



SỞ Y TẾ BẮC NINH
TRUNG TÂM KIỂM SOÁT BỆNH TẬT

TÀI LIỆU

**HƯỚNG DẪN QUẢN LÝ VÀ CHĂM SÓC NGƯỜI
NHIỄM COVID-19 KHÔNG TRIỆU CHỨNG VÀ
TRIỆU CHỨNG NHẸ TẠI NHÀ**



Tháng 12, năm 2021



ĐỐI TƯỢNG QUẢN LÝ TẠI NHÀ

Người nhiễm COVID-19 (F0):
được khẳng định dương tính
bằng xét nghiệm RT-PCR hoặc
Test nhanh kháng nguyên



❖ GỒM 2 ĐỐI TƯỢNG

Nhóm 1: Ngay khi phát hiện được cách ly và điều trị tại nhà (cách ly 10-14 ngày)

- Tuổi từ ≥ 3 tháng đến ≤ 49 tuổi.
- Chưa phát hiện bệnh lý nền.
- Đã tiêm đủ liều vắc xin.
- SPO2 từ 97% trở lên.
- Không đang mang thai.
- Biết đo thân nhiệt, có thể tự chăm sóc bản thân (hoặc có người chăm sóc đối với trẻ nhỏ).

(Căn cứ vào tình hình thực tế, Ban Chỉ đạo phòng, chống dịch cấp xã phối hợp với y tế địa phương quyết định các đối tượng khác cách ly tại nhà nếu đủ điều kiện)

Nhóm 2: Đã được điều trị tại cơ sở tập trung, sau 05 ngày có kết quả âm tính (tiếp tục về cách ly tại nhà 05 ngày):

- Tiêm đủ 02 liều vắc xin, không có triệu chứng lâm sàng.
- Dùng thuốc Molnupiravir 200mg hoặc Avigan (Favipiravir) 05 ngày.
- Khi mới phát hiện Dương tính có chỉ số CT>30.



CÁC BỆNH NỀN CÓ NGUY CƠ GIA TĂNG MỨC ĐỘ NẶNG KHI MẮC COVID-19

1. Đái tháo đường.
2. Bệnh phổi tắc nghẽn mạn tính và các bệnh phổi khác
3. Ung thư.
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 corticoid 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



TRANG THIẾT BỊ, PHƯƠNG TIỆN PHÒNG HỘ CÁ NHÂN



Dụng cụ chăm sóc cá nhân



Dụng cụ vệ sinh



Thùng đựng rác thải



**Phương tiện
phòng hộ cá
nhân**



Chổi lau nhà



Dụng cụ giặt



YÊU CẦU ĐỐI VỚI F0 THỰC HIỆN CÁCH LY Y TẾ TẠI NHÀ



1. **Chấp hành** đúng quy định về thời gian cách ly
2. **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 người khác, không tiếp xúc gần với người khác hoặc vật nuôi
3. **Khai báo** y tế hàng ngày
4. **Vệ sinh** khử khuẩn, thu gom rác thải hàng ngày
5. **Tuân thủ** 5K

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



YÊU CẦU ĐỐI VỚI NGƯỜI Ở CÙNG NHÀ VỚI NGƯỜI NHIỄM COVID-19



1. Luôn thực hiện Thông điệp 5K và các biện pháp phòng, chống dịch theo quy định.
2. Tuyệt đối không tiếp xúc với người cách ly, 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).
3. Thu gom rác thải và vệ sinh khử khuẩn nhà ở hàng ngày
4. Tự theo dõi sức khỏe. Khi có biểu hiện như ho, sốt, đau rát họng, khó thở báo ngay cho cán bộ y tế.



TỰ THEO DÕI SỨC KHỎE F0 TẠI NHÀ



*Nếu có **MỘT** trong các dấu hiệu sau đây phải báo ngay với NVYT:*

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. **Nhịp thở tăng:** 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
3. **SpO2 < 96%; Mạch nhanh > 120 nhịp/phút hoặc dưới 50 lần/phút; Huyết áp thấp:** huyết áp tối đa < 90 mmHg, huyết áp tối thiểu < 60 mmHg
4. **Đau tức ngực thường xuyên, cảm giác bó thắt ngực, đau tăng khi hít sâu.**
5. **Thay đổi ý thức:** Lú lẫn, ngủ rũ, lơ mơ, rất mệt/mệt lả, trẻ quấy khóc, li bì khó đánh thức, co giật.
6. **Tím môi, tím đầu móng tay, móng chân, da xanh, môi nhợt, lạnh đầu ngón tay, ngón chân.**
7. **Không thể uống.** Trẻ em bú kém/giảm, ăn kém, nôn
8. **Trẻ có biểu hiện:** Sốt cao, đỏ mắt, môi đỏ, lưỡi đỏ, ngón tay chân sưng phù nổi ban đỏ, nốt hoặc mảng xuất huyết...



