

SỞ Y TẾ QUẢNG NINH

SỔ TAY

CÁCH LY VÀ ĐIỀU TRỊ F0 TẠI NHÀ

MỤC LỤC

Phần 1: Người nhiễm COVID-19 nào được cách ly, theo dõi tại nhà	3
Mức độ bệnh và đặc điểm bệnh của người nhiễm	3
Người nhiễm COVID-19 có khả năng tự chăm sóc bản thân	3
Những việc cần chuẩn bị khi được cách ly tại nhà	3
Phần 2: Nhiệm vụ của cơ sở quản lý người nhiễm COVID-19 tại nhà	5
Xác định, lập danh sách người nhiễm COVID-19 quản lý tại nhà	5
Hướng dẫn người nhiễm COVID-19 theo dõi sức khỏe tại nhà	5
Khám bệnh và theo dõi sức khỏe người nhiễm COVID-19	6
Lấy mẫu xét nghiệm COVID-19	7
Xử trí cấp cứu, chuyển viện	7
Phần 3: Tự theo dõi sức khỏe của người nhiễm tại nhà	8
Theo dõi sức khỏe	8
Các dấu hiệu cần báo ngay với nhân viên y tế	8
Phần 4: Điều trị người nhiễm tại nhà	10
Xử trí một số triệu chứng tại nhà	10
Các bài tập vận động cho F0 cách ly, điều trị tại nhà	10
F0 điều trị tại nhà được sử dụng thuốc gì?	14
Phần 5: Chế độ dinh dưỡng cho người nhiễm COVID-19 không có triệu chứng	16
Nguyên tắc chế độ dinh dưỡng cho người trưởng thành	16
Nguyên tắc dinh dưỡng đối với trẻ em	16
Phần 6: Hướng dẫn cách ly tự lấy mẫu xét nghiệm COVID tại nhà	17

Tài liệu được biên soạn dựa vào

Quyết định Số 4038 /QĐ-BYT ngày 21/08/2021 của Bộ Y tế về việc “Hướng dẫn tạm thời về quản lý người nhiễm COVID-19 tại nhà”.

Quyết định Số 4156 /QĐ-BYT ngày 28/08/2021 của Bộ Y tế về việc Ban hành tài liệu hướng dẫn chăm sóc người nhiễm COVID-19 tại nhà.

PHẦN I

NGƯỜI NHIỄM COVID-19 NÀO ĐƯỢC CÁCH LY, THEO DÕI TẠI NHÀ

1. Những người nhiễm COVID-19 hội đủ các điều kiện như sau được các cơ quan có trách nhiệm quyết định cách ly, theo dõi tại nhà:

1.1. Mức độ bệnh và đặc điểm bệnh của người nhiễm.

- Không triệu chứng (không có suy hô hấp: $SpO_2 \geq 96\%$, nhịp thở ≤ 20 lần/phút).
- Tuổi: Trên 12 tháng và dưới 50 tuổi.
- Bệnh, thể trạng kèm theo: không có bệnh nền
- Không đang mang thai.

1.2. Người nhiễm COVID-19 có khả năng tự chăm sóc bản thân.

- Có thể tự chăm sóc bản thân như ăn uống, giặt quần áo, vệ sinh cá nhân...
- Biết cách đo thân nhiệt.
- Có khả năng liên lạc với nhân viên y tế để được theo dõi, giám sát. Khi có tình trạng cấp cứu, có sẵn và sử dụng được các phương tiện liên lạc như điện thoại, máy tính...
- Có khả năng tự dùng thuốc theo đơn thuốc (toa) của bác sỹ.
- Nếu người nhiễm COVID-19 không có khả năng tự chăm sóc thì gia đình phải có người khỏe mạnh, có kiến thức chăm sóc người nhiễm, biết cách phòng ngừa lây nhiễm để hỗ trợ người nhiễm thực hiện các tiêu chí tại mục này. Tuy nhiên nên hạn chế số lượng người chăm sóc.

