

UBND THÀNH PHỐ ĐÀ NẴNG CỘNG HOÀ XÃ HỘI CHỦ NGHĨA VIỆT NAM  
SỞ Y TẾ Độc lập - Tự do - Hạnh phúc

Số: 5891/SYT-NVY

Đà Nẵng, ngày 29 tháng 11 năm 2021

V/v Hướng dẫn tạm thời cách ly, chăm  
sóc, điều trị người nhiễm COVID-19  
tại nhà/nơi lưu trú

Kính gửi:

- Các cơ quan thành viên Ban Chỉ đạo phòng, chống dịch COVID-19 thành phố;
- Ủy ban nhân dân các quận, huyện;

Thực hiện Nghị quyết số 128/NQ-CP ngày 11/10/2021 của Chính phủ ban hành Quy định tạm thời “Thích ứng an toàn, linh hoạt, kiểm soát hiệu quả dịch COVID-19”; Quyết định số 4800/QĐ-BYT ngày 12/10/2021 của Bộ Y tế ban hành hướng dẫn tạm thời chuyên môn y tế thực hiện Nghị Quyết số 128/NQ-CP;

Căn cứ Quyết định số 4038/QĐ-BYT ngày 21/8/2021 của Bộ Y tế về việc Hướng dẫn tạm thời về quản lý người nhiễm COVID-19 tại nhà; Quyết định 4689/QĐ-BYT ngày 06/10/2021 của Bộ Y tế về Hướng dẫn chẩn đoán và điều trị COVID-19” và các quy định, hướng dẫn liên quan của Bộ Y tế;

Căn cứ Công văn số 169/BCĐ-SYT ngày 29/11/2021 của Ban Chỉ đạo phòng, chống dịch COVID-19 thành phố Đà Nẵng (Ban Chỉ đạo) về việc triển khai thí điểm cách ly, chăm sóc, điều trị người nhiễm COVID-19 tại nhà/nơi lưu trú;

Để triển khai hiệu quả công tác thí điểm cách ly, chăm sóc, điều trị người nhiễm COVID-19 tại nhà/nơi lưu trú, Sở Y tế ban hành Hướng dẫn tạm thời cách ly, chăm sóc, điều trị người nhiễm COVID-19 tại nhà/nơi lưu trú

*(Đính kèm Công văn này)*

Kính đề nghị các cơ quan, đơn vị, địa phương phối hợp thực hiện:

1. Sở Thông tin và Truyền thông tiếp tục phối hợp với Sở Y tế, UBND các quận, huyện triển khai hiệu quả công tác quản lý, giám sát, theo dõi sức khỏe các trường hợp nhiễm COVID-19 đủ điều kiện cách ly, chăm sóc, điều trị tại nhà/nơi lưu trú bằng Ứng dụng Hỗ trợ người cách ly và các ứng dụng khác; phối hợp sản xuất các vật liệu thông tin, truyền thông điện tử để người quản lý, giám sát, người cách ly, chăm sóc, điều trị tại nhà, người cùng nhà, người chăm sóc biết, phối hợp thực hiện các biện pháp phòng, chống dịch COVID-19, theo dõi sức khỏe, tập vận động,... trong quá trình cách ly, điều trị tại nhà/nơi lưu trú.

2. UBND các quận, huyện chủ trì, phối hợp với Công an thành phố, Sở Y tế và các cơ quan, đơn vị liên quan quản lý các trường hợp nhiễm COVID-19 đủ điều kiện thực hiện cách ly, điều trị tại nhà trên địa bàn; thường xuyên kiểm tra, giám sát, hỗ trợ, hướng dẫn người thực hiện cách ly, chăm sóc, điều trị tại nhà, đảm bảo công tác phòng, chống dịch COVID-19 và theo dõi, chăm sóc sức khỏe theo quy định.

3. Công an thành phố phối hợp quản lý, đảm bảo an ninh trật tự trong quá trình cách ly, chăm sóc, điều trị người nhiễm COVID-19 tại nhà/nơi lưu trú.

4. Các cơ quan thành viên Ban Chỉ đạo phòng, chống dịch COVID-19 căn cứ chức năng, nhiệm vụ phối hợp chặt chẽ với Sở Y tế, Sở Thông tin và Truyền thông, UBND các quận, huyện, Công an thành phố và các cơ quan, đơn vị liên quan triển khai hiệu quả công tác thí điểm cách ly, chăm sóc, điều trị người nhiễm COVID-19 tại nhà/nơi lưu trú.

Trong quá trình thực hiện có khó khăn, vướng mắc, kính đề nghị các cơ quan, đơn vị, địa phương phản ánh về Sở Y tế để phối hợp, giải quyết; đảm bảo hiệu quả công tác phòng, chống dịch trên địa bàn. Sau thời gian thí điểm, Sở Y tế sẽ chủ trì sơ kết kết quả triển khai thí điểm, báo cáo, tham mưu Ban Chỉ đạo xem xét, quyết định triển khai rộng rãi cách ly, chăm sóc, điều trị người nhiễm COVID-19 tại nhà/nơi lưu trú trên địa bàn thành phố Đà Nẵng phù hợp với năng lực đáp ứng và tình hình dịch COVID-19 trên địa bàn.

Trân trọng./.

**Nơi nhận:**

- Như trên;
- UBND thành phố (để b/cáo);
- BGĐ Sở Y tế;
- Các phòng Sở Y tế;
- Trung tâm Kiểm soát bệnh tật;
- Trung tâm Y tế các quận, huyện;
- Các đơn vị trực thuộc Sở Y tế;
- Các cơ sở khám, chữa bệnh trên địa bàn;
- Lưu: VT, NVY.

**KT. GIÁM ĐỐC  
PHÓ GIÁM ĐỐC**

**Trần Thanh Thủy**

# HƯỚNG DẪN TẠM THỜI

## Cách ly, chăm sóc và điều trị người nhiễm COVID-19 (F0) tại nhà

(Đính kèm Công văn số 5891/SYT-NVY ngày 29/11/2021  
của Sở Y tế thành phố Đà Nẵng)

### I. ĐIỀU KIỆN CÁCH LY, CHĂM SÓC VÀ ĐIỀU TRỊ TẠI NHÀ

Những F0 hội đủ các điều kiện sau đây được các cơ quan có trách nhiệm quyết định cách ly, chăm sóc, theo dõi, điều trị tại nhà:

#### 1. Đặc điểm bệnh của F0 và mức độ bệnh

- Là F0 được khẳng định dương tính bằng xét nghiệm Realtime RT-PCR.
- Được đánh giá phân loại mức độ bệnh là không có triệu chứng lâm sàng; hoặc ở mức độ nhẹ theo hướng dẫn tại Quyết định số 4689/QĐ-BYT ngày 06/10/2021 của Bộ Y tế về việc ban hành Hướng dẫn chẩn đoán và điều trị COVID-19 (như sốt, ho khan, đau họng, nghẹt mũi, mệt mỏi, đau đầu, đau mỏi cơ, tê lưỡi). Không có các dấu hiệu của viêm phổi hoặc thiếu oxy.