XỬ TRÍ MỘT SỐ TRIỆU CHỨNG



Nếu có những triệu chứng đơn giản, hãy xử trí như sau:

1. Sốt:

- Đối với người lớn: $> 38.5^{\circ}\text{C}$ hoặc đau đầu, đau người nhiều: uống mỗi lần 1 viên thuốc hạ sốt như Paracetamol 0,5g, có thể lặp lại mỗi 4-6h, ngày không quá 4 viên, uống Oresol nếu uống kém/giảm hoặc có thể dùng uống thay nước.
- Đối với trẻ em: $> 38.5^{\circ}\text{C}$, uống thuốc hạ sốt như Paracetamol liều 10-15mg/kg/lần, có thể lặp lại mỗi 4-6 giờ, ngày không quá 4 lần.
- Nếu sau khi dùng thuốc hạ sốt 2 lần không đỡ, đề nghị thông báo ngay cho nhân viên y tế quản lý người nhiễm COVID-19 tại nhà để xử lý.

2. Ho: dùng thuốc giảm ho theo đơn của bác sĩ.

3. Có thể dùng thêm vitamin theo đơn thuốc của bác sĩ



HƯỚNG DẪN THUỐC ĐIỀU TRỊ COVID - 19 TẠI NHÀ



Gói thuốc A

(Cho người ≥ 18 tuổi)

❖ Là những thuốc thông dụng bao gồm thuốc hạ sốt và thuốc nâng cao thể trạng.

1. Paracetamol 500mg: 10 viên.

Uống 01 viên khi sốt trên 38.5°C cách 4 giờ đến 6 giờ nếu vẫn còn sốt.

2. Vitamin tổng hợp hoặc vitamin C 500mg: 10 viên.

Uống, mỗi lần 01 viên, ngày 02 lần.

3. Dung dịch Oresol: 10 gói.

Uống mỗi ngày 2 gói, theo nhu cầu trong ngày.



HƯỚNG DẪN THUỐC ĐIỀU TRỊ COVID - 19 TẠI NHÀ



Gói thuốc A

(Cho người < 18 tuổi)

1. Paracetamol: 10 (gói hoặc viên).

Uống 10-15mg/kg/1 lần khi sốt trên 38.5°C, có thể lặp lại cách 4 giờ đến 6 giờ nếu vẫn còn sốt.

2. Vitamin tổng hợp hoặc vitamin C (loại hàm lượng thấp): 10 viên.

Uống, mỗi lần 01 viên, ngày 02 lần.

3. Dung dịch Oresol (loại cho trẻ em): 10 gói.

Uống mỗi ngày 2 gói, theo nhu cầu trong ngày.



HƯỚNG DẪN THUỐC ĐIỀU TRỊ COVID - 19 TẠI NHÀ

Gói thuốc B



Nhân viên y tế chỉ cấp khi có chỉ định của bác sĩ, gồm:

- Dexamethasone 0,5mg
- Hoặc Methylprednisolone 16mg

Uống theo chỉ định của bác sĩ



HƯỚNG DẪN THUỐC ĐIỀU TRỊ COVID - 19 TẠI NHÀ



Gói thuốc C

Đây là các thuốc kháng virus, trên cơ sở phân bổ và hướng dẫn của Bộ Y tế, Sở Y tế sẽ có hướng dẫn triển khai thực hiện, đảm bảo đúng quy định.



CHĂM SÓC VÀ ĐIỀU TRỊ COVID - 19 TẠI NHÀ CHO TRẺ EM



- **Nằm phòng riêng.**
- **Đeo khẩu trang với trẻ ≥ 2 tuổi**
- **Điều trị triệu chứng:**
 - ✓ Hạ sốt khi nhiệt độ $\geq 38.5^{\circ}\text{C}$: Paracetamol liều 10-15mg/kg/lần mỗi 6 giờ.
 - ✓ Thuốc điều trị ho: Ưu tiên dùng thuốc ho thảo dược.
- **Uống nhiều nước.**
- **Đảm bảo dinh dưỡng: bú mẹ, ăn đầy đủ.**
- **Vệ sinh thân thể, răng miệng, mũi họng.**
- **Theo dõi:**
 - ✓ Đo thân nhiệt tối thiểu 2 lần/ngày hoặc khi cảm thấy trẻ sốt.
 - ✓ Đo SpO2 (nếu có thiết bị) tối thiểu 2 lần/ngày hoặc khi cảm thấy trẻ mệt, thở nhanh/khó thở.