2. Những việc cần chuẩn bị khi được cách ly tại nhà.

Ngay khi được thông báo về việc cách ly người nhiễm tại nhà, các thành viên trong nhà chuẩn bị các nội dung sau:

- Lưu lại các số điện thoại: đường dây nóng phòng chống dịch; người được phân công hỗ trợ theo dõi sức khỏe người nhiễm và các số điện thoại cần thiết khác.
- Xác định và thống nhất với cả gia đình về vùng không gian dành riêng cho người nhiễm.
- Phân công một người phù hợp nhất chăm sóc người nhiễm (nếu cần).
- Chuẩn bị các vật dụng tối thiểu:
 - Khẩu trang y tế dùng 1 lần (đủ dùng cho cả nhà trong 2-3 tuần);
 - Găng tay y tế sạch (tối thiểu đủ dùng cho người chăm sóc trong 2-3 tuần);

- Nhiệt kế: thủy ngân hoặc điện tử, máy đo huyết áp;
- Thùng đựng chất thải lây nhiễm có nắp đậy và các túi nilon màu vàng để lót bên trong thùng;
- Dụng cụ cá nhân dùng riêng cho người nhiễm: bàn chải răng, khăn tắm, khăn mặt, chậu tắm, giặt, bộ đồ dùng ăn uống, xà phòng (tắm, giặt) máy giặt (nếu có), dụng cụ phơi, sấy trang phục cá nhân;
- Các thuốc đang sử dụng cho người trong nhà có bệnh sẵn có như: cao huyết áp, đái tháo đường, gút... với số lượng có thể dùng trong ít nhất 30 ngày;
- Các thuốc và đơn thuốc của Bác sỹ đối với người nhiễm (nếu có).

LƯU Ý:

- *Khi một người trong nhà bạn nhiễm COVID-19, có nghĩa là bạn và những người khác trong nhà cũng đã có thể nhiễm, do đó cũng phải thực hiện cách ly tại nhà để tránh lây nhiễm cho cộng đồng.*
- *Không cần quá lo lắng tích trữ nhiều thực phẩm và các nhu yếu phẩm khác. Chính quyền địa phương, người thân và các lực lượng, tổ chức sẽ giúp đỡ gia đình trong thời gian cách ly tại nhà.*

PHẦN II

NHIỆM VỤ CỦA CƠ SỞ QUẢN LÝ NGƯỜI NHIỄM TẠI NHÀ

1. Xác định, lập danh sách người nhiễm COVID-19 quản lý tại nhà

a) Trạm y tế/ Trạm y tế lưu động thực hiện đánh giá người nhiễm theo các tiêu chí quy định tại Phần I, khoản 1 ở trên.

b) Lập danh sách quản lý người nhiễm COVID-19 tại nhà.

2. Hướng dẫn người nhiễm COVID-19 theo dõi sức khỏe tại nhà

2.1. Theo dõi sức khỏe:

a) Trạm y tế lưu động/ Trạm y tế hướng dẫn người nhiễm COVID-19 thực hiện tự theo dõi sức khỏe và điền thông tin vào phiếu theo dõi sức khỏe 2 lần/ngày vào buổi sáng và buổi chiều hoặc khi có các dấu hiệu, triệu chứng cần chuyên viện cấp cứu, điều trị theo quy định.

b) Nội dung theo dõi sức khỏe hàng ngày

- Chỉ số: Nhịp thở, mạch, nhiệt độ, SpO2 (nếu có thể) và huyết áp (nếu có thể).

- Các triệu chứng: Mệt mỏi, ho, ho ra đờm, ớn lạnh/gai rét, viêm kết mạc (mắt đỏ), mất vị giác hoặc khứu giác, tiêu chảy (phân lỏng/đi ngoài); Ho ra máu, thở dốc hoặc khó thở, đau tức ngực kéo dài, lơ mơ, không tỉnh táo; Các triệu chứng khác như: Đau họng, nhức đầu, chóng mặt, chán ăn, buồn nôn và nôn, đau nhức cơ,...

c) Phát hiện bất cứ một trong các dấu hiệu dưới đây phải báo cáo ngay với Trạm y tế lưu động hoặc Trạm y tế xã hoặc TTYT/ BVĐK tuyến huyện trên địa bàn để được xử trí cấp cứu và chuyển viện kịp thời:

(1) 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.

