



SỞ Y TẾ TP. HỒ CHÍ MINH  
TRUNG TÂM KIỂM SOÁT BỆNH TẬT

# HƯỚNG DẪN

## GÓI CHĂM SÓC SỨC KHỎE TẠI NHÀ CHO NGƯỜI **F0**

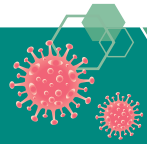
*(Phiên bản 2.0)*

(Ban hành kèm theo Công văn số 2143/SYT ngày 4/4/2022)





# ĐỐI TƯỢNG QUẢN LÝ TẠI NHÀ



**Người mắc COVID-19** bao gồm cả trẻ em thỏa tiêu chí lâm sàng và có khả năng tự chăm sóc, theo dõi sức khỏe hoặc có người hỗ trợ chăm sóc.



## 1. Tiêu chí lâm sàng

- a) Người có kết quả xét nghiệm RT-PCR hoặc xét nghiệm nhanh kháng nguyên SARS-CoV-2 dương tính bằng các loại sinh phẩm xét nghiệm nhanh kháng nguyên được Bộ Y tế cấp phép lưu hành 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 (*trẻ dưới 2 tháng tuổi < 60 lần/phút, trẻ từ 2 đến dưới 12 tháng tuổi < 50 lần/phút, trẻ từ 12 tháng đến dưới 5 tuổi < 40 lần/phút, trẻ từ 5 đến dưới 12 tuổi < 30 lần/phút, trẻ từ 12 tuổi trở lên và người lớn < 20 lần/phút*),  $SpO_2 \geq 96\%$  khi thở khí trời, không có cảm giác khó thở, không suy hô hấp.
  - Không mắc bệnh nền hoặc có bệnh nền nhưng đang được điều trị ổn định và có nguyện vọng cách ly tại nhà.
- b) F0 điều trị tại các cơ sở thu dung, điều trị COVID-19 ít nhất 05 ngày, các triệu chứng lâm sàng đỡ, giảm nhiều, hết sốt (không dùng thuốc hạ sốt) trước ngày ra viện từ 3 ngày trở lên, có kết quả xét nghiệm RT-PCR dương tính với  $CT < 30$  hoặc xét nghiệm nhanh kháng nguyên dương tính thì có thể xuất viện về nhà, tiếp tục cách ly đủ 10 ngày (không nhất thiết phải làm lại xét nghiệm).

**2. Tiêu chí về khả năng tự chăm sóc và theo dõi sức khỏe:** F0 có thể tự chăm sóc bản thân (như ăn uống, tắm rửa, giặt quần áo, vệ sinh và có thể tự theo dõi 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. Trường hợp F0 là trẻ em hoặc người không tự chăm sóc được thì cần phải có người hỗ trợ chăm sóc.

**\* Lưu ý:** Nếu F0 hội đủ 2 tiêu chí trên nhưng hộ gia đình có người thuộc nhóm nguy cơ (người có bệnh nền, người trên 50 tuổi, phụ nữ có thai, người chưa tiêm đủ liều vắc xin phòng COVID-19), khuyến khích F0 cách ly nơi khác (không có người thuộc nhóm nguy cơ hoặc cách ly tập trung) để giảm nguy cơ lây lan cho các thành viên khác trong hộ gia đình, nhất là người thuộc nhóm nguy cơ.



# CÁC HOẠT ĐỘNG CHĂM SÓC SỨC KHỎE CHO NGƯỜI F0 CÁCH LY TẠI NHÀ

## Hoạt động 1

### Xác định, lập danh sách F0 cách ly tại nhà

#### 1. Trạm y tế cấp xã tiếp nhận F0 từ nhiều nguồn khác nhau:

- Đối với F0 tự khai báo qua địa chỉ <https://khaibaof0.tphcm.gov.vn>: Trạm y tế cấp xã phân công người trực điện thoại để nhận tin nhắn từ tổng đài 1022 thông báo có F0 mới khai báo; đăng nhập vào tài khoản “Nền tảng số quản lý COVID-19 TP.HCM” để kiểm tra và tiếp nhận F0 trong vòng 24 giờ. Đối với F0 thuộc nhóm nguy cơ cao và F0 khai báo có dấu hiệu nặng phải được Trạm y tế liên hệ, đánh giá và tiếp nhận ngay.
- Đối với F0 hoặc người chăm sóc F0 khai báo trực tiếp với Trạm y tế qua điện thoại hoặc đến Trạm y tế: Trạm y tế phải hướng dẫn F0 khai báo tại địa chỉ <https://khaibaof0.tphcm.gov.vn>. Trong trường hợp F0 hoặc người chăm sóc không thể khai báo trực tuyến, Trạm y tế ghi nhận và nhập thông tin F0 lên “Nền tảng số quản lý COVID-19 TP.HCM” để quản lý.
- Đối với F0 chưa khỏi COVID-19 nhưng đủ điều kiện quản lý tại nhà: Cơ sở thu dung, điều trị COVID-19 chuyển thông tin F0 trên “Nền tảng số quản lý COVID-19 TP.HCM” về Trạm y tế nơi F0 cách ly để tiếp nhận và theo dõi.

