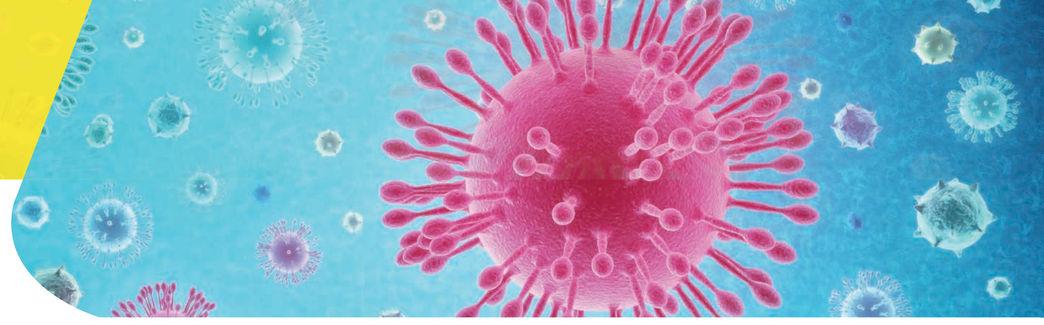
HƯỚNG DẪN CÁCH LY TẠI NHÀ

ỨNG PHÓ KHẨN CẤP VỚI DỊCH COVID-19



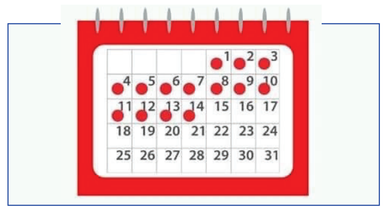
VI RÚT CORONA MỚI RẤT DỄ LÂY NÊN VIỆC PHÒNG TRÁNH LÂY NHIỄM TẠI NHÀ LÀ VÔ CÙNG QUAN TRỌNG

AI CẦN CÁCH LY TẠI NHÀ ?

Người có tiếp xúc với người đã được chẩn đoán là nhiễm Corona chủng mới (sống trong cùng nhà, tiếp xúc gần trong vòng 2 mét, làm cùng cơ quan, cùng đi du lịch...).

Người có tiếp xúc với người nghi mắc bệnh (sống cùng nhà, tiếp xúc gần trong vòng 2m, làm cùng cơ quan, cùng đi du lịch...)

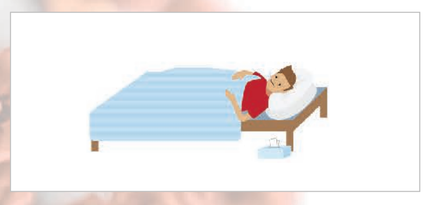
Người có một trong các triệu chứng: sốt, ho, khó thở.



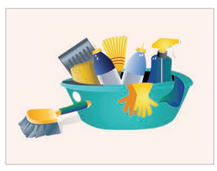
Người đến từ Trung Quốc trong vòng 14 ngày qua

- Người được cơ sở y tế chẩn đoán là nhiễm Corona chủng mới và được cơ sở y tế khuyến cáo cách ly tại nhà.
- Người được cơ sở y tế khuyến cáo cách ly.

CHUẨN BỊ CÁCH LY



Lý tưởng nhất là có **phòng riêng.** Nếu không có, sắp xếp để người được cách ly nằm riêng 1 góc và cách mọi người trong nhà ít nhất 2m. Nên chọn phòng hoặc vị trí cách ly ở cuối chiều gió lưu thông trong nhà để hạn chế phát tán vi rút đến các vị trí khác trong nhà.



Dọn sạch đồ đạc trong phòng trước khi sử dụng cho người cần được cách ly.

Phòng mở cửa sổ thoáng, nhiều ánh sáng.

Thời gian cách ly: 14 ngày hoặc theo hướng dẫn của cán bộ y tế.