- Đối với người đã tiêm vắc xin: Đã tiêm đủ liều hoặc 1 liều vắc xin phòng COVID-19 sau 14 ngày. Nếu có bệnh nền thì tình trạng bệnh nền phải đang trong giai đoạn ổn định (Danh mục các bệnh lý nền quy định tại Phụ lục 01).

- Đối với người chưa tiêm vắc xin hoặc tiêm 1 liều vắc xin nhưng chưa đủ 14 ngày thì phải đảm bảo cả 3 điều kiện: Là đối tượng trẻ em trên 1 tuổi hoặc người lớn < 50 tuổi; Không có bệnh nền; Không đang mang thai.

#### 2. F0 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 tự dùng thuốc theo đơn thuốc (toa) của bác sỹ.
- 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...

Nếu F0 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.

#### 3. Điều kiện về cơ sở vật chất tại nơi F0 cách ly, chăm sóc, điều trị tại nhà

- Là nhà ở riêng lẻ.
- Trước cửa nhà có biển cảnh báo nền đỏ, chữ vàng: **“ĐỊA ĐIỂM CÁCH LY Y TẾ PHÒNG, CHỐNG DỊCH COVID-19”**; có thông tin số điện thoại đường dây nóng trạm y tế;
- Có thùng dán nhãn **“CHẤT THẢI CÓ NGUY CƠ CHỨA SARS-CoV-2”** để đựng trang phục phòng hộ cá nhân thải bỏ.

- Phải có phòng cách ly điều trị F0 riêng và tách biệt với khu sinh hoạt chung của gia đình, đảm bảo các yêu cầu sau:

+ Thông thoáng khí, hạn chế các đồ đạc vật dụng trong phòng; tách biệt với khu sinh hoạt chung của gia đình;

+ Không được dùng điều hòa trung tâm, có thể dùng điều hòa riêng; Đảm bảo thông thoáng khí, tốt nhất nên thường xuyên mở cửa sổ;

+ Nếu nhà có nhiều tầng thì sử dụng một tầng riêng biệt để thực hiện cách ly y tế. Bố trí tầng cách ly là tầng trên cùng của nhà nhiều tầng. Nếu phòng tắm, nhà vệ sinh ở ngoài phòng cách ly thì phải cùng 1 tầng. Người thực hiện cách ly tại tầng này và không tiếp xúc với các tầng khác trong gia đình;

+ Trong phòng cách ly có thùng đựng chất thải, có nắp đậy, mở bằng đạp chân, có lót túi để đựng toàn bộ chất thải, có dán nhãn “**CHẤT THẢI CÓ NGUY CƠ CHỨA SARS-CoV- 2**”;

+ Có thiết bị di động (điện thoại, máy tính bảng,...), kết nối internet và cài, thường xuyên sử dụng Ứng dụng hỗ trợ cách ly tại nhà của Thành phố để khai báo và nhận hỗ trợ khi cần thiết;

+ Có dụng cụ đo thân nhiệt cá nhân trong phòng và máy đo SpO2 (nếu có);

+ Có chổi, cây lau nhà, giẻ lau, xô chậu và dung dịch khử khuẩn hoặc chất tẩy rửa thông thường để người cách ly tự làm vệ sinh khử khuẩn phòng (phòng cách ly phải được vệ sinh khử khuẩn hằng ngày);

+ Có máy giặt hoặc xô, chậu đựng quần áo để người cách ly tự ngâm đồ trong phòng/tầng cách ly bằng dung dịch sát khuẩn trước khi giặt;

- Phải có nhà vệ sinh, nhà tắm dùng riêng cho F0, có đủ dụng cụ vệ sinh cá nhân, xà phòng rửa tay, nước sạch, dung dịch sát khuẩn tay chứa ít nhất 60% cồn.

- Phải trang bị đầy đủ phương tiện phòng hộ cá nhân phòng, chống lây nhiễm (khẩu trang y tế, tấm chắn giọt bắn, găng tay y tế, giày, kính bảo hộ, quần, áo) để người nhà sử dụng khi bắt buộc phải tiếp xúc gần với người cách ly.

- Bố trí bàn trước cửa phòng cách ly để cung cấp suất ăn riêng, nước uống và các nhu yếu phẩm khác cho người cách ly. Nghiêm cấm không được mang đồ dùng, vật dụng của người cách ly ra khỏi nhà.

## **II. QUY TRÌNH CÁCH LY, CHĂM SÓC VÀ ĐIỀU TRỊ F0 TẠI NHÀ**

### **Bước 1: Lập danh sách**

Sau khi khẳng định F0, Trung tâm Kiểm soát bệnh tật (CDC) thông báo cho Trung tâm Y tế (TTYT) quận huyện lập danh sách F0 để tiến hành đánh giá, thẩm định các điều kiện và tham mưu UBND quận, huyện chỉ đạo UBND xã, phường tổ chức cách ly, chăm sóc, điều trị F0 tại nhà. Đồng thời TTYT quận, huyện giao cho Trạm Y tế hoặc kích hoạt Trạm Y tế lưu động thực hiện nhiệm vụ (tùy theo tình hình dịch bệnh); .

## **Bước 2: Đánh giá, thẩm định điều kiện**

- Chính quyền địa phương (xã, phường) thành lập Tổ thẩm định điều kiện cách ly, chăm sóc, điều trị tại nhà. Thành phần Tổ gồm: UBND xã, phường, Trạm Y tế xã, phường, công an xã, phường, thành viên Tổ COVID-19 cộng đồng.

- Tổ thẩm định tiến hành thẩm định điều kiện cách ly, điều trị tại nhà đối với F0 theo phần II Hướng dẫn này. Tổ trưởng Tổ thẩm định ký giấy xác nhận đủ điều kiện cách ly, điều trị F0 tại nhà (theo mẫu tại Phụ lục 2 Hướng dẫn này).

- Lập danh sách quản lý F0 tại nhà (theo mẫu tại Phụ lục 1 Hướng dẫn này); cập nhật danh sách F0 quản lý tại nhà lên Ứng dụng quản lý, giám sát, hỗ trợ cách ly tại nhà

## **Bước 3: Lập bệnh án điều trị F0 tại nhà**

- F0 và người ở cùng nhà ký bản cam kết cách ly, điều trị tại nhà (theo mẫu tại Phụ lục 3, Phụ lục 4 Hướng dẫn này).

- Theo Giấy xác nhận đủ điều kiện cách ly, điều trị tại nhà của Tổ thẩm định và Bản cam kết của F0 và người nhà, Trạm Y tế xã, phường hoặc Trạm Y tế lưu động lập bệnh án điều trị.

- Mẫu và các nội dung của bệnh án theo đúng Bệnh án điều trị COVID-19 hiện hành tại các cơ sở điều trị COVID-19.

