

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: **6002** /SYT-NVY

Thành phố Hồ Chí Minh, ngày **25** tháng **8** năm 2021

V/v cập nhật “ Hướng dẫn gói  
chăm sóc sức khỏe tại nhà cho  
người F0” (phiên bản 1.4)

**KHẨN**

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;
- Trạm Y tế, Trạm Y tế lưu động phường, xã, thị trấn.

Căn cứ Quyết định số 4038/QĐ-BYT ngày 21/8/2021 của Bộ Y tế về Hướng dẫn tạm thời về quản lý người nhiễm COVID-19 tại nhà;

Căn cứ ý kiến của Tổ chuyên gia tư vấn điều trị bệnh COVID-19 của Thành phố Hồ Chí Minh tại buổi họp ngày 25/8/2021;

Sở Y tế cập nhật “Hướng dẫn gói chăm sóc sức khỏe tại nhà cho người F0” phiên bản 1.4, theo đó có bổ sung hoạt động của trạm y tế lưu động, điều kiện cách ly tại nhà và điều chỉnh về hướng dẫn sử dụng thuốc tại nhà cho người F0.

Sở Y tế đề nghị Giám đốc các bệnh viện, trung tâm y tế thành phố Thủ Đức, quận, huyện, trạm y tế xã, phường, thị trấn 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 1.4)./.

**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.



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

(Phiên bản cập nhật 1.4)

(Ban hành kèm theo công văn số 6002/SYT-NVY ngày 25 tháng 8 năm 2021 của Sở Y tế)



**1. Đối tượng áp dụng:** người mắc COVID-19 (F0) mới là người có kết quả xét nghiệm RT-PCR hoặc test nhanh kháng nguyên dương tính, 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 hội đủ các điều kiện sau: Không triệu chứng hoặc triệu chứng mức độ nhẹ (không có suy hô hấp:  $SpO_2 \geq 96\%$  khi thở khí trời, nhịp thở  $\leq 20$  lần/phút). Ngoài ra phải đáp ứng được ít nhất một trong hai điều kiện sau: (1) từ 1 tuổi đến 50 tuổi, không có bệnh nền, không đang mang thai, không béo phì; (2) đã tiêm đủ 2 mũi hoặc sau 14 ngày kể từ ngày tiêm mũi vắc xin phòng COVID-19 đầu tiên.

- 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 khả năng liên lạc với nhân viên y tế để được theo dõi, giám sát và khi có tình trạng cấp cứu. Trường hợp F0 là trẻ em hoặc người không tự chăm sóc cá nhân được thì cần phải có người hỗ trợ chăm sóc.

- 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”, gọi điện thoại trực tiếp đến cơ sở y tế,...) do tự làm xét nghiệm và 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<sub>2</sub> (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” hoặc qua phiếu tự theo dõi sức khỏe (nhịp thở, thân nhiệt, SpO<sub>2</sub>).

- 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.

- 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 Trạm Y tế, Trạm Y tế lưu động hoặc 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 lưu động quản lý danh sách các trường hợp F0 đang cách ly tại nhà trên địa bàn được phân công phụ trách (Trung tâm Y tế quận, huyện căn cứ vào số trường hợp F0 mới phát hiện phân công cho các Trạm Y tế lưu động trên địa bàn phường, xã, thị trấn).

- Trạm Y tế lưu động tổ chức thăm khám và theo dõi sức khỏe tại nhà cho người F0, kịp thời phát hiện các trường hợp F0 có triệu chứng, các trường hợp 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 cách ly điều trị.

- Hướng dẫn người F0 khai báo tình hình sức khỏe mỗi ngày qua ứng dụng khai báo y tế điện tử, lập phiếu theo dõi sức khỏe, kịp thời phát hiện các trường hợp có triệu chứng nặng để phối hợp với Tổ phản ứng nhanh của phường, xã, quận, huyện vận chuyển người bệnh tới các bệnh viện quận, huyện để điều trị.

- Hướng dẫn người F0 gọi tổng đài “1022” và bấm số “3” để được tư vấn từ Hội Y học TP.HCM hoặc bấm số “4” để được tư vấn từ “Thầy thuốc đồng hành”.

- Cập nhật thông tin về tình trạng sức khỏe người F0 hàng ngày vào phần mềm “Hệ thống quản lý người cách ly và người bệnh COVID-19”.

### **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, thuốc kháng viêm corticoid và kháng đông dạng uống trong một số tình huống có chỉ định.

- Thuốc kháng vi rút dạng uống (Molnupiravir) được chỉ định đối với trường hợp F0 có triệu chứng nhẹ, thuốc này được Bộ Y tế cung cấp trong Chương trình can thiệp cộng đồng có kiểm soát.

- Thuốc kháng viêm corticoid và kháng đông dạng uống được chỉ định khi người bệnh có triệu chứng sớm của suy hô hấp (cảm thấy khó thở, nhịp thở > 20 lần/phút, SpO<sub>2</sub> < 95%) nhưng chưa liên hệ được nhân viên y tế để được hướng dẫn, hỗ trợ. Thời gian người

F0 tự uống không quá 03 ngày, trong thời gian này người bệnh cần phải tiếp tục liên hệ bác sĩ để được hỗ trợ, tùy tình trạng sức khỏe của người bệnh, bác sĩ sẽ quyết định cho người bệnh dùng tiếp thuốc này cho đủ 07 ngày.