CHUẨN BỊ CÁC ĐỒ ĐẠC SAU TRONG PHÒNG:

+ Giường, bàn ghế.
+ Nhà vệ sinh riêng có xà phòng, khăn tắm riêng, giấy vệ sinh, giấy lau tay túi nilon đựng rác. Trong trường hợp không có nhà vệ sinh riêng, đi vệ sinh chung nhưng khử khuẩn sau khi người bệnh sử dụng nhà vệ sinh xong.
+ Bát, cốc, đĩa, thìa riêng (hoặc đồ dùng 1 lần) để ăn uống.
+ Khăn riêng.
+ Khẩu trang y tế.
+ Thùng rác bọc nilon đựng rác.
+ TV để giải trí, đồ chơi nếu cách ly trẻ con.
+ Điều khiển TV, điện thoại di động bỏ trong túi khóa ziplock hoặc túi nilon để tiệt khuẩn cho dễ.

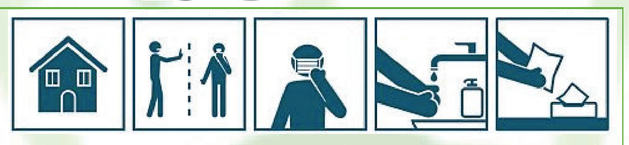
Ngoài phòng có 1 diện tích trống để khử khuẩn trước khi ra khu sinh hoạt chung.

Sắp xếp các sinh hoạt trong gia đình sao cho khoảng cách giữa người được cách ly và những người khác trong gia đình tối thiểu 2m.

CHUẨN BỊ ĐỒ SÁT KHUẨN CHO NGƯỜI CHĂM SÓC
(Có càng ít người chăm sóc càng tốt)

- Dung dịch xịt khử khuẩn có clo hoạt tính 0.5% vào nhà vệ sinh, khu vực thay quần áo bảo hộ, xung quan nhà; và cồn từ 60-70% trở lên để khử khuẩn các đồ dùng bằng da, kim loại.
- Xà phòng, nước sạch và giấy để lau khô tay.
- Dung dịch rửa tay khô có cồn từ 60-70% trở lên.
- Kính bảo hộ (hoặc bất kỳ loại kính nào).
- Găng tay y tế (hoặc thay bằng găng tay nấu ăn buộc chun cổ tay, găng cao su).
- Khẩu trang N95 (hoặc thay bằng khẩu trang y tế và tấm che mặt).
- Quần áo 3M bảo hộ có mũ (hoặc thay bằng áo mưa giấy).
- Ủng bảo hộ (hoặc thay bằng túi nilon buộc chun cổ chân).
- Nước Javen 0.5% để lau chùi bề mặt sàn và các vật dụng sinh hoạt.
  Cách pha: pha 1 phần nước Janven 5% mua ở chợ với 9 phần nước sạch.
- Chlorin hoặc Chloramin B để khử khuẩn các dụng cụ đựng chất tiết của người cách ly (thùng rác đựng khẩu trang, giấy lau, chất tiết khi khạc nhổ…).
- Túi nilon đựng rác thải, khăn lau, giấy vệ sinh để thấm hút lau chùi.

NGƯỜI NHIỄM HOẶC NGHI NHIỄM CORONA CHỦNG MỚI CẦN LÀM GÌ KHI CÁCH LY?



