có dấu hiệu viêm đường hô hấp hoặc người có test nhanh 1 lần dương tính được coi là người nghi ngờ mắc COVID-19 và cần được làm xét nghiệm để khẳng định

2. Người bệnh Covid-19 diễn biến như thế nào

Người nhiễm virus SARS-CoV2 sau thời gian ủ bệnh trung bình 3-5 ngày có thể phát bệnh. Hầu hết những người khỏe mạnh, đã tiêm đủ vắc xin phát bệnh chỉ có các dấu hiệu nhẹ như sốt nhẹ, đau đầu, đau mỏi người, đau họng, buồn nôn, tiêu chảy. Sau khi phát bệnh 7-10 ngày, đa số người bệnh sẽ tự khỏi. Chỉ một số ít sẽ diễn biến nặng lên thành viêm phổi, suy hô hấp hoặc các tình trạng nặng khác.

3. Những F0 nào thể điều trị tại nhà

Những F0 thỏa mãn 2 điều kiện sau thì có thể điều trị tại nhà

- a) Không thuộc nhóm người bệnh nặng hay nguy kịch
 - Không có các dấu hiệu của viêm phổi hoặc thiếu ô xy; nhịp thở < 20 lần/phút; SpO2 > 96% khi thở khí trời; không có thở bất thường như thở rên, rút lõm lồng ngực, phập phồng cánh mũi, thở khò khè, thở rít ở thì hít vào.
 - Không mắc bệnh nền, hoặc có bệnh nền nhưng đang được điều trị ổn định.
- b) Có khả năng tự theo dõi, chăm sóc
 - Có thể tự đảm bảo ăn uống, vệ sinh và tự theo dõi tình trạng sức khỏe theo hướng dẫn của nhân viên y tế.
 - Có khả năng liên lạc với nhân viên y tế để được theo dõi, giám sát và khi có tình trạng cấp cứu: Sẵn có phương tiện liên lạc như điện thoại, máy tính...
 - Nếu người mắc COVID-19 không có khả năng tự chăm sóc, thì phải ở cùng người chăm sóc đáp ứng các tiêu chí trên.

4. Người mắc COVID-19 có thể điều trị tại nhà như thế nào

Người bệnh không triệu chứng hoặc có triệu chứng rất nhẹ có thể không cần điều trị gì. Người bệnh có sốt cao trên 38,5 độ C có thể sử dụng thuốc hạ sốt hoặc các biện pháp hạ sốt vật lý như cởi bỏ bớt quần áo, chườm ấm, giữ phòng thông thoáng để hạ sốt. Thuốc hạ sốt giảm đau cũng có thể có ích cho những người có cảm giác đau mỏi người nhiều.

Người bệnh COVID-19 mới mắc trong 5 ngày đầu có thể sử dụng thuốc kháng virus, ưu tiên cho người, cao tuổi, chưa tiêm đủ vắc xin hoặc có bệnh nền.

Người bệnh cần đảm bảo ăn uống đầy đủ chất dinh dưỡng, vệ sinh. Nghỉ ngơi đúng mức.

Lưu ý: Những người bệnh nhẹ hoặc không triệu chứng trong những ngày đầu nhưng vẫn có thể diễn biến thành nặng ở những ngày sau đó nên vẫn cần theo dõi sát các dấu hiệu diễn biến nặng có thể xuất hiện.

5. Thuốc hạ sốt, thuốc giảm ho sử dụng thế nào

Nếu sốt trên 38,5 độ C, người bệnh có thể sử dụng

- Paracetamol (Tên gọi khác Efferalgan, Acetaminophen, Panadol...). Người lớn uống 1 lần 1 viên 500mg, trẻ em dùng liều theo cân nặng 10-15mg/kg mỗi lần. Có thể uống nhắc lại sau mỗi 4-6h nếu còn sốt. Ngày không uống quá 4 lần
- Có thể phối hợp biện pháp hạ sốt vật lý như cởi bỏ bớt quần áo, chườm ấm, giữ phòng thông thoáng để hạ sốt. Tuyệt đối không xông nóng khi đang sốt.

Ho là triệu chứng thông thường của người mắc COVID-19. Một số người có thể ho kéo dài 2-3 tuần. Chỉ dùng thuốc giảm ho nếu tình trạng ho quá nhiều và dùng thuốc giảm ho theo sự hướng dẫn của nhân viên y tế.

6. Thuốc kháng virus sử dụng thế nào

Thuốc kháng virus được ưu tiên cho những người lớn tuổi, chưa tiêm vắc xin hoặc có bệnh nền

Một số thuốc kháng virus có thể giúp giảm tỷ lệ diễn biến nặng hoặc giảm thời gian mang virus, thời gian có triệu chứng của người bệnh. Các thuốc có thể sử dụng hiện nay là Molnupiravir và Favipiravir

Molnupiravir viên 200mg, ngày uống 2 lần cách nhau 12h, mỗi lần 4 viên. Uống trong 5 ngày. Chống chỉ định với người dưới 18 tuổi, phụ nữ có thai hay cho con bú, người dự kiến thụ thai trong 9 tháng tới (Cả nam và nữ).



Favipiravir 200mg, ngày đầu uống 2 lần (cách nhau 12h), mỗi lần 8 viên, các ngày sau uống ngày 2 lần mỗi lần 3 viên. Chống chỉ định với phụ nữ có thai hoặc dự kiến có thai, phụ nữ cho con bú và trẻ em dưới 18 tuổi. Thận trọng với người có bệnh goute hoặc có bệnh gan. Thuốc có thể gây loạn thần trong 2 ngày đầu dùng thuốc.

7. Các loại thuốc bổ, thuốc hỗ trợ nào có thể sử dụng.

Người bệnh đang dùng thuốc điều trị các bệnh nền, cần tiếp tục duy trì các thuốc này.

Người bệnh về cơ bản không cần dùng thêm các thuốc hỗ trợ nào đặc biệt. Tuy nhiên các thuốc vitamin và vi lượng tổng hợp (Có chứa vitamin D, vitamin C, kẽm) có thể giúp tăng sức đề kháng. Các dung dịch súc miệng họng, hay thuốc ngậm sát trùng miệng họng cũng có thể giúp hạn chế cảm giác đau họng hay giúp tăng cường vệ sinh miệng họng. Các loại thuốc xịt hay xông, hít tinh dầu cũng có thể giúp giảm bớt triệu chứng ngạt mũi. Nếu có tiêu chảy hoặc có tình trạng ăn uống kém cần lưu ý bổ xung nước, điện giải bằng các dung dịch bổ xung như oresol, hydrite, vv...

8. Người bệnh COVID-19 cần theo dõi những gì

Người bệnh cần đếm nhịp thở, mạch, nhiệt độ, đo SpO2 và huyết áp (nếu có thể). Theo dõi 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,...

9. Biểu hiện nào thể hiện người bệnh Covid-19 nặng lên.

Các biểu hiện thể hiện người bệnh đang nặng lên bao gồm

- 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.
- 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).

- 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).
- Mạch nhanh > 120 nhịp/phút hoặc < 50 nhịp/phút.

- Huyết áp thấp: huyết áp tối đa < 90 mmHg, huyết áp tối thiểu < 60 mmHg (nếu có thể đo).
- Đau tức ngực thường xuyên, cảm giác bó thắt ngực, đau tăng khi hít sâu.
- Thay đổi ý thức: lú lẫn, ngủ rũ, lơ mơ, rất mệt/mệt lã, trẻ quấy khóc, li bì khó đánh thức, co giật.
- Tim mờ, tím đầu móng tay, móng chân, da xanh, môi nhợt, lạnh đầu ngón tay, ngón chân.
- 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...
- Mặc thêm bệnh cấp tính: sốt xuất huyết, tay chân miệng...
- Bất kỳ tình trạng bất ổn nào của người mắc COVID-19 mà thấy cần báo cơ sở y tế.

10. Khi người bệnh Covid-19 có dấu hiệu nặng lên cần làm gì

Khi người bệnh có dấu hiệu nặng lên cần báo ngay cho y tế địa phương để được đánh giá và chuyển đi điều trị tại bệnh viện nếu cần thiết.

Trong trường hợp người bệnh đã diễn biến nặng mà chưa thể đưa đi bệnh viện được, hãy liên hệ với nhân viên y tế để được tư vấn và hướng dẫn xử trí, sử dụng thuốc. Thuốc chống viêm corticosteroid và thuốc chống đông máu đường uống. Tuyệt đối không tự ý sử dụng 2 loại thuốc này trong giai đoạn bệnh còn nhẹ.

Nếu phát hiện diễn biến bất thường liên quan bệnh nền cần thông báo với y tế địa phương để phối hợp xử trí. Trong trường hợp có tình trạng cấp cứu có thể đến thẳng các cơ sở y tế cấp cứu và cần liên hệ với y tế cơ sở để thông báo trước về tình trạng nhiễm COVID-19 của người bệnh.

11. Đo SpO2 thế nào cho đúng

Máy đo SpO2 cầm tay được thiết kế để đo độ bão hòa oxy ở đầu ngón tay hoặc ngón chân. Trước khi đo cần làm sạch móng tay, móng chân, làm ấm đầu ngón và để đèn đo (màu đỏ bên phía trong máy tiếp xúc tốt với móng vùng đo. Kiểm tra máy bắt tốt sóng mạch và đọc đúng 2 giá trị SpO2 và Pulse (nhịp tim) trên máy. (Chú ý các loại đèn sưởi hồng ngoại có thể làm nhiễu máy đo). Nên đo SpO2 2 lần / ngày

Giá trị SpO2 thay đổi tùy độ tuổi. Giá trị bình thường 96-100%. Khi có tình trạng giảm SpO2 nhiều hơn 3% so với lần đo trước hoặc giá trị SpO2 dưới 93% cần thông báo ngay cho y tế cơ sở.

12. Khi nào người mắc COVID-19 điều trị tại nhà được coi là khỏi bệnh



Người bệnh F0 cách ly, điều trị đủ 7 ngày và kết quả xét nghiệm nhanh kháng nguyên âm tính vi rút 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.

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 vắc xin theo quy định; và 14 ngày đối với người chưa tiêm đủ liều vắc xin theo quy định.

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