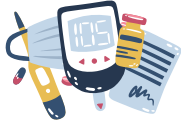
#### 2. Trạm y tế cấp xã chuyển danh sách người thuộc nhóm nguy cơ (kèm số điện thoại liên lạc) đến “Mạng lưới Thầy thuốc đồng hành” để thực hiện tư vấn, thăm hỏi sức khỏe định kỳ, hướng dẫn chăm sóc bệnh nền (nếu có).

#### 3. Trạm y tế đề xuất Ban Chỉ đạo phòng, chống dịch cấp xã ban hành Quyết định áp dụng biện pháp cách ly y tế cho tất cả các F0 mới cách ly tại nhà do Trạm y tế tiếp nhận trong ngày trên “Nền tảng số quản lý COVID-19”. Đối với F0 chưa đạt tiêu chuẩn khỏi COVID-19, được cơ sở thu dung, điều trị cho xuất viện về nhà tiếp tục chăm sóc thì thực hiện cách ly y tế tại nhà theo hướng dẫn của bác sĩ trong giấy xuất viện.

#### 4. Trạm y tế chuyển danh sách F0 cách ly tại nhà về các tổ dân phố để thực hiện giám sát tuân thủ cách ly tại nhà.

\* **Lưu ý:** Tùy tình hình số F0 cách ly tại nhà trên địa bàn cấp xã, các bước trên có thể do nhân viên của Trạm y tế, Trạm y tế lưu động; Tổ chăm sóc người nhiễm COVID-19 tại cộng đồng, Tổ y tế lưu động... thực hiện. Trạm y tế cấp xã phải xây dựng quy trình phối hợp và là đầu mối để quản lý F0 trên địa bàn.

# CÁC HOẠT ĐỘNG CHĂM SÓC SỨC KHỎE CHO NGƯỜI F0 CÁCH LY TẠI NHÀ



## Hoạt động 2



### Hướng dẫn F0 tự chăm sóc và theo dõi sức khỏe tại nhà

Khi tiếp nhận danh sách F0, người tiếp nhận đánh giá nhanh các điều kiện cách ly tại nhà (tiêu chí lâm sàng và khả năng tự chăm sóc), đánh giá, phân loại nguy cơ theo Quyết định 5525/QĐ-BYT của Bộ Y tế bằng hình thức trực tiếp hoặc gián tiếp qua các phương tiện từ xa.

Trong trường hợp F0 đủ điều kiện cách ly tại nhà, hướng dẫn những điều cần tuân thủ, tự chăm sóc và theo dõi sức khỏe tại nhà:

- (1) Các vật dụng cần thiết khi cách ly tại nhà;
- (2) Chuẩn bị thuốc điều trị tại nhà;
- (3) Những điều cần làm và không được làm khi F0 cách ly tại nhà;
- (4) Theo dõi sức khỏe và biết những dấu hiệu nặng để báo ngay Cơ sở quản lý người mắc COVID-19 tại nhà;
- (5) Khai báo hoàn thành cách ly.



## Hoạt động 3

### Theo dõi sức khỏe và khám chữa bệnh cho F0

#### 1. Theo dõi sức khỏe F0

- a) Theo dõi sức khỏe F0 mỗi ngày, cập nhật diễn tiến vào phần mềm “Nền tảng số quản lý COVID-19 TPHCM”.
- b) Luôn sẵn sàng tiếp nhận điện thoại của F0 để tư vấn hoặc khám chữa bệnh tại nhà trong trường hợp cần can thiệp y tế hoặc không liên hệ được.

#### 2. Khám chữa bệnh, kê đơn điều trị tại nhà

##### a) Thuốc điều trị COVID-19 tại nhà: gồm 03 gói (A, B, C)

- Gói thuốc A là những thuốc thông dụng bao gồm thuốc hạ sốt và thuốc nâng cao thể trạng.
- Gói thuốc B là thuốc chống viêm và thuốc chống đông.





# CÁC HOẠT ĐỘNG CHĂM SÓC SỨC KHỎE CHO NGƯỜI F0 CÁCH LY TẠI NHÀ



- Gói thuốc C là thuốc kháng vi rút được sử dụng theo Chương trình sử dụng thuốc Molnupiravir có kiểm soát tại cộng đồng cho người mắc COVID-19 triệu chứng nhẹ của Bộ Y tế hoặc do người bệnh tự mua theo chỉ định của bác sĩ.