- Luôn đeo khẩu trang.
- Với người nhiễm hoặc có triệu chứng: Tuyệt đối ở trong phòng trong suốt thời gian cách ly (hết triệu chứng và/hoặc 2 xét nghiệm RT-PCR cách nhau 24h đều âm tính). Với người không có triệu chứng: cách ly 14 ngày.
- Ho khạc vào giấy và bỏ vào túi nilon đựng rác.
- Uống thuốc theo chỉ dẫn của bác sĩ.
- Pha và uống Oresol theo chỉ dẫn.
- Uống nhiều nước nếu bị sốt. Uống thuốc hạ sốt nếu sốt từ 38.5°C trở lên.
- Theo dõi các triệu chứng xem có nặng lên hay nhẹ đi không và gọi điện báo bác sĩ. Các triệu chứng nặng bao gồm: sốt cao liên tục không giảm, ho liên tục, đau ngực, khó thở…
- Rửa tay, đánh răng, súc miệng nước muối, làm sạch cơ thể để tránh nhiễm trùng các loại vi khuẩn khác.
- Sau khi đi vệ sinh, đậy nắp bồn cầu trước khi xả nước.
- Tập thể dục nhẹ nhàng, nghe nhạc xem phim thư giãn, viết nhật ký cách ly...
- Sử dụng riêng bát đĩa cốc khi ăn uống, sau khi dùng xong rửa sạch bằng xà phòng rửa bát.
- Người cách ly là người nhiễm đã được điều trị khỏi, xuất viện và được yêu cầu tiếp tục cách ly tại nhà: Tuyệt đối ở trong phòng/vị trí cách ly trong suốt thời gian yêu cầu cách ly.

NGƯỜI CHĂM SÓC CẦN LÀM GÌ KHI CÁCH LY?

TRƯỚC KHI VÀO PHÒNG CÁCH LY

+ Mặc quần áo bảo hộ
+ Đi ủng bảo hộ
+ Đeo khẩu trang N95 khít mặt.
+Đeo kính bảo hộ và/hoặc face shield (tấm nhựa che mặt).
+ Đeo găng tay (tốt nhất là đeo 2 đôi).

KHI VÀO PHÒNG CÁCH LY

+ Đo nhiệt độ cơ thể 2 lần/ngày, hỏi tình trạng sức khỏe của người bệnh/nghi bệnh (mức độ khó thở, số lần đi tiểu, số lần đi đại tiện), ghi lại vào sổ theo dõi (xem mẫu theo dõi nhiệt độ cơ thể).

+ Động viên (kiểm tra) uống thuốc theo chỉ dẫn của bác sĩ.

+ Nấu đồ ăn dinh dưỡng, dễ nuốt, dễ tiêu hóa.

+Đảm bảo người bệnh/nghi bệnh uống đủ nước, giữ ấm cơ thể.

+ Động viên người nhiễm/nghi nhiễm để họ ổn định tinh thần, không lo lắng, không cảm thấy bị bỏ rơi hoặc tội lỗi.

+ Nếu người bệnh nhiều đờm mà không khạc được thì khum tay vỗ mạnh vào lưng để kích thích long đờm.

+ Bỏ rác thải của người bệnh/nghi bệnh (khẩu trang, giấy lau chùi...) lít nhất 1-2 lần/ngày. Rác thải cần bỏ vào túi nilon, rót dung dịch Chlorin hoặc Chloramin B pha theo hướng dẫn ở bao bì vào để tiệt khuẩn trước khi bỏ.

+ Lau sàn nhà, vật dụng... bằng nước Javen pha loãng hàng ngày. Với các vật dụng bằng da, kim loại thì lau bằng cồn 60-70%. Lau 2 lần/ngày.

+ Không chạm lên người mình kể cả khi ngứa, hay chạm vào mặt khi vô thức. Nếu khẩu trang bị ướt hay bẩn do chất nôn/ho của người bệnh/nghi bệnh thì phải thay ngay.

KHI RA KHỎI PHÒNG CÁCH LY

+ Để nguyên găng tay, rửa tay bằng nước rửa tay khô, rồi tháo bỏ lớp găng tay số 1 (bên ngoài).
+ Để nguyên găng tay số 1, tiếp tục rửa tay bằng nước rửa tay khô.
+ Cởi bỏ quần áo bảo hộ, ủng bảo hộ.
+ Cởi bỏ kính bảo hộ và khẩu trang.
+ Bỏ chất thải, đồ bảo hộ vào túi đựng chất thải, buộc lại và bỏ vào 1 túi khác, buộc lại rồi mới vứt đi. Tuyệt đối tránh tiếp xúc trực tiếp với chất thải.
+ Tiệt khuẩn các đồ dùng mang ra khỏi phòng cách ly.
+ Bỏ lớp găng tay số 2 (bên trong).
+ Rửa tay bằng xà phòng và nước sạch ít nhất 20 giây và lau tay bằng giấy.