## **Bước 4: Thực hiện điều trị F0 tại nhà**

- F0, những người cùng nhà thực hiện cách ly, điều trị tại nhà, tuân thủ nghiêm các biện pháp phòng, chống dịch.

- Nếu không tuân thủ các biện pháp đảm bảo an toàn, phòng, chống dịch trong quá trình cách ly, điều trị thì chuyển điều trị tập trung tại cơ sở y tế, đồng thời bị xử lý vi phạm theo quy định hiện hành.

## **Bước 5: Theo dõi, giám sát cách ly, điều trị tại nhà**

- UBND xã, phường thành lập Tổ chăm sóc theo dõi F0 tại cộng đồng theo Quyết định 4349/QĐ-BYT ngày 10/9/2021 của Bộ Y tế về việc hướng dẫn triển khai Tổ Chăm sóc người nhiễm COVID-19 tại cộng đồng; giám sát việc tuân thủ các biện pháp phòng, chống dịch của F0 và người nhà trong quá trình cách ly, điều trị tại nhà (theo phương thức giám sát tại Phụ lục 9 Hướng dẫn này).

- Tổ chăm sóc theo dõi F0 tại cộng đồng cung cấp tài liệu và hướng dẫn F0, người trong cùng gia đình thực hiện, sử dụng các công cụ, đồ dùng sinh hoạt, phương tiện y tế và công nghệ thông tin; Hướng dẫn F0 quản lý tại nhà khai báo y tế trên ứng dụng Danang Smart City theo tần suất quy định, đồng thời phản hồi các tin nhắn, cuộc gọi kiểm tra đột xuất ngay khi được yêu cầu ... trong quá trình điều trị tại nhà.

- Trạm Y tế hoặc Trạm Y tế lưu động thực hiện theo dõi tình hình sức khỏe, điều trị, chỉ định xét nghiệm, cập nhật bệnh án... theo Quyết định 4689/QĐ-BYT.

- Người được phân công giám sát thường xuyên sử dụng Ứng dụng hỗ trợ cách ly tại nhà của Thành phố để nhận khai báo từ người cách ly và hỗ trợ trợ kịp thời khi cần thiết.

- Rác thải trong phòng/tàng cách ly điều trị là chất thải có nguy cơ lây nhiễm, xử lý theo Phụ lục 5 Hướng dẫn này.

### **Bước 6: Kết thúc cách ly, điều trị tại nhà**

- Trường hợp khỏi bệnh: Trạm Y tế hoặc Trạm Y tế lưu động kết thúc bệnh án và cấp giấy xác nhận hoàn thành điều trị tại nhà (theo Phụ lục 6 Hướng dẫn này)

- Trường hợp tình trạng bệnh chuyển nặng hơn: Trạm Y tế hoặc Trạm Y tế lưu động báo cáo Trung tâm Y tế quận, huyện (có thể hội chẩn với cơ sở điều trị COVID-19), liên hệ Trung tâm Cấp cứu thành phố (115) và làm thủ tục chuyển bệnh nhân đến cơ sở điều trị COVID-19.

## **III. YÊU CẦU ĐỐI VỚI F0, GIA ĐÌNH VÀ NGƯỜI CÁCH LY CÙNG**

### **1. 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).

- Cài Ứng dụng hỗ trợ cách ly tại nhà của Thành phố để khai báo và nhận hỗ trợ khi cần thiết

## LƯU Ý:

- Khi một người trong nhà nhiễm COVID-19, có nghĩa là những người khác trong nhà cũng có thể đã 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.

## **2. Yêu cầu trong quá trình thực hiện cách ly, điều trị tại nhà**

### **a) Đối với F0 cách ly, điều trị tại nhà**

- Theo dõi sức khỏe, thực hiện chế độ ăn uống, sinh hoạt và các biện pháp phòng chống dịch theo hướng dẫn của cơ quan y tế.

- Không ra khỏi phòng cách ly, tầng cách ly trong suốt thời gian cách ly. Nếu phòng tắm, nhà vệ sinh ở ngoài phòng cách ly thì phải cùng 1 tầng. Người thực hiện cách ly tại tầng này và không tiếp xúc với các tầng khác trong gia đình.

- Không tiếp xúc với người trong gia đình cũng như những người khác. Không tiếp xúc với động vật nuôi.

- Được bố trí suất ăn riêng.

- Luôn thực hiện quy định 5K và các biện pháp phòng, chống dịch theo quy định.

- Tự đo thân nhiệt, theo dõi sức khỏe và khai báo y tế hàng ngày trên Hệ thống quản lý khai báo y tế thành phố (Danang smart city hoặc Zalo “Tổng đài 1022” hoặc trang Khaibaoyte.danang.gov.vn). Đặc biệt khi có biểu hiện nghi ngờ như ho, sốt, đau rát họng, khó thở ... thì phải cập nhật ngay trên một trong các ứng dụng trên, hoặc liên hệ với người được giao nhiệm vụ theo dõi sức khỏe hằng ngày, hoặc gọi đến Đường dây nóng COVID-19 thành phố, Sở Y tế, CDC, TTYT các quận, huyện. Có thể báo cáo bằng hình ảnh gửi qua các ứng dụng Zalo, Messenger... cho các lực lượng giám sát.

- Mở máy điện thoại liên tục; nhận cuộc gọi, nhắn tin từ cơ quan y tế, chính quyền địa phương và triển khai thực hiện.

- Không dùng chung các đồ dùng, vật dụng cá nhân như bát, đĩa, thìa, cốc, bàn chải đánh răng, khăn mặt với người khác.

- Tất cả vật dụng, đồ dùng sinh hoạt của người cách ly không được đưa ra khỏi phòng, khu vực cách ly.

- Tự thực hiện các biện pháp vệ sinh khử khuẩn nơi ở hàng ngày, xử lý rác thải trong phòng cách ly, tầng cách ly (theo Phụ lục 5 Hướng dẫn này).

**- Phối hợp cán bộ y tế để được lấy mẫu xét nghiệm SARS-CoV-2 tại nhà để theo dõi và đánh giá hoàn thành cách ly, điều trị theo quy định:**

+ Nếu F0 không có triệu chứng: lấy mẫu xét nghiệm RT-PCR vào ngày thứ 9; trường hợp âm tính thì hoàn thành cách ly, điều trị vào ngày thứ 10; trường hợp dương tính thì tiếp tục lấy mẫu xét nghiệm RT-PCR vào ngày thứ 14; nếu âm

tính thì hoàn thành cách ly, điều trị; nếu dương tính thì xin ý kiến Tiểu ban Điều trị Ban Chỉ đạo phòng, chống dịch COVID-19 Sở Y tế thành phố.

+ Nếu F0 có triệu chứng: lấy mẫu xét nghiệm RT-PCR vào ngày thứ 14; trường hợp âm tính thì hoàn thành cách ly, điều trị vào ngày thứ 15; trường hợp dương tính thì tiếp tục lấy mẫu xét nghiệm RT-PCR vào ngày thứ 21: nếu âm tính thì hoàn thành cách ly, điều trị; nếu dương tính thì xin ý kiến Tiểu ban Điều trị Ban Chỉ đạo phòng, chống dịch COVID-19 Sở Y tế thành phố.

