

5 bước theo dõi bệnh nhân COVID-19 tại nhà  
Đối với cộng đồng

# NHẬN BIẾT CÁC TRIỆU CHỨNG CỦA COVID-19



Các triệu chứng điển hình của COVID-19



Sốt



Ho



Đau họng



Mất vị giác/  
Khứu giác



Đau cơ



Đau đầu

Nếu bạn có các triệu chứng trên, hãy gọi điện cho nhân viên y tế để được tư vấn và xét nghiệm



Các triệu chứng nặng của COVID-19: **khó thở**, **không thể ra khỏi giường** hay **tự chăm sóc bản thân**, **đau ngực**, **hoa mắt**, **chóng mặt**, **lờ đờ**

Nếu bạn hoặc bất cứ người nào bạn quen biết có các triệu chứng nặng của COVID-19, hãy gọi ngay cho nhân viên y tế để được hỗ trợ.



World Health  
Organization

Representative Office  
for Viet Nam

# 5 bước theo dõi bệnh nhân COVID-19 tại nhà

## Đối với cộng đồng

### BƯỚC 2A

## TỰ CHĂM SÓC BẢN THÂN



Người bệnh cần nghỉ ngơi trong **phòng riêng**, thông thoáng khí (nếu có thể), hoặc đảm bảo **khoảng cách tối thiểu 2m** với người khác



Đảm bảo bữa ăn **đầy đủ dinh dưỡng**



**Uống nhiều nước** để cơ thể không mất nước



**Luôn đeo khẩu trang y tế** khi tiếp xúc với người khác



Dùng paracetamol khi bị: **sốt, đau mỏi cơ, đau đầu** (hãy tư vấn với nhân viên y tế về liều lượng và khoảng cách giữa các liều). Đồng thời, có thể chườm mát, lau người bằng nước ấm để hạ sốt.



**World Health Organization**

Representative Office  
for Viet Nam

# 5 bước theo dõi bệnh nhân COVID-19 tại nhà

## Đối với cộng đồng

### BƯỚC 2B

# TỰ CHĂM SÓC BẢN THÂN



Theo dõi nồng độ oxy theo hướng dẫn của nhân viên y tế



Không tự ý dùng thuốc khi không có chỉ định của nhân viên y tế ngoại trừ paracetamol dùng khi bị **sốt/đau mỏi cơ/đau đầu**



Nếu bạn thấy **khó thở**, không thể ra khỏi giường hay **tự chăm sóc bản thân**, **đau ngực**, hoặc **hoa mắt, chóng mặt, lơ đãng**, hãy gọi ngay cho nhân viên y tế để được hỗ trợ



**World Health  
Organization**

Representative Office  
for Viet Nam

# 5 bước theo dõi bệnh nhân COVID-19 tại nhà Đối với cộng đồng

## BƯỚC 3A

# BẢO VỆ NHỮNG NGƯỜI SỐNG CÙNG



Luôn giữ khoảng cách với người khác, ở trong phòng riêng (nếu có thể), thông thoáng khí. Nếu không có phòng riêng, hãy giữ khoảng cách tối thiểu 2m



Người bệnh và tất cả mọi người trong nhà cần **luôn** đeo khẩu trang khi tiếp xúc



Sử dụng riêng các đồ dùng ăn, uống, sinh hoạt



Thường xuyên **rửa sạch tay** bằng xà phòng và nước hoặc dung dịch rửa tay khô



World Health  
Organization

Representative Office  
for Viet Nam

# 5 bước theo dõi bệnh nhân COVID-19 tại nhà Đối với cộng đồng

## BƯỚC 3B

# BẢO VỆ NHỮNG NGƯỜI SỐNG CÙNG



Để riêng rác thải vào trong thùng rác có nắp đậy và **loại bỏ rác thải riêng**



Người chăm sóc cần **đeo khẩu trang y tế** và **rửa sạch tay thường xuyên** bằng xà phòng và nước



**Mở cửa sổ** để phòng luôn thông thoáng



World Health  
Organization

Representative Office  
for Viet Nam

# 5 bước theo dõi bệnh nhân COVID-19 tại nhà Đối với cộng đồng

## BƯỚC 4

# NẾU BẠN ĐƯỢC BÁC SỸ KHUYÊN DÙNG MÁY ĐO NỒNG ĐỘ OXY (SpO<sub>2</sub>)



Hãy đảm bảo bạn biết sử dụng máy đo đúng cách: nếu không biết cách sử dụng, hãy hỏi **nhân viên y tế** để được **hướng dẫn**



Hãy dùng máy để **kiểm tra nồng độ oxy 3 lần một ngày**, hoặc theo hướng dẫn của nhân viên y tế



**World Health  
Organization**

Representative Office  
for Viet Nam

# 5 bước theo dõi bệnh nhân COVID-19 tại nhà

## Đối với cộng đồng

### BƯỚC 5A

# NỒNG ĐỘ OXY (SpO2) RẤT QUAN TRỌNG. SAU ĐÂY LÀ HƯỚNG DẪN CHUNG



Bất kể nồng độ oxy của bạn là bao nhiêu, nếu bạn thấy khó thở, không thể ra khỏi giường hay tự chăm sóc bản thân, đau tức ngực, hoặc bạn cảm thấy hoa mắt, chóng mặt, hãy gọi ngay cho nhân viên y tế để được hỗ trợ.



**Nếu nồng độ oxy trên 94%, hãy tiếp tục theo dõi nồng độ oxy của bạn**



**World Health  
Organization**

Representative Office  
for Viet Nam

# 5 bước theo dõi bệnh nhân COVID-19 tại nhà Đối với cộng đồng

## BƯỚC 5B

THEO DÕI NỒNG ĐỘ OXY (SpO2) LÀ RẤT QUAN TRỌNG. SAU ĐÂY LÀ HƯỚNG DẪN CHUNG. TUY NHIÊN, NHÂN VIÊN Y TẾ CÓ THỂ HƯỚNG DẪN CHI TIẾT RIÊNG, TÙY THEO TÌNH TRẠNG CỦA BẠN



**Nếu nồng độ oxy của bạn bằng hoặc ít hơn 94%**



Hãy gọi ngay cho nhân viên y tế hoặc tìm kiếm chăm sóc y tế



Dùng thuốc theo chỉ định của bác sỹ



Thay đổi các tư thế nằm trên giường: nằm sấp, nằm nghiêng, và ngồi thẳng lưng, mỗi lần khoảng 2 giờ



World Health  
Organization

Representative Office  
for Viet Nam