- Giặt tay (không dùng máy giặt) quần áo người cách ly riêng với xà phòng và nước nóng (60-90°C). Tránh tiếp xúc trực tiếp với quần áo người bệnh (đeo găng tay khi giặt).
- Dụng cụ ăn uống: khử khuẩn bằng nước clo hoạt tính 0.5% rồi rửa lại bằng nước sạch và xà phòng.
- Thường xuyên liên hệ với bác sĩ để báo cáo tình hình và xin lời khuyên.
- Giám sát tình hình sức khỏe của tất cả mọi người trong nhà xem có triệu chứng nghi bệnh không, luôn đeo khẩu trang y tế khi ra ngoài. Nếu không có triệu chứng, cách ly ít nhất 14 ngày kể từ ngày bệnh nhân khỏi.
- Mạnh mẽ và kiên định khi bị người xung quanh xa lánh vì sợ lây. Đó là cảm xúc bình thường của con người.

CÁC THÀNH VIÊN SỐNG CÙNG NHÀ VỚI NGƯỜI ĐƯỢC CÁCH LY CẦN LÀM GÌ ?

- Nếu không có triệu chứng, cách ly ít nhất 14 ngày kể từ ngày người cách ly hoàn thành thời gian cách ly.
- Thường xuyên rửa tay ít nhất 20 giây mỗi lần.
- Đeo khẩu trang.
- Giữ khoảng cách tối thiểu 2 mét với người được cách ly.
- Sử dụng riêng nhà vệ sinh là tốt nhất.
- Tắm nước ấm ít nhất 1 lần ngày.
- Tráng nước nóng cốc, chén, bát, đũa trước khi sử dụng.
- Lau nhà, đồ dùng trong nhà với nước Javen 0.5%.

NẾU NGƯỜI NHÀ XUẤT HIỆN TRIỆU CHỨNG NGHI

- Thông báo cơ quan y tế
- Đến cơ sở y tế khám. Không đi bằng các phương tiện công cộng. Nếu đi bằng ô tô, mở cửa sổ cho thoáng.
- Luôn đeo khẩu trang, ho/hắt hơi vào giấy, rửa tay thường xuyên hoặc sau ho/hắt hơi ít nhất 20s
- Giữ khoảng cách tối thiểu 2m với người xung quanh

SAU KHI KHỎI BỆNH

Mời cơ quan y tế cơ sở đến phun khử khuẩn cái phòng cách ly.

BẢNG THEO DÕI NHIỆT ĐỘ CƠ THỂ

Ngày																														
Thứ																														
Buổi	S	C	S	C	S	C	S	C	S	C	S	C	S	C	S	C	S	C	S	C	S	C	S	C	S	C	S	C	S	C
42°C																														
41.5°C																														
41°C																														
40.5°C																														
40°C																														
39.5°C																														
39°C																														
38.5°C																														
38°C																														
37.5°C																														
37°C																														
36.5°C																														
36°C																														
35.5°C																														
35°C																														
Các triệu chứng khác																														

ĐƠN VỊ CHỈ ĐẠO VÀ PHỐI HỢP

BỆNH VIỆN PHỔI TRUNG ƯƠNG
SỞ Y TẾ TỈNH VĨNH PHÚC
VIỆN NGHIÊN CỨU Y KHOA WOOLCOCK
BÁO VĨNH PHÚC

NHÓM CHUYÊN GIA SOẠN THẢO

PGS. TS. NGUYỄN VIẾT NHUNG
TS. NGUYỄN THU ANH
TS. LÊ KIM ÁNH
BSCKII. NGUYỄN NGUYÊN HUYỀN
ThS. VÕ HẢI SƠN
TS. NGUYỄN CƯỜNG QUỐC
ThS. NGUYỄN THỊ HƯƠNG THẢO

Thiết kế poster:
BỆNH VIỆN PHỔI TRUNG ƯƠNG