- Tiếp tục việc tự theo dõi sức khỏe tại nhà 7 ngày sau khi có thông báo kết thúc cách ly điều trị theo quy định. Đo thân nhiệt 2 lần/ngày. Nếu thân nhiệt cao hơn 38°C ở hai lần đo liên tiếp hoặc có bất kỳ dấu hiệu lâm sàng bất thường nào thì cần báo cho y tế cơ sở để thăm khám và xử trí kịp thời.

**b) Đối với người ở cùng nhà (là người ở cùng nhà nhưng không tiếp xúc với người cách ly):**

- Khai báo y tế hàng ngày trên Hệ thống quản lý khai báo y tế thành phố (Danang smart city hoặc Zalo “Tổng đài 1022” hoặc trang [Khaibaoyte.danang.gov.vn](http://Khaibaoyte.danang.gov.vn)).

- Có cam kết với chính quyền địa phương theo mẫu tại Phụ lục 3 và cùng ký cam kết với người chăm sóc, hỗ trợ người cách ly theo mẫu tại Phụ lục 4.

- Không để người già, người có bệnh nền cần chăm sóc y tế ở cùng nhà với người cách ly.

- Không tiếp xúc với người cách ly, hạn chế đi ra ngoài khi không cần thiết, thực hiện nghiêm quy định 5K và phải ghi chép đầy đủ các mốc tiếp xúc trong thời gian có người cách ly tại nhà.

- Nếu trường hợp người cách ly cần người chăm sóc, hỗ trợ thì cho phép bố trí người chăm sóc, hỗ trợ cách ly cùng và đảm bảo các biện pháp phòng, chống dịch. Người chăm sóc, hỗ trợ người cách ly phải có cam kết với chính quyền địa phương theo mẫu tại Phụ lục 4.

- Cung cấp suất ăn, nước uống và các nhu yếu phẩm cần thiết riêng cho người cách ly hàng ngày.

- Báo ngay cho cán bộ y tế khi người cách ly tự ý rời khỏi nhà hoặc có các triệu chứng nghi ngờ mắc bệnh như ho, sốt, đau rát họng, khó thở...

- Thu gom chất thải từ phòng cách ly theo hướng dẫn tại Phụ lục 5.

- Không cho người khác vào nhà trong suốt thời gian thực hiện cách ly y tế (trừ người ở cùng nhà, nhân viên y tế và người có thẩm quyền giám sát cách ly y tế).

- Tự theo dõi sức khỏe. Khi có biểu hiện nghi ngờ như ho, sốt, đau rát họng, khó thở thì phải báo ngay cho cán bộ y tế.

- Thực hiện vệ sinh khử khuẩn nhà ở hàng ngày.



**- Phối hợp cán bộ y tế để được lấy mẫu xét nghiệm SARS-CoV-2 tại nhà để theo dõi và đánh giá hoàn thành cách ly, điều trị theo quy định:**

+ Lấy mẫu vào thời điểm và số lần xét nghiệm giống như F0 được cách ly, điều trị tại nhà bằng phương pháp xét nghiệm RT-PCR gộp theo nhà.

+ Đối với trường hợp ở cùng với F0 được công bố khỏi bệnh dưới 14 ngày: hoàn thành cách ly vào ngày thứ 14 kể từ ngày cách ly; lấy mẫu xét nghiệm RT-PCR gộp theo nhà trước khi hoàn thành cách ly.

+ Đối với trường hợp ở cùng với F0 được công bố khỏi bệnh trên 14 ngày: hoàn thành cách ly vào ngày F0 được công bố khỏi bệnh, lấy mẫu xét nghiệm RT-PCR gộp theo nhà trước khi hoàn thành cách ly.

+ Lấy mẫu xét nghiệm khi có triệu chứng nghi ngờ mắc COVID-19.

**c) Yêu cầu đối với người chăm sóc cùng (là người ở cùng nhà và tiếp xúc, chăm sóc người cách ly)**

- Hướng dẫn cho người cách ly và bản thân thực hiện nghiêm quy định 5K, các biện pháp phòng, chống dịch theo quy định.

- Cài đặt và sử dụng các phần mềm khai báo y tế điện tử. Thực hiện theo dõi sức khỏe, đo thân nhiệt cho người cách ly và bản thân. Thực hiện khai báo y tế hàng ngày và thông báo cho cán bộ y tế hàng ngày và khi bản thân hoặc người cách ly có ho, sốt, đau rát họng, khó thở...

- Tuyệt đối không ra khỏi phòng cách ly trong suốt thời gian cách ly (ít nhất 14 ngày).

- Phối hợp với cán bộ y tế để được lấy mẫu xét nghiệm SARS-CoV-2 trong quá trình cách ly theo quy định.

- Chủ động vệ sinh khử khuẩn phòng cách ly, quần áo, đồ dùng cá nhân và của người cách ly.

- Xét nghiệm và xác nhận hoàn thành cách ly theo Điểm b Mục 2 Phần III Hướng dẫn này.

#### **IV. NHIỆM VỤ CỦA CƠ SỞ QUẢN LÝ NGƯỜI NHIỄM TẠI NHÀ**

##### **1. Xác định, lập danh sách F0 cách ly, điều trị tại nhà**

- Cơ sở quản lý F0 tại nhà hoặc cơ sở y tế được Sở Y tế phân công, thực hiện đánh giá người nhiễm theo các tiêu chí quy định tại Điểm a, Điểm b Mục 1 Phần I Hướng dẫn này.

- Lập danh sách quản lý F0 tại nhà (theo mẫu tại Phụ lục 1 Hướng dẫn này).

##### **2. Hướng dẫn F0 theo dõi sức khỏe, thực hiện chế độ ăn uống, sinh hoạt và biện pháp phòng lây nhiễm**

**a)** Cơ sở quản lý sức khỏe F0 hướng dẫn F0 thực hiện tự theo dõi sức khỏe hàng ngày (theo Phụ lục 9) và điền thông tin vào phiếu theo dõi sức khỏe (theo Phụ lục 7) 2 lần/ngày vào buổi sáng và buổi chiều hoặc khi có các dấu hiệu, triệu chứng cần chuyển viện cấp cứu, điều trị theo quy định.

**b)** F0 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 (*tham khảo Sổ tay phòng chống dịch bệnh COVID-19, Phụ lục 10*)

**c)** F0, người cách ly cùng và gia đình chung sống trong cùng nhà thực hiện các biện pháp phòng chống dịch theo Phần III của Hướng dẫn này.

### **3. Khám bệnh và theo dõi sức khỏe F0**

#### **a) Theo dõi sức khỏe hàng ngày**

- Ghi chép, cập nhật thông tin về tình trạng sức khỏe F0 hàng ngày và ghi vào các phiếu theo dõi sức khỏe F0 (Phụ lục 08); hoặc phần mềm quản lý sức khỏe F0.