(2) Nhịp thở - Người lớn: nhịp thở ≥ 21 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).

(3) $SpO_2 \leq 95\%$ (nếu có thể đo), (khi phát hiện bất thường đo lại lần 2 sau 30 giây đến 1 phút, khi đo yêu cầu giữ yên vị trí đo).

(4) Mạch nhanh > 120 nhịp/phút hoặc dưới 50 lần/phút. 5) Huyết áp thấp: huyết áp tối đa < 90 mmHg, huyết áp tối thiểu < 60 mmHg (nếu có thể đo).

(5) Đau tức ngực thường xuyên, cảm giác bó thắt ngực, đau tăng khi hít sâu.

(6) Thay đổi ý thức: Lú lẫn, ngủ rũ, lơ mơ, rất mệt/mệt lả, trẻ quấy khóc, li bì khó đánh thức, co giật

(7) Tím môi, tím đầu móng tay, móng chân, da xanh, môi nhợt, lạnh đầu ngón tay, ngón chân.

(8) 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,...

(9) Mặc thêm bệnh cấp tính: sốt xuất huyết, tay chân miệng,...

(10) Bất kỳ tình trạng bất ổn nào của người nhiễm COVID-19 mà thấy cần báo cơ sở y tế.

2.2. Hướng dẫn chế độ ăn uống, sinh hoạt: Người nhiễm COVID-19 nên nghỉ ngơi, vận động thể lực nhẹ (phù hợp với tình trạng sức khỏe); tập thở ít nhất 15 phút mỗi ngày; Uống nước thường xuyên, không đợi đến khi khát mới uống nước; Không bỏ bữa; Tăng cường dinh dưỡng: ăn đầy đủ chất, ăn trái cây, uống nước hoa quả... và suy nghĩ tích cực, duy trì tâm lý thoải mái.

2.3. Hướng dẫn thực hiện cách ly y tế tại nhà: Tuyệt đối không đi ra khỏi nhà trong suốt thời gian cách ly y tế tại nhà.

3. Khám bệnh và theo dõi sức khỏe người nhiễm COVID-19

a) Ghi chép, cập nhật thông tin về tình trạng sức khỏe người nhiễm COVID-19 hàng ngày và ghi vào các Phiếu theo dõi sức khỏe người nhiễm COVID-19 hoặc phần mềm quản lý sức khỏe người nhiễm COVID-19 .

b) Tiếp nhận các cuộc gọi điện thoại và tư vấn cho người nhiễm COVID-19, người chăm sóc.

c) Nhân viên của Trạm y tế lưu động/ Trạm y tế có nhiệm vụ đến nhà người nhiễm COVID-19 để hỗ trợ trực tiếp, trong các trường hợp:

- Người nhiễm COVID-19 có tình trạng cấp cứu cần xác định mức độ để có hướng xử trí phù hợp.

- Không nhận được báo cáo về tình trạng sức khỏe của người nhiễm COVID-19 và không liên lạc được với người nhiễm COVID-19 hoặc người chăm sóc.

4. Lấy mẫu xét nghiệm COVID-19

a) Lấy mẫu xét nghiệm tại nhà (Realtime RT-PCR hoặc Test nhanh kháng nguyên) cho người nhiễm COVID-19 vào ngày 14 để chuẩn bị kết thúc thời gian cách ly.

b) Làm xét nghiệm cho người chăm sóc hoặc người ở cùng nhà với người nhiễm khi có triệu chứng nghi mắc COVID-19.

5. Xử trí cấp cứu, chuyển viện

a) Trạm y tế lưu động/ Trạm y tế hướng dẫn người nhiễm khi có các dấu hiệu, triệu chứng cấp cứu, liên hệ ngay tới Trạm y tế/ Trạm y tế lưu động hoặc TTYT/ BVĐK tuyến huyện trên địa bàn để được hỗ trợ xử trí cấp cứu, chuyển

viện.

b) Trong thời gian chờ đợi chuyển tuyến, Trạm y tế/ Trạm y tế lưu động hướng dẫn, xử trí cấp cứu cho bệnh nhân.

PHẦN III

TỰ THEO DÕI SỨC KHỎE CỦA NGƯỜI NHIỄM TẠI NHÀ

I. Theo dõi sức khỏe.

1. Điền đầy đủ thông tin vào Bảng theo dõi sức khỏe 2 lần/ngày vào buổi sáng và buổi chiều.

2. Những dấu hiệu cần theo dõi hàng ngày:

- Nhịp thở, mạch, nhiệt độ, độ bão hòa ô xy trong máu - SpO2 (nếu có thể) và huyết áp (nếu có thể).

- Các triệu chứng: Mệt mỏi, ho, ho ra đờm, ớn lạnh/gai rét, viêm kết mạc (mắt đỏ), mất vị giác hoặc khứu giác, tiêu chảy (phân lỏng/đi ngoài); Ho ra máu, thở dốc hoặc khó thở, đau tức ngực kéo dài, lơ mơ, không tỉnh táo;

- Các triệu chứng khác như: Đau họng, nhức đầu, chóng mặt, chán ăn, buồn nôn và nôn, đau nhức cơ,...

II. Các dấu hiệu cần báo ngay với nhân viên y tế:

Nếu có **MỘT** trong các dấu hiệu sau đây phải báo ngay với nhân viên y tế phụ trách theo dõi sức khỏe của gia đình để được xử trí và chuyển viện kịp thời:

1) 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.

2) Nhịp thở tăng:

- Người lớn: nhịp thở ≥ 21 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 đếm nhịp thở ở trẻ em: đếm đủ trong 1 phút khi trẻ nằm yên không khóc).

3) SpO2 $\leq 95\%$ (nếu có thể đo). Khi phát hiện bất thường đo lại lần 2 sau 30 giây đến 1 phút, khi đo yêu cầu giữ yên vị trí đo. Tẩy sơn móng tay (nếu có) trước khi đo.

4) Mạch nhanh > 120 nhịp/phút hoặc dưới 50 lần/phút.

5) Huyết áp thấp: huyết áp tối đa < 90 mmHg, huyết áp tối thiểu < 60 mmHg (nếu có thể đo).

6) Đau tức ngực thường xuyên, cảm giác bó thắt ngực, đau tăng khi hít sâu.

7) Thay đổi ý thức: Lú lẫn, ngủ rũ, lơ mơ, rất mệt/mệt lả, trẻ quấy khóc, li bì khó đánh thức, co giật.

8) Tím môi, tím đầu móng tay, móng chân, da xanh, môi nhợt, lạnh đầu ngón tay, ngón chân.

9) Không thể uống. Trẻ em bú kém/giảm, ăn kém, nôn.

10) Trẻ có biểu hiện: Sốt cao, đỏ mắt, môi đỏ, lưỡi đỏ, ngón tay chân sưng phù nổi ban đỏ, nốt hoặc mảng xuất huyết...

11) Bất kỳ tình trạng nào mà bạn cảm thấy không ổn, lo lắng.

PHẦN IV

ĐIỀU TRỊ NGƯỜI NHIỄM KHÔNG TRIỆU CHỨNG TẠI NHÀ

I. Xử trí một số triệu chứng tại nhà:

Nếu có những triệu chứng đơn giản, hãy xử trí như sau:

1. Nếu sốt:

- Đối với người lớn: $> 38.5^{\circ}\text{C}$ hoặc đau đầu, đau người nhiều: uống mỗi lần 1 viên thuốc hạ sốt như paracetamol 0,5g, có thể lặp lại mỗi 4-6h, ngày không quá 4 viên, uống oresol nếu uống kém/giảm hoặc có thể dùng uống thay nước.

- Đối với trẻ em: $> 38.5^{\circ}\text{C}$, uống thuốc hạ sốt như Paracetamol liều 10-15mg/kg/lần, có thể lặp lại mỗi 4-6 giờ, ngày không quá 4 lần.

- Nếu sau khi dùng thuốc hạ sốt 2 lần không đỡ, đề nghị thông báo ngay cho nhân viên y tế quản lý người nhiễm COVID-19 tại nhà để xử lý.

2. Nếu ho: dùng thuốc giảm ho theo đơn của bác sỹ.

3. Có thể dùng thêm các vitamin theo đơn thuốc của bác sỹ.

II. Các bài tập vận động cho F0 cách ly, điều trị tại nhà

Người nhiễm COVID-19 ngoài chăm sóc, dinh dưỡng hợp lý, cần tập luyện tăng cường chức năng hô hấp và vận động hàng ngày với tinh thần lạc quan để cải thiện sức khỏe. Tập luyện, vận động trong giai đoạn này giúp:

- Giảm nở lồng ngực, tăng thông khí ra vào phổi, hô hấp tốt hơn.
- Tổng thải đờm (đàm) với các trường hợp có tăng tiết đờm.
- Tăng cường khả năng vận động và các cơ tham gia hô hấp.
- Ngăn chặn suy giảm thể chất, cải thiện tinh thần.

1. Các bài tập thở:

1.1 Tập thở:

- Giúp cải thiện tình trạng khó thở
- Một số kiểu tập thở gồm: thở chúm môi, thở cơ hoành, thở bụng. Nếu người nhiễm có tiết nhiều đờm dịch thì tập kỹ thuật thở chu kỳ chủ động và kỹ thuật ho.

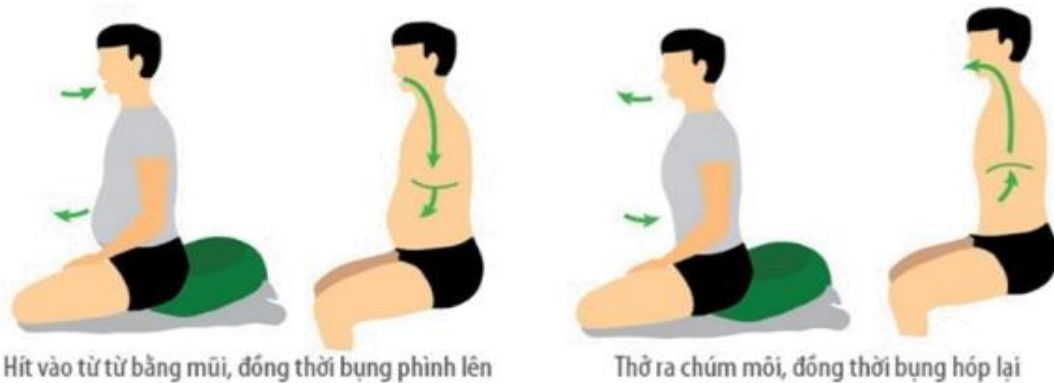
• Kiểu thở chúm môi



Hít vào thật sâu,
từ từ bằng mũi

Chúm môi từ từ thở ra
cho tới hết khả năng

• Tập thở cơ hoành:



Hít vào từ từ bằng mũi, đồng thời bụng phình lên

Thở ra chúm môi, đồng thời bụng hóp lại

• 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 (cảm nhận tay ở bụng đi lên)
- Thở ra từ từ bằng miệng, môi chúm lại (giống như thổi sáo), bụng xẹp xuống (cảm nhận tay ở bụng đi xuống)
- Hít vào theo nhịp đếm 1-2, thở ra theo nhịp đếm 1-2-3-4 (thời gian thở ra gấp đôi hít vào)



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

• Kỹ thuật ho hữu hiệu

- **Thở chúm môi:** trong khoảng từ 5-10 phút giúp đẩy đờm từ phế quản nhỏ ra các phế quản lớn hơn

- **Tròn miệng hà hơi:** 5-10 lần, tốc độ tăng dần giúp đẩy đờm ra khí quản
- **Ho:** hít hơi vào thật sâu, nín thở và ho liên tiếp 1-2 lần. Lần 1 ho nhẹ, lần 2 ho mạnh để đẩy đờm ra ngoài.
- **Kỹ thuật thở chu kỳ chủ động**
 - **Thở có kiểm soát:** hít thở nhẹ nhàng trong 20-30 giây
 - **Căng giãn lồng ngực:** hít thật sâu bằng mũi, nín thở 2-3 giây và thở ra nhẹ nhàng, lặp lại 3-5 lần.
 - **Hà hơi:** hít thật sâu, nín thở 2-3 giây và tròn miệng hà hơi đẩy mạnh



dòng khí ra ngoài. Lặp lại 1-2 lần.

2. Tư thế nghỉ ngơi.

Nếu kết quả đo ô xy máu (SpO2) dưới 94% hoặc thấy mệt, khó thở, người nhiễm có thể áp dụng tư thế nằm sấp, nằm đầu cao. Tiếp tục theo dõi ô xy máu khi thay đổi tư thế.

• Tư thế nằm sấp

Giữ đầu hơi thấp so với thân người, xoay đầu sang 1 bên để dễ thở



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

Chêm lót khăn/gối ở vùng hông để tránh đau lưng.

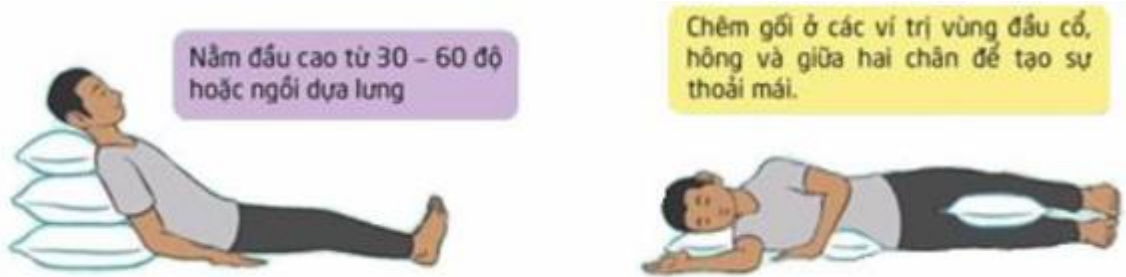
Chêm lót khăn/gối ở chân giúp thoải mái

Tránh chêm vào vùng bụng vì sẽ gây khó thở

Thời gian nằm sấp duy trì 1-2 giờ trong mỗi 4 giờ, tối đa 14h trong ngày.

• Tư thế nằm đầu cao

Tư thế nằm nghiêng



• CHÚ Ý:

- Trong quá trình tập luyện nếu xuất hiện các biểu hiện bất thường: mệt, khó thở hay đau ngực tăng cần dừng tập theo dõi cơ thể. Nếu các biểu hiện này tăng lên cả khi nghỉ cần báo cho nhân viên y tế để được theo dõi kịp thời.

3. Tập vận động tại giường

Người nhiễm COVID-19 từ nhẹ đến vừa 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 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

4. Bài tập tăng thể lực, rèn luyện sức bền



III. F0 điều trị tại nhà được sử dụng thuốc gì?

1. Thuốc hạ sốt, giảm đau: Paracetamol: cho trẻ em: gói bột hoặc cốm pha hỗn dịch uống hàm lượng 80mg, 100mg, 150mg hoặc 250mg; cho người lớn: viên nén 250mg hoặc 500mg

2. Thuốc cân bằng điện giải: Dung dịch Oresol, gói bù nước, chất điện giải khác.

3. Thuốc hỗ trợ nâng cao sức khỏe, tăng sức đề kháng: Vitamin tổng hợp có một trong các thành phần sau: vitamin B1, B6 và B12; vitamin C (có thể bao gồm kẽm); vitamin D.

4. Thuốc sát khuẩn hầu họng: Natri clorit (dung dịch 0,9% hoặc viên pha nước muối) và thuốc sát khuẩn hầu họng khác.

5. Thuốc kháng vi rút: Sử dụng theo đề cương nghiên cứu lâm sàng được Bộ Y tế phê duyệt hoặc theo thông tin tờ hướng dẫn sử dụng thuốc sau khi thuốc được cấp giấy phép lưu hành sản phẩm tại Việt Nam.

PHẦN V

CHẾ ĐỘ DINH DƯỠNG CHO NGƯỜI NHIỄM COVID-19 KHÔNG CÓ TRIỆU CHỨNG

1. Nguyên tắc chế độ dinh dưỡng cho người trưởng thành

- Năng lượng 30- 35 kcal/kg cân nặng/ngày, chất đạm 15-20% tổng năng lượng, nhu cầu chất béo 20-25% tổng năng lượng, chất đường bột 50 -65% tổng năng lượng.

- Cung cấp đầy đủ vitamin và khoáng chất theo lứa tuổi. Đặc biệt tăng cường các thực phẩm giàu vitamin A, C, D, E; các thực phẩm giàu kẽm và selen. Rau xanh 300g/ngày, hoa quả 200g/ngày.

- Chất xơ cung cấp 18-20g/ ngày.

- Muối 5g/ngày.

- Uống nhiều nước (40-45ml/kg cân nặng/ngày), nên uống nước ấm và rải rác trong ngày, tránh tình trạng chỉ uống khi thấy khát, nên uống nước lọc, nước ép hoa quả. Người bệnh có sốt nên uống Orezol để bù nước và điện giải.

2. Nguyên tắc dinh dưỡng đối với trẻ em

- Định kỳ theo dõi tình trạng dinh dưỡng của trẻ bằng cân nặng và lượng thức ăn trẻ ăn vào.

- Chế độ ăn cân đối hàng ngày với 4 yếu tố chính: lipid (lipid động vật và lipid thực vật), vitamin và khoáng chất, thành phần các chất sinh năng lượng (protein, lipid, carbohydrate), protein (protein động vật và thực vật). Trẻ phải ít nhất có 1 bữa ăn trong ngày có cân đối khẩu phần.

- Hàng ngày phải ăn ít nhất là 5 trong 8 nhóm thực phẩm (nhóm tinh bột, nhóm sữa và chế phẩm sữa, nhóm dầu mỡ, nhóm rau củ, nhóm thịt cá, nhóm trứng, nhóm các loại hạt, nhóm rau củ màu vàng-xanh thẫm).

- Hạn chế ăn quá nhiều đồ ngọt (khuyến nghị lượng đường <5% tổng năng lượng ăn vào).

- Hạn chế ăn quá mặn.

- Cung cấp đủ nước, đặc biệt nước trái cây tươi, tránh uống nước ngọt công nghiệp.

- Khuyến khích trẻ 1-2 tuổi sữa công thức tối thiểu 600ml/ngày (trẻ không có sữa mẹ) và trẻ >2 tuổi 500 ml/ngày sữa công thức theo tuổi/ngày đủ đáp ứng dinh dưỡng cho tăng trưởng và cân bằng dinh dưỡng (không cần bổ sung đa vi chất). Trường hợp trẻ kém ăn, ăn không đủ lượng theo khuyến nghị thì phải dùng công thức hỗ trợ dinh dưỡng đường uống có đậm độ năng lượng cao (1Kcal/ml) thay thế hoàn toàn hay một phần cho sữa công thức thông thường.

- Tránh thức ăn gây nôn và buồn nôn bằng những khẩu vị trẻ thích, thức ăn dễ tiêu hóa và có giá trị dinh dưỡng cao.

PHẦN VI HƯỚNG DẪN CÁCH TỰ LẤY MẪU XÉT NGHIỆM COVID TẠI NHÀ

Để thực hiện việc test nhanh COVID-19 tại nhà, người dân cần chuẩn bị một bộ kit xét nghiệm nhanh, đồng thời thực hiện các bước hướng dẫn đi kèm.

