**HƯỚNG DẪN NGƯỜI NHIỄM COVID-19 ( F0) TỰ CHĂM SÓC VÀ THEO DÕI SỨC KHỎE TẠI NHÀ**

**1. Chuẩn bị các vật dụng cần thiết khi cách ly tại nhà gồm**: Nhiệt kế, thiết bị đo SpO2, máy đo huyết áp (nếu có); khẩu trang y tế; phương tiện vệ sinh tay; dung dịch nước muối sinh lý để súc họng, rửa mũi; vật dụng cá nhân; thùng chứa chất thải lây nhiễm có nắp đậy.

**2. Những điều F0 cần làm khi cách ly tại nhà:**

- Không bi quan, giữ tâm lý luôn thoải mái. Khi gặp khó khăn, liên hệ nhân viên y tế để được tư vấn từ xa.

- Tự theo dõi sức khỏe: Đo thân nhiệt, đếm nhịp thở, đo SpO2 (nếu đo được) ít nhất hai lần một ngày, hoặc khi cảm thấy mệt, khó thở.

- Mang khẩu trang liên tục, rửa tay hoặc sát khuẩn tay thường xuyên.

- Rửa mũi, súc họng hàng ngày bằng nước muối sinh lý.

- Thường xuyên tập thở, vận động nâng cao sức khỏe.

- Uống đủ nước hoặc nhiều hơn nếu có sốt, tiêu chảy. Không bỏ bữa, tăng cường dinh dưỡng, ăn uống đủ chất, tăng cường trái cây tươi, rau xanh.

- Khai báo y tế mỗi ngày ít nhất 01 lần hoặc khi có triệu chứng bất thường qua ứng dụng HUE-S, mục Chống dịch bệnh, điều trị tại nhà hoặc qua phiếu tự theo dõi sức khỏe.

- Nơi cách ly phải thông thoáng, không sử dụng máy lạnh trung tâm; thường xuyên làm vệ sinh các bề mặt, vật dụng, nhà vệ sinh.

- Thường xuyên sát khuẩn tay; khử khuẩn các vật dụng và bề mặt tiếp xúc như mặt bàn, tay nắm cửa, bồn cầu, lavabo... Phân loại chất thải đúng quy định.

- Có số điện thoại của nhân viên y tế Cơ sở đang quản lý người nhiễm COVID-19 tại nhà để liên hệ khi cần tư vấn, hỗ trợ; tổng đài “19001075”

**3. Những điều F0 không nên làm:**

- Không tự ý rời khỏi phòng cách ly trong suốt thời gian cách ly.

- Không sử dụng chung vật dụng với người khác.

- Không ăn uống cùng với người khác.

- Không tiếp xúc gần với người khác hoặc vật nuôi.

Trường hợp cần có người chăm sóc, người chăm sóc phải đeo khẩu trang, kính chắn giọt bắn, vệ sinh tay trước và sau khi chăm sóc.

**4. Các dấu hiệu cần báo ngay cho Cơ sở quản lý người nhiễm COVID-19 tại nhà:**

- 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.

- Nhịp thở tăng: ≥ 21 lần/phút đối với người lớn; ≥ 40 lần/phút đối với trẻ từ 01 đến dưới 05 tuổi; ≥ 30 lần/phút đối với trẻ từ 05 đến dưới 12 tuổi.

 - Độ bão hòa oxy trong máu ngoại vi (SpO2) < 96% (nếu đo được).

- Mạch nhanh > 120 nhịp/phút hoặc dưới 50 nhịp/phút.

- Huyết áp thấp: Huyết áp tối đa < 90 mmHg, huyết áp tối thiểu < 60 mmHg (nếu đo được).

- Đau tức ngực thường xuyên, cảm giác bó thắt ngực, đau tăng khi hít sâu.

- Thay đổi ý thức: Lú lẫn, ngủ rũ, lơ mơ, rất mệt/mệt lả, trẻ quấy khóc, li bì khó đánh thức, co giật.

- Tím môi, tím đầu móng tay, móng chân, da xanh, môi nhợt, lạnh đầu ngón tay, ngón chân.

- Không thể uống.

- Trẻ có biểu hiện: Sốt trên 38°C, đau rát họng, ho, tiêu chảy, trẻ mệt, không chịu chơi, tức ngực, cảm giác khó thở, ăn/bú kém ...

Người F0 hoặc người chăm sóc báo ngay cho Cơ sở đang quản lý người nhiễm COVID-19 tại nhà nếu người F0 có **MỘT** trong các dấu hiệu sau đây: