

ỦY BAN NHÂN DÂN  
THÀNH PHỐ HỒ CHÍ MINH  
SỞ Y TẾ

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

Số: 5627 /SYT-NVY

Thành phố Hồ Chí Minh, ngày 15 tháng 8 năm 2021

V/v cập nhật “ Hướng dẫn gói  
chăm sóc sức khỏe tại nhà cho  
người F0” (phiên bản 1.2)

Kính gửi:

- Bệnh viện công lập và ngoài công lập;
- Bệnh viện thu dung điều trị COVID-19;
- Trung tâm Y tế thành phố Thủ Đức và quận, huyện;
- Cơ sở cách ly tập trung F0 trên địa bàn thành phố Thủ Đức và quận, huyện.

Ngày 10/8/2021, Sở Y tế ban hành công văn số 5450/SYT-NVY về việc cập nhật “Hướng dẫn chăm sóc người mắc COVID-19 cách ly tại nhà” (phiên bản 1.1).

Căn cứ kết quả họp Tổ chuyên gia tư vấn điều trị COVID-19 vào ngày 15/8/2021, Sở Y tế cập nhật “Hướng dẫn gói chăm sóc sức khỏe tại nhà cho người F0” (phiên bản 1.2).

Sở Y tế đề nghị Giám đốc các bệnh viện, Trung tâm y tế tổ chức thực hiện nhằm đảm bảo an toàn, hiệu quả cho người mắc COVID-19.

Trong quá trình thực hiện nếu có khó khăn, vướng mắc đề nghị liên hệ Sở Y tế (Phòng Nghiệp vụ Y – Điện thoại: 028.3930.9981).

*Đính kèm “Hướng dẫn gói chăm sóc sức khỏe tại nhà cho người F0” (phiên bản 1.2).*

**Nơi nhận:**

- Như trên;
- BP TT ĐB PCD COVID-19 tại TP.HCM;
- Bí thư Thành ủy;
- Ban Thường vụ Thành ủy;
- Thường trực Ủy ban nhân dân thành phố;
- UBND Thành phố;
- Ban Thường vụ Thành ủy TP. Thủ Đức và quận, huyện;
- BCĐ PCD thành phố Thủ Đức, quận, huyện;
- Ban Giám đốc Sở;
- Lưu: VT, NVY (LMTL).

KT. GIÁM ĐỐC  
PHÓ GIÁM ĐỐC



Tăng Chí Thượng



# HƯỚNG DẪN GÓI CHĂM SÓC SỨC KHỎE TẠI NHÀ CHO NGƯỜI F0

(Phiên bản cập nhật 1.2)

(Ban hành kèm theo công văn số 5627/SYT-NVY ngày 15 tháng 8 năm 2021 của Sở Y tế)

**1. Đối tượng áp dụng:** người mắc COVID-19 (F0) mới được phát hiện tại cộng đồng đủ điều kiện cách ly tại nhà theo quy định.

## 2. Điều kiện cách ly người F0 tại nhà:

- Người F0 không triệu chứng hoặc triệu chứng mức độ nhẹ (không có suy hô hấp:  $SpO_2 \geq 96\%$ , nhịp thở  $\leq 20$  lần/phút), dưới 45 tuổi, không có bệnh nền, không đang mang thai, không béo phì.

- Người F0 có khả năng tự chăm sóc: Có thể tự chăm sóc bản thân như ăn uống, tắm rửa, giặt quần áo, vệ sinh...; Có máy đo  $SpO_2$  cá nhân để theo dõi  $SpO_2$  thường xuyên liên tục; Có khả năng liên lạc với nhân viên y tế để được theo dõi, giám sát và khi có tình trạng cấp cứu. Đối với trẻ em, người cao tuổi, người có bệnh lý nền không tự chăm sóc cá nhân được thì cần có người hỗ trợ và chăm sóc khi cách ly tại nhà.

- Điều kiện cơ sở vật chất: Có phòng riêng dành cho người F0, có cửa sổ thông thoáng, có nhà vệ sinh riêng, có số điện thoại riêng, có sẵn số điện thoại của cơ sở y tế, số điện thoại của Tổ phản ứng nhanh quận, huyện để liên hệ khi cần thiết. Có bàn hoặc ghế cá nhân đặt trước cửa phòng cách ly để nhận thức ăn và các vật dụng cá nhân cần thiết; có thùng rác cá nhân có nắp và túi rác đi kèm. Có sẵn dung dịch khử khuẩn tay và bề mặt, nước súc họng hoặc nước muối sinh lý (0,9%), khẩu trang y tế, nhiệt kế.

## 3. Các hoạt động chăm sóc sức khỏe cho người F0 cách ly tại nhà

### Hoạt động 1: Xác định và lập danh sách người F0 cách ly tại nhà trên địa bàn

- Truy xuất và quản lý danh sách người F0 đang cách ly tại nhà trên địa bàn quận, huyện, phường, xã bằng chức năng “người cách ly” trên phần mềm “Hệ thống Quản lý người cách ly và người bệnh COVID-19”.

- Quản lý cả những người tự khai báo là F0 qua ứng dụng “khai báo y tế điện tử” do tự làm xét nghiệm, những người có triệu chứng nghi ngờ nhưng chưa được khám tầm soát qua báo cáo của Tổ COVID-19 cộng đồng.

### Hoạt động 2: Hướng dẫn người F0 tự chăm sóc sức khỏe tại nhà

- Mang khẩu trang thường xuyên, trừ khi ăn uống, vệ sinh cá nhân. Thay khẩu trang hai lần một ngày hoặc khi cần, sát khuẩn tay bằng cồn trước khi loại bỏ khẩu trang.

- Thường xuyên sát khuẩn tay; khử khuẩn các vật dụng và bề mặt tiếp xúc như mặt bàn, tay nắm cửa, bồn cầu, lavabo...

- Đo thân nhiệt,  $SpO_2$  (nếu có) tối thiểu hai lần mỗi ngày, hoặc khi cảm thấy có dấu hiệu sốt, khó thở. Khai báo y tế mỗi ngày ít nhất 01 lần hoặc khi có triệu chứng bất thường qua ứng dụng “Khai báo y tế điện tử”.

- Ăn đầy đủ chất dinh dưỡng, uống nhiều nước.

- Tập thể dục tại chỗ, tập thở ít nhất 15 phút mỗi ngày.

- Có số điện thoại của nhân viên y tế để liên hệ khi cần tư vấn, hỗ trợ (tổng đài “1022”, số điện thoại của Tổ phản ứng nhanh phường, xã, thị trấn, quận, huyện, thành phố Thủ Đức).

- Tất cả thành viên ở cùng nhà với người F0 phải khai báo sức khỏe qua phần mềm “khai báo y tế điện tử” mỗi ngày ít nhất một lần hoặc khi cần.

### **Hoạt động 3: Khám bệnh và theo dõi sức khỏe**

- Trạm Y tế lập “phiếu theo dõi sức khỏe” của người cách ly tại nhà dựa vào thông tin khai báo y tế hàng ngày của người cách ly qua ứng dụng “khai báo y tế điện tử”. Qua “phiếu theo dõi sức khỏe” để nắm bắt các trường hợp F0 có triệu chứng, nhân viên y tế gọi điện thoại/nhắn tin để thăm hỏi và sàng lọc các triệu chứng nguy cơ, kịp thời thông tin cho tổ phản ứng nhanh của phường, xã, quận, huyện đến vận chuyển người bệnh tới các bệnh viện quận, huyện để điều trị.

- Đội y tế lưu động (thuộc Trạm Y tế) đến thăm khám tại nhà các trường hợp **nguy** F0 thuộc nhóm nguy cơ cao trên địa bàn (người già neo đơn, người có bệnh lý tâm thần,...) để kịp thời đưa đến các cơ sở thu dung điều trị.

### **Hoạt động 4: Hướng dẫn sử dụng toa thuốc điều trị tại nhà**

- Các thuốc điều trị tại nhà bao gồm: thuốc hạ sốt, thuốc nâng cao thể trạng (vitamin, chất dinh dưỡng vi lượng, các thuốc y học cổ truyền), thuốc kháng vi rút và các thuốc kháng viêm corticoid và kháng đông dạng uống trong một số tình huống có chỉ định (riêng thuốc kháng vi rút sẽ có hướng dẫn sử dụng khi có hướng dẫn của Bộ Y tế).

- Chỉ định sử dụng thuốc kháng viêm corticoid và kháng đông dạng uống: người bệnh có triệu chứng sớm của suy hô hấp (cảm giác khó thở và/hoặc nhịp thở > 20 lần/phút và/hoặc SpO<sub>2</sub> < 95%, nếu có) **VÀ** chưa liên hệ được nhân viên y tế để được hướng dẫn, hỗ trợ.

#### **a. Thuốc kháng viêm corticoid, có thể sử dụng một trong các loại thuốc sau**

##### **- Dexamethasone**

+ Liều lượng: người lớn: 6 mg/lần/ngày, uống sau khi ăn (tốt nhất vào buổi sáng).

Nếu không có sẵn Dexamethasone, có thể sử dụng một trong các thuốc thay thế sau:

##### **- Prednisolone**

+ Liều lượng: người lớn: 40 mg/lần/ngày, uống sau khi ăn (tốt nhất vào buổi sáng).

##### **- Hoặc: Methylprednisolone**

+ Liều lượng: người lớn: 16 mg/lần, uống 2 lần/ngày cách 12 giờ, uống sau khi ăn (buổi sáng và buổi tối).

#### **Lưu ý:**

+ Người có bệnh dạ dày cần uống kèm thuốc dạ dày.

+ Nếu có đáp ứng tốt, thời gian sử dụng tối đa là 07 ngày.

#### **b. Thuốc kháng đông dạng uống, có thể sử dụng một trong các loại thuốc sau (\*):**

##### **- Rivaroxaban**

+ Liều lượng: 10mg, uống 1 lần/ngày.

##### **- Hoặc: Apixaban**

+ Liều lượng: 2,5mg, uống 02 lần/ngày.



**- Hoặc: Dabigatran**

+ Liều lượng: 220mg, uống 1 lần/ngày.

**Lưu ý:**

+ Thời gian sử dụng tối đa 07 ngày.

+ Chỉ sử dụng cho người trên 18 tuổi và thận trọng khi sử dụng cho người trên 80 tuổi.

+ Chống chỉ định: phụ nữ có thai và cho con bú, người suy gan, suy thận, có tiền căn xuất huyết tiêu hóa, xuất huyết tiết niệu, có các bệnh lý dễ chảy máu.

+ Khi sử dụng cần theo dõi các dấu hiệu xuất huyết (như xuất huyết dưới da, chảy máu chân răng, xuất huyết tiêu hóa...).

**Hoạt động 5: Xét nghiệm cho người F0 cách ly tại nhà**

- Lấy mẫu xét nghiệm tại nhà (test nhanh hoặc PCR) cho người F0 vào ngày 14 để chuẩn bị kết thúc thời gian cách ly.

- Hướng dẫn cho người chăm sóc hoặc người ở cùng nhà với người F0 khi có triệu chứng nghi mắc COVID-19 đến cơ sở y tế để làm xét nghiệm tầm soát.

**Hoạt động 6: Tư vấn sức khỏe và hỗ trợ cấp cứu cho người F0 cách ly tại nhà**

- Khi có một trong các triệu chứng như sốt trên 38°C, ho, đau họng, tiêu chảy, mất mùi/vị, đau ngực, nặng ngực, cảm giác khó thở thì liên hệ nhân viên y tế qua tổng đài “1022” (bấm số “3” để được tư vấn từ Hội Y học TP.HCM hoặc số “4” để được tư vấn từ “Thầy thuốc đồng hành”).

- Khi có dấu hiệu chuyển nặng như khó thở biểu hiện bằng thở hụt hơi, thở nhanh trên 30 lần/phút, li bì, lừ đừ, tím tái môi, đầu chi, SpO<sub>2</sub> < 95% (nếu có dụng cụ đo SpO<sub>2</sub> tại nhà) thì liên hệ ngay tổng đài “115” hoặc số điện thoại của Tổ phản ứng nhanh phường, xã, quận, huyện để được cấp cứu và vận chuyển đến bệnh viện điều trị kịp thời.