## b) Kế đơn thuốc điều trị COVID-19 tại nhà

- Trường hợp F0 thuộc nhóm nguy cơ hoặc F0 có triệu chứng nhẹ: Cơ sở quản lý người mắc COVID-19 tại nhà phải đánh giá tình trạng sức khỏe của F0. Trong trường hợp F0 có chỉ định dùng thuốc kháng vi rút, bác sĩ kê đơn thuốc theo quy định. Thuốc kháng vi rút dùng sớm ngay sau khi có chẩn đoán xác định mắc COVID-19, tốt nhất trong 05 ngày đầu kể từ khi khởi phát triệu chứng.
- Trường hợp F0 cảm thấy khó thở (thở hụt hơi, khó thở tăng lên khi vận động, nhịp thở khi nghỉ ngơi  $\geq 20$  lần/phút hoặc đo  $SpO_2 < 96\%$ ) phải liên hệ ngay với Cơ sở đang quản lý F0 để được tư vấn, hỗ trợ. Bác sĩ đánh giá tình trạng bệnh, nếu có chỉ định nhập viện, bác sĩ sẽ cho người bệnh sử dụng 01 liệu duy nhất (gói thuốc B) trong thời gian chờ chuyển đến cơ sở điều trị người bệnh COVID-19.



## c) Cấp phát thuốc kháng vi rút

- Đối với F0 được chăm sóc, quản lý tại nhà khi có đơn thuốc của bác sĩ sẽ được Trạm y tế cấp phát thuốc hoặc mua thuốc tại các nhà thuốc.
- Đối với F0 thuộc nhóm nguy cơ sẽ được cấp thuốc ngay khi có kết quả xét nghiệm dương tính, ưu tiên cấp cho người thuộc nhóm nguy cơ cao (người trên 65 tuổi kèm bệnh nền). Khi cấp phát phải hướng dẫn F0 uống thuốc ngay trước khi xem xét cho người bệnh cách ly tại nhà hay cơ sở thu dung, điều trị. Trong trường hợp người bệnh được chuyển đến cơ sở thu dung, điều trị, hướng dẫn người bệnh tiếp tục sử dụng thuốc đã được cấp phát; ghi rõ thông tin sử dụng thuốc vào phiếu chuyển viện hoặc thông báo cho cơ sở tiếp nhận biết để tiếp tục theo dõi.
- Việc cấp phát thuốc có thể cấp tại nhà hoặc người nhà F0 liên hệ Trạm y tế, Trạm y tế lưu động để nhận thuốc.
- Khi sử dụng thuốc từ Chương trình sử dụng thuốc Molnupiravir có kiểm soát tại cộng đồng cho người mắc COVID-19 có triệu chứng nhẹ của Bộ Y tế, F0 phải ký cam kết theo quy định.



# CÁC HOẠT ĐỘNG CHĂM SÓC SỨC KHỎE CHO NGƯỜI F0 CÁCH LY TẠI NHÀ



## Hoạt động 4



### Xét nghiệm SARS-CoV-2 cho F0 cách ly tại nhà

- Thực hiện xét nghiệm SARS-CoV-2** hoặc hướng dẫn tự xét nghiệm tại nhà cho F0, người chăm sóc hoặc người ở cùng nhà khi có triệu chứng nghi mắc COVID-19.
- F0 sẽ được dỡ bỏ cách ly y tế tại nhà khi cách ly đủ 07 ngày** và khỏi bệnh (khi có kết quả xét nghiệm kháng nguyên SARS-CoV-2 âm tính bằng các loại sinh phẩm xét nghiệm nhanh kháng nguyên được Bộ Y tế cấp phép lưu hành do bản thân hoặc người chăm sóc tự làm tại nhà hoặc do nhân viên y tế, cơ sở y tế thực hiện).
- Trong trường hợp kết quả xét nghiệm ngày 7 dương tính** thì tiếp tục cách ly đủ 10 ngày đối với người đã tiêm đủ liều vắc xin và 14 ngày đối với người chưa tiêm đủ liều vắc xin theo quy định.
- Cơ sở quản lý người mắc COVID-19 tại nhà** chịu trách nhiệm xác nhận tình trạng khỏi bệnh cho F0.



## Hoạt động 5



### Xử trí cấp cứu, chuyển viện cho F0 cách ly tại nhà

- Khi F0 cách ly tại nhà có dấu hiệu chuyển nặng**, Cơ sở quản lý người mắc COVID-19 tại nhà hướng dẫn, xử trí cấp cứu, đồng thời liên hệ Tổ phản ứng nhanh cấp xã, quận, huyện, thành phố Thủ Đức để được hỗ trợ xử trí cấp cứu và chuyển người bệnh đến bệnh viện gần nhất.
- Dấu hiệu chuyển nặng:**
  - Đối với người lớn:** Khó thở biểu hiện bằng thở hụt hơi, thở nhanh trên 25 lần/phút, li bì, lừ đừ, tím tái môi, đầu chi,  $SpO_2 < 94\%$ .
  - Đối với trẻ em:** Thở nhanh theo tuổi (< 2 tháng:  $\geq 60$  lần/phút; 2 tháng - 12 tháng:  $\geq 50$  lần/phút; 12 tháng - 5 tuổi:  $\geq 40$  lần/phút; 1-5 tuổi:  $\geq 40$  lần/phút, 5-12 tuổi:  $\geq 30$  lần/phút, trên 12 tuổi:  $\geq 20$  lần/phút), cánh mũi phập phồng, rút lõm lồng ngực, li bì, lờ đờ, bỏ bú/ăn uống, tím tái môi đầu chi,  $SpO_2 < 95\%$  (nếu có thiết bị đo).