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

- Lấy mẫu xét nghiệm tại nhà (test nhanh hoặc RT-PCR) cho người F0 vào ngày 14 để chuẩn bị kết thúc thời gian cách ly.
- Làm xét nghiệm cho người chăm sóc hoặc người ở cùng nhà với người nhiễm khi có triệu chứng nghi mắc COVID-19.

#### **Hoạt động 6: Cấp cứu cho người F0 cách ly tại nhà**

Hướng dẫn người F0 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% thì gọi ngay tổng đài “115” hoặc gọi số điện thoại của Trạm Y tế lưu động, Tổ phản ứng nhanh phường, xã, quận, huyện để được cấp cứu và vận chuyển đến bệnh viện điều trị kịp thời.

*(\*)Thuốc kháng vi rút (Molnupiravir) và các thuốc kháng đông dạng uống (Rivaroxaban, Apixaban, Dabigatran) hiện đang được nhiều nước trên thế giới nghiên cứu thử nghiệm đánh giá hiệu quả trong điều trị người mắc COVID-19. Trong hoàn cảnh dịch bệnh đang bùng phát với nhiều trường hợp chuyển nặng tại nhà như hiện nay, các chuyên gia trong nước 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.*

**SỞ Y TẾ TP.HCM**

## HƯỚNG DẪN TOA THUỐC ĐIỀU TRỊ COVID-19 TẠI NHÀ (DÀNH CHO NGƯỜI TRÊN 18 TUỔI)

Thuốc điều trị COVID-19 tại nhà gồm 03 gói (A, B, C): **Gói thuốc A** là những thuốc thông dụng bao gồm thuốc hạ sốt và thuốc nâng cao thể trạng; **Gói thuốc B** là những thuốc sử dụng hạn chế trong một số tình huống đặc biệt bao gồm thuốc kháng viêm và thuốc kháng đông; **Gói thuốc C** là thuốc kháng vi rút, được kiểm soát đặc biệt.

### **GÓI THUỐC A (dùng trong 07 ngày)**

#### **1. Paracetamol 500mg**

Uống 01 viên khi sốt trên 38,5°C, có thể lặp lại mỗi 04 giờ đến 06 giờ nếu vẫn còn sốt.

#### **2. Các loại vitamin (vitamin tổng hợp hoặc vitamin C)**

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

### **GÓI THUỐC B (dùng trong 03 ngày)**

*Nếu cảm thấy khó thở (nhịp thở khi nghỉ ngơi trên 20 lần/phút hoặc đo SpO<sub>2</sub> dưới 95%), Ông/Bà phải **LIÊN HỆ NGAY** với bác sĩ để được hỗ trợ. Nếu chưa liên hệ được bác sĩ, Ông/Bà có thể uống thêm thuốc kháng viêm (thuốc số 3) và thuốc kháng đông (thuốc số 4), thời gian tự uống **KHÔNG QUÁ 03 NGÀY**. Trong thời gian này Ông/Bà cần **TIẾP TỤC LIÊN HỆ** bác sĩ để được hỗ trợ, tùy tình trạng sức khỏe của Ông/Bà, bác sĩ sẽ quyết định dùng tiếp các thuốc này hay không.*

#### **3. Dexamethasone 0,5mg**

Uống ngày 01 lần: sáng 12 viên sau khi ăn (tương đương 06 mg/ngày).

*HOẶC*

#### **Methylprednisolone 16mg**

Uống ngày 02 lần: sáng 01 viên, chiều 01 viên sau khi ăn (tương đương 32 mg/ngày).

*HOẶC*

#### **Prednisolone 5mg**

Uống ngày 01 lần: sáng 08 viên sau khi ăn (tương đương 40 mg/ngày).

#### **4. 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:** Thuốc số 3 và thuốc số 4 **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 và các bệnh lý dễ gây chảy máu khác.

### **GÓI THUỐC C (dùng trong 05 ngày)**

Đây là thuốc kháng vi rút được chỉ định đối với trường hợp F0 có triệu chứng nhẹ, thuốc này được Bộ Y tế cung cấp trong Chương trình can thiệp cộng đồng có kiểm soát. Ông/Bà vui lòng ký Giấy cam kết sử dụng thuốc để được cấp phát và sử dụng.

#### **5. Molnupiravir viên 200mg hoặc viên 400mg**

Uống ngày 02 lần: sáng 800mg, chiều 800mg, uống 05 ngày liên tục.

**Lưu ý:** Theo khuyến cáo của Bộ Y tế, đối với người bệnh đang sử dụng thuốc Molnupiravir nếu cần phải uống thuốc kháng viêm và kháng đông theo hướng dẫn như trên thì **NGỪNG** sử dụng thuốc Molnupiravir.

**SỞ Y TẾ TP.HCM**