*(\*) Hướng dẫn chẩn đoán và điều trị COVID-19 do chủng vi rút mới SARS-CoV-2 của Bộ Y tế (theo quyết định số 3416/QĐ-BYT ngày 14/7/2021) có khuyến cáo sử dụng thuốc kháng đông heparin tiêm dưới da cho những trường hợp có độ nặng từ trung bình trở lên. Các thuốc kháng đông dạng uống (Rivaroxaban, Apixaban, Dabigatran) là loại thuốc kháng đông non-heparin, được dùng trong dự phòng đột quỵ và huyết khối ở người bệnh rung nhĩ, dự phòng huyết khối tĩnh mạch ở người bệnh thay khớp háng, khớp gối...Hiện nay, trên thế giới, các thuốc này đang được nghiên cứu thử nghiệm đánh giá hiệu quả ngăn ngừa huyết khối trên người mắc COVID-19, tuy nhiên vẫn chưa đủ chứng cứ khoa học để đưa vào phác đồ điều trị. Trong hoàn cảnh dịch bệnh đang bùng phát với nhiều trường hợp chuyển nặng tại nhà như hiện nay, các chuyên gia khuyến cáo có thể sử dụng các thuốc này theo hướng dẫn như trên nhằm hạn chế tỷ lệ chuyển nặng tại nhà. Sở Y tế khuyến khích các bệnh viện tăng cường nghiên cứu ứng dụng các thuốc này trong điều trị COVID-19 nhằm đóng góp vào kho dữ liệu khoa học của Ngành, làm căn cứ để kiến nghị Hội đồng chuyên môn Bộ Y tế bổ sung vào Hướng dẫn chẩn đoán và điều trị COVID-19 trong thời gian tới.*





**HƯỚNG DẪN TOA THUỐC ĐIỀU TRỊ COVID-19 TẠI NHÀ**  
**(DÀNH CHO NGƯỜI LỚN)**

**1. Thuốc kháng vi rút Molnupiravir**

*Sẽ cập nhật hướng dẫn cách sử dụng khi Bộ Y tế cung cấp thuốc.*

**2. Paracetamol 500mg**

Uống 01 viên khi sốt trên 38<sup>0</sup>C, có thể lặp lại mỗi 04 giờ đến 06 giờ nếu vẫn còn sốt.

**3. Các loại vitamin (đa sinh tố, vitamin C)**

Uống ngày 02 lần: sáng 01 viên, chiều 01 viên.

*Nếu Ông/Bà có cảm giác khó thở hoặc đo SpO<sub>2</sub> dưới 95% nhưng chưa liên hệ được nhân viên y tế để được hỗ trợ, Ông/Bà có thể uống thêm các thuốc sau:*

**4. Dexamethasone 0,5mg**

Uống ngày 01 lần: sáng 12 viên (sau khi ăn).

*HOẶC*

**Methylprednisolone 16mg**

Uống ngày 02 lần: sáng 01 viên, chiều 01 viên (sau khi ăn).

*HOẶC*

**Prednisolone 5mg**

Uống ngày 01 lần: sáng 08 viên (sau khi ăn).

**5. Rivaroxaban 10mg**

Uống ngày 01 lần: sáng 01 viên.

*HOẶC*

**Apixaban 2,5 mg**

Uống ngày 02 lần: sáng 01 viên, chiều 01 viên.

*HOẶC*

**Dabigatran 110 mg**

Uống ngày 02 lần: sáng 01 viên, chiều 01 viên.

**Lưu ý:**

- Toa thuốc này chỉ sử dụng cho người từ 18 tuổi trở lên.
- Riêng thuốc số 4 và thuốc số 5 **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 sau: viêm loét dạ dày tá tràng, suy gan, suy thận, các bệnh lý dễ gây chảy máu đường tiêu hóa, đường tiết niệu, các bệnh lý dễ gây chảy máu.
- Ông/Bà có thể dùng phối hợp với các thuốc y học cổ truyền theo hướng dẫn giúp tăng cường sức khỏe. Đối với người bệnh đang điều trị bệnh lý nền cần tham khảo ý kiến bác sĩ trước khi sử dụng toa thuốc này.
- Khi cần tư vấn thêm về việc sử dụng thuốc, Ông/Bà vui lòng liên hệ nhân viên y tế qua tổng đài "1022" (bấm số "3" hoặc số "4").

**SỞ Y TẾ TP.HCM**