# CÁC HOẠT ĐỘNG CHĂM SÓC SỨC KHỎE CHO NGƯỜI F0 CÁCH LY TẠI NHÀ

## Hoạt động 6

### Hoàn tất thủ tục cách ly y tế tại nhà cho F0

- 1. Trạm y tế cấp xã khi nhận được tin nhắn Tổng đài "1022"** thông báo kết quả xét nghiệm ngày 7 của F0, nhân viên được phân công phụ trách đăng nhập vào tài khoản Trạm y tế tại địa chỉ <https://covid19.medinet.org.vn:75> để kiểm tra.
  - Nếu kết quả xét nghiệm ngày 7 âm tính: Trạm y tế xác nhận F0 khỏi bệnh và hoàn tất các thủ tục cấp giấy xác nhận hoàn thành cách ly y tế tại nhà.
  - Nếu kết quả xét nghiệm ngày 7 dương tính: Trạm y tế hướng dẫn F0: (1) Tiếp tục cách ly tại nhà đủ 10 ngày (đối với F0 tiêm đủ liều vắc xin) hoặc ngày 14 (đối với F0 chưa tiêm đủ liều vắc xin); (2) Thực hiện xét nghiệm vào ngày 10 hoặc ngày 14; (3) và khai báo kết quả xét nghiệm của ngày 10 hoặc ngày 14.
- 2. Trường hợp đến ngày 10 hoặc ngày 14,** F0 vẫn chưa khai báo kết quả xét nghiệm, Trạm y tế liên hệ F0 để ghi nhận kết quả xét nghiệm hoặc thực hiện xét nghiệm nhanh kháng nguyên cho người bệnh. Nếu không liên hệ được F0 thì Trạm y tế sẽ ghi nhận tình trạng "mất theo dõi" và đóng hồ sơ.
- 3. Cơ sở được phân công quản lý F0 lập danh sách F0 khỏi bệnh,** báo cáo Ban Chỉ đạo phòng, chống dịch COVID-19 cấp xã để thực hiện thủ tục cấp giấy xác nhận hoàn thành cách ly y tế tại nhà trên "Nền tảng số quản lý COVID-19 TP.HCM" theo quy định; đồng thời chuyển Trạm y tế cấp xã để cấp giấy nghỉ việc hưởng bảo hiểm xã hội cho người lao động.
  - Thời gian cách ly y tế tại nhà: tối thiểu 07 ngày (được tính từ khi có kết quả xét nghiệm dương tính đến khi có kết quả xét nghiệm âm tính do F0 khai báo hoặc nhân viên y tế thực hiện).
  - Thời gian nghỉ việc hưởng bảo hiểm xã hội: phải cùng thời gian cách ly y tế tại nhà.
- 4. Riêng đối với F0 do Cơ sở thu dung, điều trị chuyển về nhà để tiếp tục chăm sóc:** Cơ quan bảo hiểm xã hội căn cứ số ngày nghỉ ghi tại phần ghi chú của giấy ra viện để làm căn cứ thanh toán chế độ bảo hiểm xã hội theo quy định của khoản 2, Điều 21, Thông tư số 56/2017/TT-BYT ngày 29 tháng 12 năm 2017 của Bộ Y tế.



# HƯỚNG DẪN F0 TỰ CHĂM SÓC, THEO DÕI SỨC KHỎE TẠI NHÀ



Sau khi khai báo với Trạm y tế nơi cách ly, F0 cần tuân thủ điều kiện cách ly tại nhà và tự chăm sóc, theo dõi sức khỏe hàng ngày, cụ thể như sau:

- 1. Chuẩn bị các vật dụng cần thiết khi cách ly tại nhà gồm:** Nhiệt kế; thiết bị đo SpO<sub>2</sub>, máy đo huyết áp (nếu có); khẩu trang y tế; phương tiện vệ sinh tay; vật dụng cá nhân; thùng chứa chất thải lây nhiễm có nắp đậy, phương tiện liên lạc (điện thoại).
- 2. Chuẩn bị thuốc điều trị tại nhà gồm:** Thuốc hạ sốt dùng trong 3-5 ngày; dung dịch cân bằng điện giải; thuốc giảm ho (tùy theo triệu chứng) sử dụng trong 5-7 ngày, lưu ý chỉ định, chống chỉ định và các cảnh báo, thận trọng khi sử dụng thuốc; dung dịch nước muối sinh lý để súc họng, rửa mũi dùng trong 5-7 ngày; thuốc đang điều trị bệnh nền (tăng huyết áp, đái tháo đường, tim mạch, hen phế quản...) đủ sử dụng trong 1-2 tuần.

