**BỘ TÀI LIỆU 2**

**THAM KHẢO HƯỚNG DẪN CHĂM SÓC VÀ CÁC THUỐC TẠM THỜI CÓ THỂ ĐIỀU TRỊ COVID 19 TẠI NHÀ THỂ NHẸ**

**BS Trần Thị Tố Quyên – GV đại học Y khoa Phạm Ngọc Thạch**

**Tham khảo:** <https://www.who.int/emergencies/diseases/novel-coronavirus-2019/advice-for-public>

**Cần thảo luận trực tiếp với Bs điều trị của bạn nhất là khi có triệu chứng khó thở**

1. **Sốt:**

* Lau nước ấm, mặc đồ mỏng dễ thoát nhiệt
* Cặp nhiệt độ: Nếu trên 38.5C có thể uống paracetamol 500mg ( Panadol, Tylenol, Efferalgan) liều có thể 1 – 2 viên một lần, có thể lập lại mỗi 4 – 6 tiếng, tối đa 6v (3g một ngày). Chú ý bệnh nhân có bệnh gan nên tham khảo ý kiến BS điều trị
* Uống nhiều nước có điện giải, nước cam, nước chanh để bù nước mất do sốt

1. **Thuốc giảm ho, long đàm:**

* Giảm ho: như Terpin, Dextromethorphan ngày ba lần, nếu mức độ ho khan nhiều gây khó chịu
* Nếu có đàm nhiều thì dùng các thuốc loãng đàm như Acetylcystein, Bromhexin, ngày ba lần lần 1v và nhớ uống nhiều nước để loãng đàm

1. **Vitamine:**

* Có thể uống nhiều nước cam chanh để cung cấp vừa nước vừa Vitamine C
* Bổ sung thêm Vit D 2000 UI/ ngày, kẽm cũng có lợi để giảm triệu chứng
* Các bạn có thể uống mỗi ngày một viên multivitamin và khoáng chất như (Once day, Centrum)

1. **Khó thở:**

* Thông thường tốt nhất nên kiểm tra Oxy bằng máy đo cá nhân để theo SpO2 mỗi ngày hay khi có cảm giác khó thở (SpO2 bình thường 97 -98%, nên đo khi tay ấm, tay không sơn móng tay, đo ở ngón cái )
* Khó thở có thể sẽ xuất hiện sau ngày thứ 5 -7 từ lúc nhiễm bệnh
* **Cần tham khảo ngay ý kiến bác sĩ nếu bạn bắt đầu có triệu chứng khó thở hay SpO2 < 95%, nên được chụp Xq phổi ở thời điểm này**
* Trong lúc chờ đợi sự giúp đỡ từ nhân viên y tế, thông thường bác sĩ có thể tư vấn cho bạn:

+ Nếu còn ổn trên 95% mà khó thở nhẹ 🡪 có thể nằm đầu cao hay xịt thêm Ventolin 2 nhát/ lần x 4-6 lần nếu có khò khè, thở oxy liều thấp 1-3l/phút nếu có máy tạo oxy tại nhà

+ Nếu SpO2 dưới 95%, nếu tại nhà có máy tạo Oxy có thể thở Oxy liều cao hơn 4-5l/p đến khi tăng SpO2 trên 95% thì có thể giảm Oxy xuống thấp hơn

+ Thuốc tạm thời có thể dùng trong khi chờ đợi nhập viện khi khó thở SpO2 < 95% là Prednisone 40mg/ngày hay Dexamethasone 6mg uống liều duy nhất một ngày, ưu tiên uống lúc sau ăn sáng (8h sáng), cần cân nhắc thuốc này nếu có tiền căn như viêm loét dạ dày, xuất huyết tiêu hóa, đái tháo đường

1. **Các triệu chứng và điều trị khác :**

* Buồn ói: ăn nhẹ dễ tiêu, ăn chia nhiều bữa, tránh ăn mỡ
* Tiêu lỏng vài lần trong ngày, uống Oresol bổ sung, nếu tiêu quá 5-6 lần ngày có thể uống Immodium 2mg sau mỗi lần đi tiêu, không nên uống quá 4 viên một ngày
* Mệt mỏi, đau nhức người nên nghỉ ngơi
* Mất mùi, mất vị không cần lo lắng sẽ tự hồi phục
* Nếu có các triệu chứng ho ra máu, khó thở tức ngực cần tư vấn bác sĩ ngay
* Quan trọng là không nên tự ý dùng kháng sinh vì có thể có những tác dụng phụ gây ra do kháng sinh như tiêu chảy, dị ứng

1. **Cải thiện hệ miễn dịch:**

* Ngủ sớm, đủ giấc trên 8 tiếng/ ngày
* Không uống rượu, không hút thuốc
* Ăn uống cân bằng, ăn nhiều rau có nhiều màu sắc
* Uống nhiều nước 1.5 – 2lit/ngày
* Tập thể dục nhẹ nhàng , đi bộ trong nhà hay trong sân mỗi 30p/ngày
* Không nên lo lắng thải bớt những thông tin tiêu cực, hạn chế căng thẳng
* Rửa tay bằng xà phòng 6 bước hay bằng alcool nếu tay bẩn ít, tránh dụi tay lên vùng mắt, mũi miệng
* Nhà cửa sạch sẽ
* Tuân thủ điều trị các bệnh nền trước đó

1. **Bảo vệ người thân tránh lây nhiễm:**

* Thường xuyên rửa tay bằng xà phòng 6 bước hay bằng alcool nếu tay bẩn ít
* Nhà cửa sạch sẽ lau các vật dụng, sàn nhà bằng nước javel loãng 0,1%
* Đeo khẩu trang tối đa có thể
* Tránh tiếp xúc người thân tối thiểu, khoảng cách 1-2m, không nên ngồi bàn ăn cơm chung, ngủ riêng, nếu ở phòng riệng thoáng khí thì càng tốt
* Các vật dụng như chén bát, muỗng đũa, ly, khăn mặt không được dùng chung với người trong nhà
* Các vật dụng dùng xong nên trụng nước sôi
* Các vật dụng thải ra từ người bệnh nên bỏ vào bao rải thải y tế
* Sau khi đi vệ sinh nên rửa sạch bồn cầu bằng các chất tẩy rửa
* Chích ngừa COVID cho người thân càng sớm càng tốt giúp khả năng giảm bệnh và lây bệnh

**CÁC POSTER THAM KHẢO**





 



