Cụ thể, trước khi lấy mẫu, người dân cần đọc kỹ hướng dẫn sử dụng của kit xét nghiệm nhanh. Người lấy mẫu cần thực hiện vệ sinh, sát khuẩn tay, xì mũi trước khi lấy mẫu dịch tỵ hầu.

Sau khi đã đọc kỹ hướng dẫn và sát khuẩn tay sạch sẽ, người dân sẽ bắt đầu quy trình lấy mẫu. Trong bước này, vật tư sử dụng gồm có: Khay thử, đệm chiết mẫu, que lấy mẫu vô trùng, ống lấy mẫu có nắp nhỏ giọt, giá đỡ ống chiết mẫu, hướng dẫn sử dụng, đồng hồ đếm thời gian.

Để thực hiện lấy mẫu xét nghiệm nhanh tại nhà, người dân cần làm theo quy trình gồm 5 bước. Cụ thể:

Bước 1: Lấy mẫu. Đặt ống chiết mẫu có sẵn dung dịch đệm lên giá đỡ, lấy khay thử ra khỏi túi đựng và sử dụng càng nhanh càng tốt trong vòng 1 giờ. Đặt khay thử lên bề mặt phẳng sạch nằm ngang, lấy que lấy mẫu vô trùng ra khỏi túi và tiến hành thu thập các mẫu xét nghiệm.

Bước 2: Thu thập mẫu, ngoáy dịch tỵ hầu. Ở bước này, người dân nên ngồi ở tư thế đầu nghiêng về phía sau một góc 70 độ, sau đó đưa que lấy mẫu qua lỗ mũi, đẩy sâu vào tỵ hầu đến khi có vật cản thì dừng lại, xoay que 3 lần và giữ yên 5 đến 10 giây, nhẹ nhàng xoay và rút que ra khỏi mũi.

Bước 3: Tách chiết mẫu. Ở bước này, người dân cần nhúng đầu que lấy mẫu vào ống chiết; xoay và miết đầu que vào thành và đáy ống 10 lần. Sau đó, để đầu que ngâm trong dung dịch 1 phút; bóp hai thành ống ép vào đầu que; từ từ xoay que và đầu que khi rút để thu được càng nhiều dịch càng tốt; đẩy chặt ống nắp nhỏ giọt, lắc mạnh ống theo chiều ngang 10 lần để trộn đều mẫu (chú ý tránh để dung dịch chạm tới đầu lắp trong nắp nhỏ giọt); nhỏ 3 giọt tương đương với 10 micrôlit mẫu chiết từ ống vào ô nhận mẫu của khay thử và bắt đầu đếm thời gian.

Bước 4: Đọc kết quả. Người dân chỉ nên đọc kết quả sau 15 phút, không sử dụng kết quả sau 20 giây. Âm tính chỉ xuất hiện vạch chứng C. Kết quả cho thấy mẫu bệnh phẩm không có kháng nguyên SARS-CoV-2 hoặc nồng độ của chúng dưới ngưỡng phát hiện của xét nghiệm.

Dương tính sẽ xuất hiện vạch chứng C và vạch kết quả T. Kết quả cho thấy trong mẫu bệnh phẩm có kháng nguyên SARS-CoV-2. Với kết quả dương tính, người bệnh cần bình tĩnh, đeo khẩu trang, không tiếp xúc với người khác, ở

yên tại nhà, giữ khoảng cách y tế, báo ngay cho Tổ Covid-19 cộng đồng, y tế địa phương. Đồng thời, cơ quan y tế hướng dẫn và tổ chức cách ly, xử lý kịp thời.

Bước 5: Hủy bỏ vật liệu xét nghiệm đã qua sử dụng. Vật liệu đã xét nghiệm cần thu lại, gói kín vào túi riêng để nơi cố định và được đơn vị chức năng thu gom, xử lý theo quy định. Kết quả không hợp lệ nếu không xuất hiện vạch chứng C nguyên nhân do thiếu mẫu hoặc khay thử bị hỏng, làm lại xét nghiệm thử mới hoặc liên hệ với cơ quan y tế để được tư vấn và hỗ trợ.