### 3. Những điều F0 cần làm khi cách ly tại nhà

- Tạo không gian cách ly riêng. Nơi cách ly phải thông thoáng; hạn chế để các đồ dùng, vật dụng khó làm sạch (thú bông, giấy, bìa...) tại khu vực này; không sử dụng máy lạnh trung tâm; luôn mở cửa sổ; thường xuyên làm vệ sinh các bề mặt, vật dụng, nhà vệ sinh.
- Không bi quan, giữ tâm lý luôn thoải mái. Khi gặp khó khăn, liên hệ nhân viên y tế để được tư vấn từ xa.
- Tự theo dõi sức khỏe: Đo thân nhiệt, đếm nhịp thở, đo SpO<sub>2</sub> (nếu có thiết bị) ít nhất hai lần một ngày, hoặc khi cảm thấy mệt, khó thở.
- Tiếp tục sử dụng các thuốc điều trị bệnh nền theo toa của bác sĩ.
- Mang khẩu trang liên tục, rửa tay hoặc sát khuẩn tay thường xuyên.
- Rửa mũi, súc họng hàng ngày bằng nước muối sinh lý.
- Thường xuyên tập thở, vận động nâng cao sức khỏe.
- Uống đủ nước hoặc nhiều hơn nếu có sốt, tiêu chảy. Không bỏ bữa, tăng cường dinh dưỡng, ăn uống đủ chất, tăng cường trái cây tươi, rau xanh.
- Khử khuẩn các vật dụng và bề mặt tiếp xúc như mặt bàn, tay nắm cửa, bồn cầu, lavabo... Phân loại, thu gom chất thải lây nhiễm đúng quy định.
- Có số điện thoại của nhân viên y tế Cơ sở quản lý người mắc COVID-19 tại nhà để liên hệ khi cần tư vấn, hỗ trợ; tổng đài "1022", "Mạng lưới thầy thuốc đồng hành" hoặc Tổ phản ứng nhanh cấp xã, cấp huyện.





# HƯỚNG DẪN F0 TỰ CHĂM SÓC, THEO DÕI SỨC KHỎE TẠI NHÀ

## 4. Những điều **KHÔNG** nên làm

- **Hạn chế** tối đa ra khỏi phòng cách ly, không được ra khỏi nhà. Khi ra khỏi phòng cách ly phải mang khẩu trang, giữ khoảng cách với những người khác trong nhà.
- **Không** sử dụng chung vật dụng với người khác.
- **Không** ăn uống cùng với người khác.
- **Không** tiếp xúc gần với người khác hoặc vật nuôi.
- Người chăm sóc hoặc người nhà ở cùng nhà luôn mang khẩu trang, rửa tay hoặc sát khuẩn tay trước và sau khi chăm sóc F0; giữ khoảng cách khi phải tiếp xúc với F0.



## 5. F0 hoặc người chăm sóc báo ngay cho Cơ sở quản lý người mắc COVID-19 tại nhà nếu F0 có **MỘT** trong các dấu hiệu sau đây.

- Khó thở, thở hụt hơi hoặc nhịp thở tăng (>21 lần/phút đối với người lớn;  $\geq 40$  lần/phút đối với trẻ từ 01 đến dưới 05 tuổi;  $\geq 30$  lần/phút đối với trẻ từ 05 đến dưới 12 tuổi).
- Độ bão hòa oxy trong máu ngoại vi ( $SpO_2$ ) < 96% (nếu đo được).
- Mạch nhanh > 120 lần/phút hoặc dưới 50 lần/phút. Huyết áp tối đa < 90 mmHg, huyết áp tối thiểu < 60 mmHg (nếu có thiết bị).
- 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 lả, trẻ quấy khóc, li bì khó đánh thức, co giật.
- Tím môi, 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... Mắc 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.





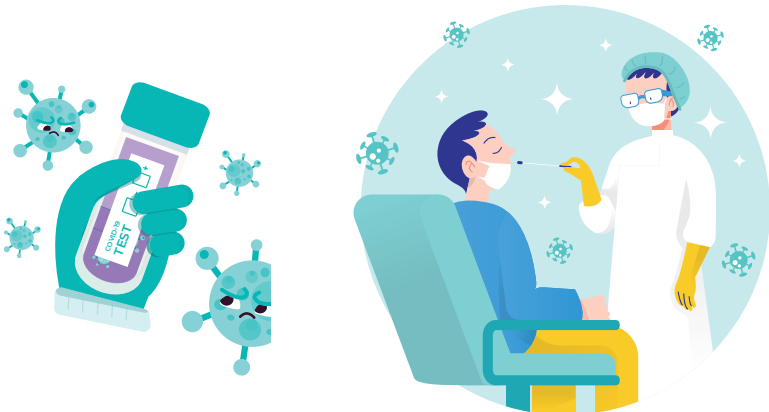
# HƯỚNG DẪN F0 TỰ CHĂM SÓC, THEO DÕI SỨC KHỎE TẠI NHÀ



## 6. Khai báo hoàn thành cách ly

Khi F0 cách ly đủ 7 ngày (kể từ ngày có kết quả xét nghiệm dương tính), thực hiện các bước sau :