- Tiếp nhận các cuộc gọi điện thoại và tư vấn cho F0, người chăm sóc cùng.

- Nhân viên của cơ sở quản lý F0 tại nhà có nhiệm vụ đến nhà F0 để hỗ trợ trực tiếp, trong các trường hợp sau:

+ F0 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 F0 và không liên lạc được với F0, người chăm sóc, hỗ trợ và người ở cùng nhà. Báo cáo ngay cho y tế tuyến trên và chính quyền địa phương khi người cách ly, người chăm sóc, hỗ trợ và người ở cùng nhà không khai báo y tế, rời khỏi nhà (người cách ly) hoặc có biểu hiện mắc bệnh như sốt, ho, khó thở và các biểu hiện sức khỏe khác.

- Hướng dẫn F0 thực hiện các bài tập vận động cho F0 cách ly, điều trị tại nhà theo hướng dẫn tại Phụ lục 10.

#### **b) Khám bệnh, kê đơn điều trị tại nhà**

Thực hiện khám bệnh, kê đơn, cấp phát thuốc điều trị ngoại trú điều trị theo Hướng dẫn chẩn đoán và điều trị COVID-19 tại Quyết định số 4689/QĐ-BYT, bao gồm:

- Điều trị triệu chứng: sốt, ho, ...

- Điều trị thuốc kháng virus (nếu có).

#### **c) Xét nghiệm SARS-CoV-2**

- Thực hiện lấy mẫu, xét nghiệm SARS-CoV-2:

+ Đối với F0: theo quy định tại Quyết định số 4689/QĐ-BYT

+ Đối với người cách ly cùng và người ở cùng nhà, người chăm sóc: theo Điểm b Mục 2 Phần III Hướng dẫn này.

- Việc lấy mẫu xét nghiệm có thể thực hiện trong phòng cách ly hoặc chọn khu vực thông thoáng, đảm bảo không tiếp xúc với người khác, gần phòng cách ly, đảm bảo không làm lây lan dịch bệnh. Vệ sinh khử khuẩn và thu gom chất thải trong quá trình lấy mẫu để xử lý theo quy định.

- Nếu người cách ly, người chăm sóc, hỗ trợ và người ở cùng nhà có kết quả xét nghiệm dương tính thì thực hiện các bước xử lý theo quy trình, quy định phòng chống dịch.

#### **4. Hoàn thành cách ly, điều trị**

Như Điểm a, Điểm b, Mục 2, phần III Hướng dẫn này.

#### **5. Xử trí cấp cứu, chuyển viện**

- Cơ sở quản lý F0 tại nhà hướng dẫn người nhiễm khi có các dấu hiệu, triệu chứng cấp cứu, liên hệ ngay tới cơ sở quản lý F0 tại nhà hoặc Trung tâm vận chuyển cấp cứu để được hỗ trợ xử trí cấp cứu, chuyển viện (theo phụ lục 09).

- Trong thời gian chờ đợi chuyển tuyến, cơ sở quản lý F0 hướng dẫn, xử trí cấp cứu cho bệnh nhân./.

haintt8-01/12/2021 09:57:09-haintt8-haintt8-haintt8

## **DANH SÁCH CÁC PHỤ LỤC**

*(Đính kèm Công văn số 5891/SYT-NVY ngày 29/11/2021  
của Sở Y tế thành phố Đà Nẵng)*

Phụ lục 1: Danh sách người nhiễm COVID-19 cách ly, điều trị tại nhà.

Phụ lục 2: Giấy xác nhận đủ điều kiện cách ly, điều trị người nhiễm COVID-19 tại nhà.

Phụ lục 3: Mẫu cam kết cách ly, điều trị tại nhà.

Phụ lục 4: Mẫu cam kết cho người chăm sóc, hỗ trợ người nhiễm COVID-19 cách ly, điều trị tại nhà.

Phụ lục 5: Vệ sinh khử khuẩn và quản lý chất thải.

Phụ lục 6: Giấy xác nhận hoàn thành điều trị tại nhà.

Phụ lục 7: Phiếu theo dõi sức khỏe hằng ngày người nhiễm COVID-19 cách ly, điều trị tại nhà.

Phụ lục 8: Quy trình tiếp tế thức ăn, nhu yếu phẩm.

Phụ lục 9: Giám sát người nhiễm COVID-19 cách ly, điều trị tại nhà

Phụ lục 10: Chăm sóc người nhiễm COVID-19 cách ly, điều trị tại nhà

Phụ lục 11: Danh sách bệnh nền.

**Phụ lục 1**  
**DANH SÁCH QUẢN LÝ F0 TẠI NHÀ**

**TÊN CƠ SỞ Y TẾ**

.....

**DANH SÁCH QUẢN LÝ**  
**NGƯỜI NHIỄM COVID-19 CÁCH LY, ĐIỀU TRỊ TẠI NHÀ**

**Năm 20....**



**Phụ lục 2**  
**GIẤY XÁC NHẬN ĐỦ ĐIỀU KIỆN CÁCH LY, ĐIỀU TRỊ**  
**NGƯỜI NHIỄM COVID-19 TẠI NHÀ**

UBND....

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

Số: /GXN-UBND

....., ngày tháng năm 20....

**GIẤY XÁC NHẬN**  
**ĐỦ ĐIỀU KIỆN CÁCH LY, ĐIỀU TRỊ TẠI NHÀ**

**I. THÔNG TIN CHUNG**

Họ và tên người cách ly: .....

Số CMT/CCCD:.....Điện thoại: .....

Họ và tên chủ hộ/đại diện người ở cùng nhà: .....

Số CMT/CCCD.....Điện thoại: .....

Địa chỉ nhà ở (nơi thực hiện cách ly, điều trị):.....

.....

.....

**II. NỘI DUNG XÁC NHẬN**

Xác nhận Nhà ở tại địa chỉ nêu trên có đủ điều kiện về cơ sở vật chất, trang thiết bị để thực hiện cách ly, điều trị F0 tại nhà theo quy định tại điểm c mục 1 Phần I Hướng dẫn kèm theo Công văn số /BCĐ-SYT ngày /11/2021 của Ban Chỉ đạo phòng, chống dịch COVID-19 thành phố Đà Nẵng.

**Nơi nhận:**

- UBND quận, huyện.....
- UBND phường ....
- TTYT quận, huyện....
- Trạm Y tế xã, phường....
- Lưu: Tổ thẩm định.

**TM. TỔ THẨM ĐỊNH**  
(Ký, ghi họ tên và đóng dấu)

**Phụ lục 3**  
**MẪU CAM KẾT THỰC HIỆN CÁCH LY, ĐIỀU TRỊ TẠI NHÀ**

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

**BẢN CAM KẾT**  
**Thực hiện các biện pháp phòng, chống dịch COVID-19 trong quá trình**  
**F0 cách ly, điều trị tại nhà**

Họ và tên người cách ly, điều trị tại nhà:.....

.....

Số CMT/CCCD:..... Điện thoại: .....

Họ và tên chủ hộ/đại diện người ở cùng nhà: .....

Số CMT/CCCD..... Điện thoại: .....

Địa chỉ nhà ở (nơi thực hiện cách ly y tế): .....

**I. NGƯỜI CÁCH LY, ĐIỀU TRỊ**

*Tôi xin cam kết thực hiện tốt các biện pháp cách ly y tế tại nhà cụ thể như sau:*

1. Chấp hành nghiêm quy định về cách ly, điều trị tại nhà.
2. Tuyệt đối không ra khỏi phòng cách ly trong suốt thời gian cách ly.

3. Thực hiện đầy đủ quy định 5K và các biện pháp phòng, chống dịch bệnh COVID-19 theo hướng dẫn và khuyến cáo của Bộ Y tế. Cài đặt và thường xuyên sử dụng các phần mềm khai báo y tế điện tử, Ứng dụng Hỗ trợ người cách ly của thành phố. Thực hiện khai báo y tế hàng ngày và thông báo cho cán bộ y tế khi có biểu hiện ho, sốt, đau rát họng, khó thở...

4. Phối hợp với cán bộ y tế để được lấy mẫu xét nghiệm SARS-CoV-2 trong quá trình cách ly theo quy định.

Nếu vi phạm cam kết, tôi xin hoàn toàn chịu trách nhiệm trước pháp luật và đền bù các chi phí phát sinh do việc tôi không tuân thủ các quy định về cách ly y tế tại nhà.

**II. CHỦ HỘ/ĐẠI DIỆN NGƯỜI Ở CÙNG NHÀ**

*Tôi xin cam kết:*

1. Đảm bảo đủ điều kiện cơ sở vật chất, trang thiết bị đáp ứng yêu cầu cách ly y tế tại nhà đối với người cách ly, điều trị tại nhà. Thực hiện vệ sinh khử khuẩn và thu gom rác thải hàng ngày theo quy định.

2. Theo dõi, giám sát, nhắc nhở người cách ly, điều trị tại nhà thực hiện



đúng các yêu cầu về cách ly y tế phòng, chống dịch COVID-19, không ra khỏi nhà và cách ly đủ thời gian theo quy định.

3. Không tiếp xúc gần với người cách ly, điều trị tại nhà.

4. Không cho người khác vào nhà trong suốt thời gian thực hiện cách ly y tế (trừ người ở cùng nhà, nhân viên y tế và người có thẩm quyền giám sát cách ly y tế).

5. Báo ngay cho cán bộ y tế khi người cách ly, điều trị tại nhà tự ý rời khỏi nhà hoặc có các triệu chứng nghi ngờ mắc bệnh như ho, sốt, đau rát họng, khó thở.

6. Tự theo dõi sức khỏe. Khi có biểu hiện nghi ngờ như ho, sốt, đau rát họng, khó thở thì phải báo ngay cho cán bộ y tế.

7. Phối hợp với cán bộ y tế để được lấy mẫu xét nghiệm SARS-CoV-2 theo quy định.

8. Người ở cùng nhà hạn chế tiếp xúc với người xung quanh, hạn chế ra khỏi nhà khi không cần thiết, thực hiện quy định 5K và ghi chép đầy đủ các mốc tiếp xúc trong thời gian có người cách ly tại nhà.

Nếu vi phạm cam kết, tôi xin chịu mọi trách nhiệm theo quy định của pháp luật./.

....., ngày.... tháng.... năm 202...

<b>Người cách ly</b>	<b>Chủ hộ</b>	<b>Đại diện người ở cùng nhà</b>	<b>Đại diện Tổ dân phố/Thôn</b>	<b>UBND xã/phường</b>
(ký, ghi họ tên)	(ký, ghi họ tên)	(ký, ghi họ tên)	(ký, ghi họ tên)	(ký, ghi họ tên)

**Phụ lục 4**  
**MẪU CAM KẾT CHO NGƯỜI CHĂM SÓC, HỖ TRỢ NGƯỜI CÁCH LY**

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

**BẢN CAM KẾT**  
**Thực hiện các biện pháp phòng, chống dịch COVID-19**

Họ và tên người cách ly, điều trị tại nhà:.....

.....

Số CMT/CCCD:.....Điện thoại: .....

Họ và tên người chăm sóc, hỗ trợ: .....

Số CMT/CCCD.....Điện thoại: .....

*Tôi là người chăm sóc, hỗ trợ người cách ly tại nhà tại địa chỉ: .....*

..... *xin cam*

*kết thực hiện các biện pháp phòng, chống dịch COVID-19 cụ thể như sau:*

1. Hướng dẫn cho người cách ly, điều trị tại nhà và bản thân thực hiện nghiêm quy định 5K, các biện pháp phòng, chống dịch theo quy định.

2. Cài đặt và sử dụng các phần mềm khai báo y tế điện tử. Thực hiện theo dõi sức khỏe, đo thân nhiệt cho người cách ly, điều trị tại nhà và bản thân. Thực hiện khai báo y tế hàng ngày và thông báo cho cán bộ y tế hàng ngày và khi bản thân hoặc người cách ly có ho, sốt, đau rát họng, khó thở...

3. Tuyệt đối không ra khỏi phòng cách ly trong suốt thời gian cách ly.

4. Phối hợp với cán bộ y tế để được lấy mẫu xét nghiệm SARS-CoV-2 trong quá trình cách ly theo quy định.

5. Chủ động vệ sinh khử khuẩn phòng cách ly, quần áo, đồ dùng cá nhân và của người cách ly, điều trị tại nhà; quản lý chất thải lây nhiễm hoặc nguy cơ lây nhiễm theo đúng quy định.

Nếu vi phạm cam kết, tôi xin chịu mọi trách nhiệm theo quy định của pháp luật./.

....., ngày.... tháng.... năm 202...

**Người cách ly**

(ký, ghi họ tên)

**Chủ hộ**

(ký, ghi họ tên)

**Đại diện người ở cùng nhà**

(ký, ghi họ tên)

**Đại diện Tổ dân phố/Thôn**

(ký, ghi họ tên)

**UBND xã/phường**

(ký, ghi họ tên)

## **Phụ lục 5**

### **VỆ SINH KHỬ KHUẨN, QUẢN LÝ CHẤT THẢI**

#### **1. Vệ sinh khử khuẩn môi trường**

- Thực hiện vệ sinh môi trường, khử khuẩn tối thiểu 2 lần/ngày tại các vị trí: Sàn nhà, sàn khu vệ sinh và bề mặt thường xuyên tiếp xúc như bàn, ghế, thành giường, tủ quần áo, tủ lạnh, tay nắm cửa, bồn cầu, lavabo, vòi nước,...

- Phải làm sạch bề mặt, đồ dùng, vật dụng trước khi tiến hành khử khuẩn. Người chăm sóc trẻ phải được hướng dẫn thực hiện và đeo khẩu trang, găng tay khi thực hiện làm sạch, khử khuẩn bề mặt môi trường.