- a) **Chụp hình kết quả xét nghiệm SARS-CoV-2 thực hiện vào ngày 7** (xét nghiệm có thể do bản thân hoặc người chăm sóc F0 tự làm tại nhà hoặc do nhân viên y tế, cơ sở y tế thực hiện). Nếu F0 hoặc người chăm sóc tự thực hiện xét nghiệm thì phải ghi tên F0 và ngày tháng thực hiện xét nghiệm trên khay trước khi chụp hình, sinh phẩm xét nghiệm nhanh kháng nguyên phải thuộc danh mục được Bộ Y tế cấp phép.
- b) **Truy cập vào địa chỉ:** <https://khaibaof0.tphcm.gov.vn> (trên máy vi tính hoặc điện thoại thông minh có kết nối internet), chọn mục “KB hoàn thành cách ly” để khai báo kết quả xét nghiệm ngày 7, đính kèm hình ảnh kết quả xét nghiệm.
  - + **Nếu kết quả xét nghiệm ngày 7 âm tính:** Cơ sở quản lý người mắc COVID-19 tại nhà xác nhận F0 khỏi bệnh và hoàn tất các thủ tục cấp giấy xác nhận hoàn thành cách ly y tế tại nhà.
  - + **Nếu kết quả xét nghiệm ngày 7 dương tính:** F0 tiếp tục cách ly tại nhà; thực hiện xét nghiệm vào ngày 10 (đối với F0 tiêm đủ liều vắc xin) hoặc ngày 14 (đối với F0 chưa tiêm đủ liều vắc xin) và làm lại các bước như trên.



# HƯỚNG DẪN SỬ DỤNG THUỐC ĐIỀU TRỊ COVID-19 TẠI NHÀ CHO NGƯỜI TRÊN 18 TUỔI

## Thuốc điều trị COVID-19 tại nhà gồm 03 gói (A, B, C):

- Gói thuốc **A** là những thuốc thông dụng bao gồm thuốc hạ sốt và thuốc nâng cao thể trạng;
- Gói thuốc **B** là thuốc chống viêm và thuốc chống đông chỉ sử dụng trong tình huống đặc biệt;
- Gói thuốc **C** là thuốc kháng vi rút với liều dùng theo thuyết minh để cương thử nghiệm lâm sàng đã được phê duyệt.



## ★ GÓI THUỐC **A** (dùng trong 07 ngày) cấp ngay cho F0 khi tiếp nhận thông tin.

**1 Paracetamol 500mg** - Uống 01 viên khi sốt trên 38.5°C, có thể lặp lại mỗi 04 giờ đến 06 giờ nếu vẫn còn sốt.

**2 Các loại vitamin (Vitamin tổng hợp hoặc vitamin C)**

• **Vitamin tổng hợp:** uống ngày 01 lần, 01 viên.

**HOẶC • Vitamin C 500mg:** uống ngày 02 lần, sáng 01 viên, trưa 01 viên.

## ★ GÓI THUỐC **B**

(chỉ dùng khi có chỉ định của bác sĩ theo Hướng dẫn chẩn đoán và điều trị COVID-19 tại Quyết định số 250/QĐ-BYT ngày 28/01/2022 của Bộ Y tế)

Hướng dẫn người bệnh khi cảm thấy khó thở (thở hụt hơi, khó thở tăng lên khi vận động, nhịp thở khi nghỉ ngơi > 20 lần/phút hoặc đo SpO<sub>2</sub> < 96%) phải liên hệ ngay với bác sĩ để được tư vấn, hỗ trợ. Bác sĩ đánh giá tình trạng bệnh, nếu có chỉ định nhập viện, bác sĩ sẽ kê đơn điều trị thuốc chống viêm corticosteroid và thuốc chống đông máu (gói thuốc B) trong 1 ngày trong thời gian chờ chuyển đến cơ sở điều trị người bệnh COVID-19.

**3 Dexamethasone 0,5mg** x 12 viên

Uống 01 lần, 12 viên tương đương 06 mg)

**HOẶC • Methylprednisolone 16mg** x 01 viên, uống 01 lần, 01 viên.

**4 Rivaroxaban 10mg** x 01 viên, uống 01 lần, 01 viên.

**HOẶC • Apixaban 2,5mg** x 01 viên, uống 01 lần, 01 viên.

# HƯỚNG DẪN SỬ DỤNG THUỐC ĐIỀU TRỊ COVID-19 TẠI NHÀ CHO NGƯỜI TRÊN 18 TUỔI

## \* Lưu ý:

Thuốc số 3 và thuốc số 4 **KHÔNG** sử dụng trong các trường hợp sau: Phụ nữ có thai và phụ nữ đang cho con bú, người có mắc một trong những bệnh (viêm loét dạ dày tá tràng, suy gan, suy thận, các bệnh lý dễ gây chảy máu đường tiêu hóa, đường tiết niệu và các bệnh lý dễ gây chảy máu khác).

## ★ GÓI THUỐC **C** (dùng trong 05 ngày) (sử dụng cho người từ 18 tuổi trở lên)

Đây là thuốc kháng vi rút được sử dụng cho người có triệu chứng nhẹ khi có chỉ định của bác sĩ. Thuốc kháng vi rút dùng sớm ngay sau khi có chẩn đoán xác định mắc COVID-19, tốt nhất trong 05 ngày đầu kể từ khi khởi phát triệu chứng. Ưu tiên cấp thuốc kháng vi rút cho người thuộc nhóm nguy cơ (bao gồm có triệu chứng và không có triệu chứng).

### 5 Molnupiravir viên 200mg hoặc viên 400mg

Uống ngày 02 lần: sáng 800mg, chiều 800mg, uống 05 ngày liên tục.

### HOẶC • Favipiravir viên 200mg hoặc viên 400mg

Uống ngày đầu tiên: sáng 1.600mg, chiều 1.600mg.

Uống ngày 2 đến ngày 7: sáng 600mg, chiều 600mg.

## \* Lưu ý:

- **Khi chỉ định thuốc Molnupiravir cho F0:** Các cơ sở y tế hướng dẫn F0 ký phiếu chấp thuận tham gia Chương trình sử dụng thuốc Molnupiravir có kiểm soát tại cộng đồng cho người mắc COVID-19 triệu chứng nhẹ trước khi cấp phát.
- **Thuốc Molnupiravir KHÔNG sử dụng** trong trường hợp phụ nữ đang có thai hoặc có kế hoạch có thai trong vòng 3 tháng, đang cho con bú.
- **Người suy gan, viêm gan siêu vi cấp, suy thận, viêm tụy cấp hoặc mạn** cần có ý kiến bác sĩ trước khi sử dụng.
- **Thuốc Favipiravir KHÔNG sử dụng** trong trường hợp phụ nữ đang có thai hoặc có kế hoạch có thai, đang cho con bú, suy gan nặng, suy thận nặng; Thận trọng ở người bệnh có tiền sử gout vì có thể làm tăng acid uric và làm nặng thêm bệnh.

# HƯỚNG DẪN SỬ DỤNG GÓI THUỐC ĐIỀU TRỊ COVID-19 TẠI NHÀ CHO TRẺ EM

## \* Hướng dẫn điều trị trẻ em mắc COVID-19 mức độ nhẹ tại nhà

- Tạo không gian cách ly riêng cho trẻ nhất là khi trẻ có khả năng tự chăm sóc, không sử dụng máy lạnh trung tâm; luôn mở cửa sổ.
- Áp dụng phòng ngừa chuẩn, đeo khẩu trang với trẻ  $\geq 2$  tuổi, người chăm sóc, người trong gia đình.
- Điều trị triệu chứng:
  - + Hạ sốt khi nhiệt độ  $\geq 38,5^{\circ}\text{C}$ : Paracetamol liều 10-15mg/kg/lần mỗi 6 giờ. Lưu ý: tổng liều thuốc không quá 60 mg/kg/ngày.
  - + Thuốc cân bằng điện giải: Oresol, gói bù nước, chất điện giải khác.
  - + Thuốc điều trị 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.
  - + Tiêu chảy: men vi sinh, men tiêu hoá.
  - + Thuốc điều trị bệnh nền (nếu cần, sử dụng trong 01-02 tuần).

\* **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.

- Uống nhiều nước.
- Đảm bảo dinh dưỡng: bú mẹ, ăn đầy đủ.
- Vệ sinh thân thể, răng miệng, mũi họng.
- Tập thể dục tại chỗ và tập thở ít nhất 15 phút/ngày (trẻ lớn).
- Theo dõi:
  - + Đo thân nhiệt tối thiểu 2 lần/ngày hoặc khi cảm thấy trẻ sốt.
  - + Đo SpO<sub>2</sub> (nếu có thiết bị) tối thiểu 2 lần/ngày hoặc khi cảm thấy trẻ mệt, thở nhanh/khó thở.
- Theo dõi sức khỏe hàng ngày, báo nhân viên y tế khi có dấu hiệu cảnh báo.



# HƯỚNG DẪN SỬ DỤNG GÓI THUỐC ĐIỀU TRỊ COVID-19 TẠI NHÀ CHO TRẺ EM

\* **Hướng dẫn sử dụng gói thuốc trẻ em điều trị COVID-19 tại nhà (dùng trong 07 ngày)**

Độ tuổi trẻ em	Dạng thuốc	Liều thuốc mỗi lần
< 1 tuổi	Paracetamol bột 80mg	1 gói x 4 lần/ ngày
Từ 1 đến dưới 2 tuổi	Paracetamol bột 150mg	1 gói x 4 lần/ ngày
Từ 2 đến dưới 5 tuổi	Paracetamol bột 250mg	1 gói x 4 lần/ ngày
Từ 5 đến 12 tuổi	Paracetamol viên 325mg	1 viên x 4 lần/ ngày
Trên 12 tuổi	Paracetamol viên 500mg	1 viên x 4 lần/ ngày

\* **Ghi chú:** Uống Paracetamol khi sốt trên 38.5°C, có thể lặp lại mỗi 04 giờ đến 06 giờ nếu vẫn còn sốt.