- Dung dịch làm sạch và khử trùng bằng chất tẩy rửa thông thường và còn 70 độ. Thường xuyên sử dụng cồn 70 độ để lau các bề mặt các thiết bị điện, điện tử như công tắc đèn, điều khiển ti vi, điện thoại,... Trước khi lau phải tắt nguồn điện.

#### **2. Khử khuẩn quần áo, đồ dùng của F0 và người cách ly**

- Giặt riêng quần áo của người cách ly. Tốt nhất giặt ngay trong phòng cách ly và phơi khô tự nhiên nơi thoáng khí, dưới ánh nắng mặt trời hoặc sấy khô.

- Trước khi giặt, phải ngâm đồ vải với xà phòng giặt trong tối thiểu 20 phút.

#### **3. Quản lý chất thải từ phòng cách ly**

- Tất cả chất thải phát sinh từ phòng cách ly tại nhà, nơi lưu trú được xem như là chất thải có nguy cơ lây nhiễm.

- Thu gom khẩu trang, khăn, giấy lau mũi, miệng đã qua sử dụng vào túi hoặc thùng đựng rác thải để gọn vào góc phòng của người được cách ly.

- Trong thời gian cách ly, nếu người được cách ly xuất hiện triệu chứng nghi ngờ mắc bệnh thì các vật dụng trên được thu gom và xử lý như chất thải lây nhiễm.

- Hết thời gian cách ly, nếu người được cách ly không xuất hiện triệu chứng nghi ngờ mắc bệnh thì người cách ly thu gom các vật dụng trên và xử lý như rác thải thông thường.

- Chất thải có nguy cơ lây nhiễm phải được bỏ vào túi đựng chất thải, sau đó xịt cồn 70 độ để khử trùng và buộc chặt miệng túi, tiếp tục bỏ vào túi đựng chất thải lây nhiễm thứ 2, buộc kín miệng túi, sau đó bỏ vào thùng thu gom chất thải lây nhiễm. Thùng thu gom chất thải lây nhiễm phải có thành cứng, có nắp đậy kín, bên ngoài thùng có dán nhãn “CHẤT THẢI CÓ NGUY CƠ CHỨA SARS-CoV-2”. Trong quá trình thu gom, thùng đựng chất thải phải đậy nắp kín, đảm bảo không bị rơi, rò rỉ chất thải ra ngoài.

- Chất thải lây nhiễm của người cách ly: Sở Tài nguyên và Môi trường chỉ đạo thu gom, xử lý hằng ngày theo quy định.

**Phụ lục 6**  
**GIẤY XÁC NHẬN HOÀN THÀNH ĐIỀU TRỊ TẠI NHÀ**

**TRẠM Y TẾ/TRẠM Y TẾ**  
**LƯU ĐỘNG**

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

Số: .....  
/XN-TYT

Đà Nẵng, ngày tháng năm 2021

**XÁC NHẬN**  
**F0 hoàn thành cách ly, điều trị tại nhà**

Trạm Y tế/Trạm Y tế lưu động: .....  
xác nhận trường hợp nhiễm COVID-19 hoàn thành cách ly, điều trị tại nhà:

Họ và tên: ..... Giới tính: .....

Quốc tịch: .....

Sinh năm: .....

Số điện thoại liên lạc: .....

Địa chỉ: .....

Ngày bắt đầu cách ly, điều trị tại nhà: .....

Ngày kết thúc .....

Hiện tại:

1. Lâm sàng: Không khó thở, không ho, không sốt,...

2. Xét nghiệm: xét nghiệm SARS-CoV-2 âm tính vào ngày .....

3. Chẩn đoán: COVID-19 đã khỏi.

Theo hướng dẫn chẩn đoán và điều trị viêm đường hô hấp cấp do SARS-CoV-2 của Bộ Y tế (theo QĐ 4689/QĐ-BYT ngày 06/10/2021), xác nhận bệnh nhân ..... đã đủ tiêu chuẩn hoàn thành cách ly, điều trị tại nhà./.

**Nơi nhận:**

- UBND quận, huyện:.....
- TTYT quận, huyện..... (để báo cáo);
- Người bệnh;
- Lưu TYT.

**TRẠM Y TẾ/TRẠM Y TẾ**  
**LƯU ĐỘNG**





## **Phụ lục 9**

### **GIÁM SÁT NGƯỜI NHIỄM COVID-19 CÁCH LY, ĐIỀU TRỊ TẠI NHÀ**

#### **1. Phương tiện giám sát:**

- Thông qua phần mềm quản lý cách ly của thành phố Đà Nẵng hoặc ứng dụng Danang Smart City hoặc trang web tokhaiyte.vn hoặc giám sát bằng hình ảnh gửi qua các ứng dụng Zalo, Messenger vào khung giờ quy định hoặc bất kỳ khi nào người giám sát yêu cầu.

- Hệ thống camera của khu phố.
- Vòng đeo tay thông minh (nếu có trang bị).
- Thông tin khai báo y tế do người trong gia đình ở cùng người cách ly khai.

#### **2. Hình thức giám sát:**

- Giám sức khỏe định kỳ 2 lần/ngày và ghi nhận vào phiếu theo dõi sức khỏe hàng ngày trên bảng giấy hoặc qua phần mềm quản lý cách ly vào lúc 8h và 16h.

- Kiểm tra đột xuất khi có tin báo của người dân xung quanh, phát hiện qua camera, qua ứng dụng quản lý cách ly, ứng dụng định vị.

- UBND xã phường phân công y tế chủ trì theo dõi, giám sát F0 điều trị tại nhà; công an phối hợp hỗ trợ theo chức năng nhiệm vụ, trong đó ưu tiên phương án giám sát bằng công nghệ theo hướng dẫn của Sở Thông tin và Truyền thông.

#### **3. 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,...

- Phát hiện bất cứ một trong các dấu hiệu dưới đây phải báo cáo ngay với cơ sở quản lý F0 tại nhà; trạm y tế xã, phường; hoặc trạm y tế lưu động, Trung tâm vận chuyển cấp cứu, ... 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) 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).

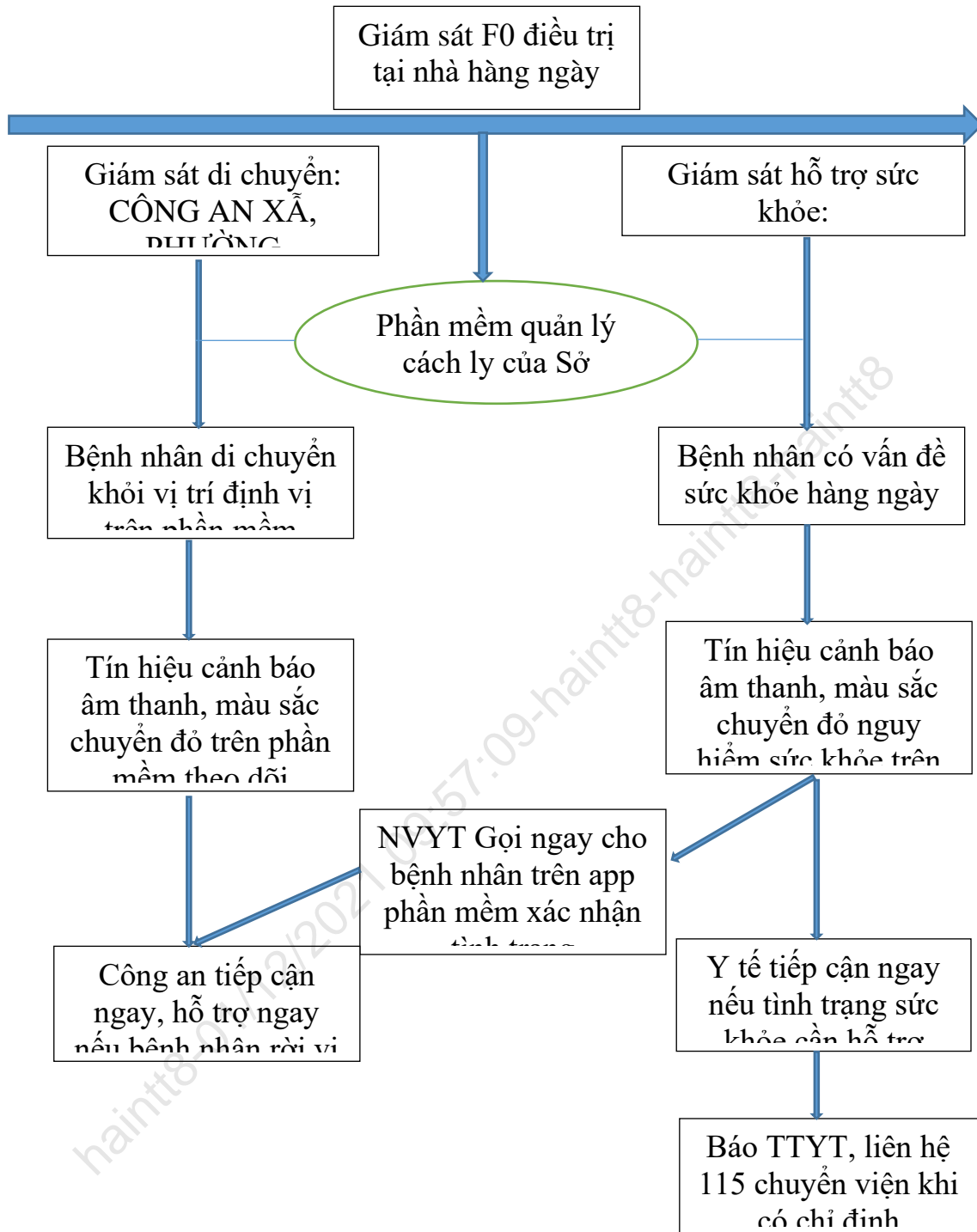
(3) SpO2 < 95% (nếu có thể đo), (khi phát hiện bất thường đo lại lần 2 sau 30 giây đến 1 phút, khi đo yêu cầu giữ yên vị trí đo);

(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);
- (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 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,...;
- (10) Bất kỳ tình trạng bất ổn nào của F0 mà thấy cần báo cơ sở y tế.

haintt8-01/12/2021 09:57:09-haintt8-haintt8-haintt8





## Phụ lục 10

### CHĂM SÓC NGƯỜI NHIỄM COVID-19 CÁCH LY, ĐIỀU TRỊ TẠI NHÀ

F0 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:

- Giãn 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.

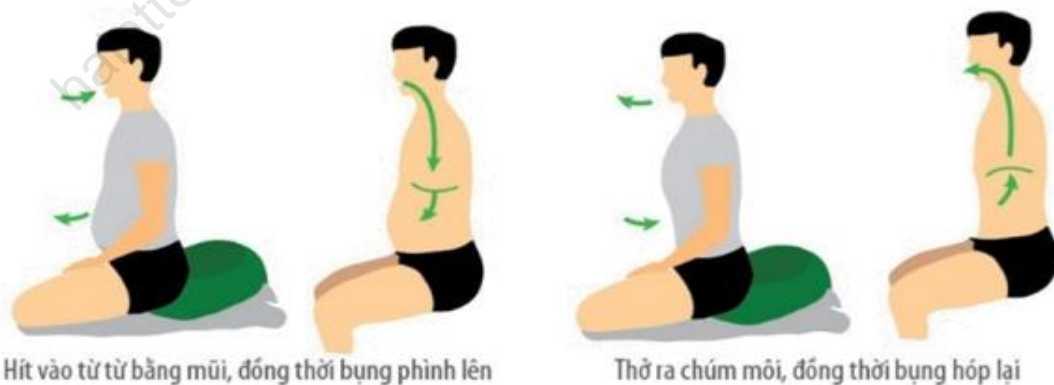
##### • Kiểu thở chúm môi



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)

### 1.2. Kỹ thuật ho hữu hiệu

- **Thở chím 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.

### 1.3. 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



đồng 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.

### 2.1. 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. Tránh chêm vào vùng bụng vì sẽ gây khó thở*

*Chêm lót khăn/gối ở chân giúp thoải mái*

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

### 2.2. Tư thế nằm đầu cao



### 2.3. 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

F0 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



## 5. Những loại thuốc sử dụng đối với F0 điều trị tại nhà

- 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

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

- 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.

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

- 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./.

haintt8-01/12/2021 09:57:09-haintt8-haintt8-haintt8

**Phụ lục 11**  
**DANH SÁCH BỆNH NỀN**

1. Đái tháo đường
2. Bệnh phổi tắc nghẽn mạn tính và các bệnh phổi khác
3. Ung thư (đặc biệt là các khối u ác tính về huyết học, ung thư phổi và bệnh ung thư di căn khác).
4. Bệnh thận mạn tính
5. Ghép tạng hoặc cấy ghép tế bào gốc tạo máu
6. Béo phì, thừa cân
7. Bệnh tim mạch (suy tim, bệnh động mạch vành hoặc bệnh cơ tim)
8. Bệnh lý mạch máu não
9. Hội chứng Down
10. HIV/AIDS
11. Bệnh lý thần kinh (bao gồm cả chứng sa sút trí tuệ)
12. Bệnh hồng cầu hình liềm, bệnh thalassemia, bệnh huyết học mạn tính khác
13. Hen phế quản
14. Tăng huyết áp
15. Thiếu hụt miễn dịch
16. Bệnh gan
17. Rối loạn do sử dụng chất gây nghiện
18. Đang điều trị bằng thuốc corticosteroid hoặc các thuốc ức chế miễn dịch khác.
19. Các bệnh hệ thống.
20. Bệnh lý khác đối với trẻ em: Tăng áp phổi nguyên hoặc thứ phát, bệnh tim bẩm sinh, rối loạn chuyển hóa di truyền bẩm sinh, rối loạn nội tiết bẩm sinh-mắc phải.