## Dấu hiệu cảnh báo:

• Triệu chứng bất thường cần báo nhân viên y tế của Trạm y tế, Trạm y tế lưu động:

- Sốt > 38°C
- Đau rất họng, ho
- Tiêu chảy
- Trẻ mệt, không chịu chơi

- Tức ngực
- Cảm giác khó thở
- SpO<sub>2</sub> < 96% (nếu có thiết bị)
- Ăn/bú kém

• Dấu hiệu chuyển nặng cần báo cấp cứu 115 hoặc Tổ phản ứng nhanh phường, xã, thị trấn để được cấp cứu tại nhà hoặc đưa trẻ đến bệnh viện ngay:

- Thở nhanh theo tuổi\*
- Cánh mũi phập phồng
- Rút lõm lồng ngực

- Li bì, lơ đãng, bỏ bú/ăn uống
- Tím tái môi đầu chi
- SpO<sub>2</sub> < 95% (nếu có thiết bị)

\* **Ghi chú:** Thở nhanh theo tuổi: < 2 tháng: ≥ 60 lần/phút; 2 tháng - 12 tháng: ≥ 50 lần/phút; 12 tháng - 5 tuổi: ≥ 40 lần/phút; 5-12 tuổi: ≥ 30 lần/phút, trên 12 tuổi: ≥ 20 lần/phút.

**PHIẾU CHẤP THUẬN THAM GIA CHƯƠNG TRÌNH SỬ DỤNG  
THUỐC MOLNUPIRAVIR CÓ KIỂM SOÁT TẠI CỘNG ĐỒNG CHO NGƯỜI  
MẮC COVID-19 TRIỆU CHỨNG NHẹ**

Họ tên F0: ..... Số điện thoại: .....

Ngày tháng năm sinh: .....

CMND/CCCD: .....

Hiện cách ly tại: .....

Họ tên người thân (nếu có): ..... SĐT người thân: .....

Tôi đồng ý tham gia vào "**Chương trình sử dụng thuốc Molnupiravir có kiểm soát tại cộng đồng cho người mắc COVID-19 có triệu chứng nhẹ**" và CAM KẾT thực hiện đúng tất cả những nội dung sau đây:

- Sử dụng thuốc đúng mục đích của chương trình và không chia sẻ cho người khác (kể cả người thân). Trong trường hợp không sử dụng hết thuốc của chương trình, phải hoàn trả lại cho nhân viên y tế địa phương (có xác nhận bên giao - bên nhận).
- Kiểm tra đúng tên thuốc Molnupiravir trước khi nhận và sử dụng thuốc theo đúng hướng dẫn của nhân viên y tế.
- Không mang thai, không cho con bú trong thời gian sử dụng thuốc hoặc có kế hoạch có thai trong vòng 3 tháng kể từ ngày cuối cùng sử dụng thuốc.
- Trong quá trình sử dụng thuốc nếu có tác dụng phụ không mong muốn sẽ báo ngay với Trạm y tế cấp xã, Trạm y tế lưu động. Không tự ý dùng sai liều.
- Chịu hoàn toàn trách nhiệm về việc sử dụng thuốc không đúng mục đích, không đúng hướng dẫn và cam kết khi tham gia Chương trình.

Thành phố Hồ Chí Minh, ngày ..... tháng ..... năm 20 .....

**NGƯỜI THAM GIA CHƯƠNG TRÌNH**

(ký và ghi rõ họ tên)

.....



SỞ Y TẾ TP. HỒ CHÍ MINH  
TRUNG TÂM KIỂM SOÁT BỆNH TẬT



# Những lưu ý KHI SỬ DỤNG THIẾT BỊ ĐO $SpO_2$

## 1 Chỉ số $SpO_2$ :

- Độ bão hòa oxy trong máu bình thường là **98-100%**
- Người bệnh mắc COVID-19 khi có chỉ số  **$SpO_2 < 94%$**  sẽ được chỉ định thở oxy

## 2 Các bước sử dụng thiết bị đo $SpO_2$ :

- **Bước 1:** Xoa ấm bàn tay trước khi kẹp thiết bị đo  $SpO_2$
- **Bước 2:** Để cố định bàn tay lên trên mặt bàn
- **Bước 3:** Khi đo cố gắng không cử động trong vòng 1 phút để kết quả được chính xác hơn

## 3 Yếu tố ảnh hưởng tới độ chính xác của máy đo $SpO_2$ :

- Người bệnh bị lạnh, huyết áp thấp
- Người bệnh cử động nhiều
- Đo ở môi trường có ánh sáng chiếu trực tiếp
- Người được đo  **$SpO_2$**  có sơn móng tay



## THÔNG TIN LIÊN HỆ KHI CẦN

Trạm Y tế phường/xã: truy cập đường  
dẫn [hcdc.vn/h](http://hcdc.vn/h) (cơ hữu) hoặc [hcdc.vn/](http://hcdc.vn/)  
(lưu động) hoặc quét mã QR

Đội phản ứng nhanh phường/xã:  
truy cập đường dẫn [hcdc.vn/p](http://hcdc.vn/p)  
hoặc quét mã QR