CHĂM SÓC VÀ ĐIỀU TRỊ COVID - 19 TẠI NHÀ CHO TRẺ EM

Độ tuổi trẻ em	Dạng thuốc
< 1 tuổi	Paracetamol bột 80mg
Từ 1 đến dưới 2 tuổi	Paracetamol bột 150mg
Từ 2 đến dưới 5 tuổi	Paracetamol bột 250mg
Từ 5 đến 12 tuổi	Paracetamol viên 325mg
Trên 12 tuổi	Paracetamol viên 500mg

Ghi chú: Uống Paracetamol khi sốt trên 38.5°C, có thể lặp lại mỗi 04 giờ đến 06 giờ nếu vẫn còn sốt

Dấu hiệu cảnh báo:

- Triệu chứng bất thường cần báo NVYT: Sốt > 38.5°C; Tức ngực; Đau rát họng, ho; Cảm giác khó thở; Tiêu chảy; SpO2 < 96% (nếu đo được); Trẻ mệt, không chịu chơi; Ăn/bú kém
- Dấu hiệu chuyển nặng cần báo cán bộ y tế phụ trách theo dõi hoặc trạm y tế phụ trách trên địa bàn để được cấp cứu tại nhà hoặc đưa trẻ đến bệnh viện ngay: Thở nhanh theo tuổi*; Cánh mũi phập phồng; Rút lõm lồng ngực.

Ghi chú: Thở nhanh theo tuổi:

- 01 - 1 tháng tuổi: ≥ 60 lần/phút,
- >01 tháng - 01 tuổi: ≥ 50 lần/phút,
- >1 tuổi - 05 tuổi: ≥ 40 lần/phút,
- >05 tuổi - 12 tuổi: ≥ 30 lần/phút,
- >12 tuổi: ≥ 20 lần/phút.



XÉT NGHIỆM COVID-19 TẠI NHÀ

(Theo Kế hoạch số 4162/KH-SYT)

**Đối với người nhiễm;
người chăm sóc, hỗ trợ
người nhiễm**

**Người ở cùng nhà với
người nhiễm**

Thực hiện xét nghiệm PCR hoặc Test nhanh kháng nguyên từ 2-3 lần vào ngày thứ 1, ngày thứ 10 và ngày thứ 14 (nếu ngày thứ 10 vẫn dương tính) kể từ khi người nhiễm bắt đầu có quyết định cách ly tại nhà.

Thực hiện xét nghiệm PCR (mẫu gộp) hoặc Test nhanh kháng nguyên từ 2-3 lần, vào ngày thứ 1, ngày thứ 10 và ngày thứ 14 (nếu ngày thứ 10 F0 vẫn dương tính) kể từ khi người nhiễm bắt đầu có quyết định cách ly tại nhà.

Thực hiện xét nghiệm mẫu đơn 100% các trường hợp có biểu hiện ho, sốt, đau họng, khó thở,....trong thời gian có người nhiễm cách ly tại nhà)



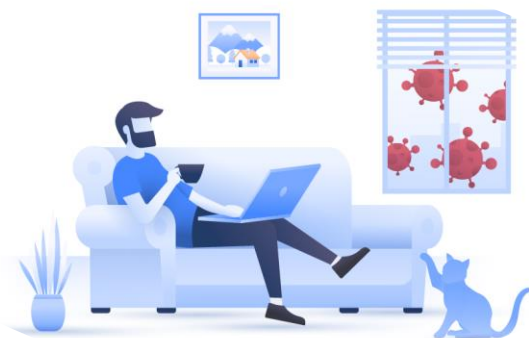
XÉT NGHIỆM COVID-19 TẠI NHÀ



- **Nếu** kết quả âm tính, cơ sở được phân công quản lý F0 lập danh sách báo cáo Ban chỉ đạo phòng, chống dịch COVID-19 phường, xã, thị trấn ban hành Quyết định kết thúc cách ly tại nhà theo quy định.
- **Làm** xét nghiệm cho người chăm sóc hoặc người ở cùng nhà với F0 khi có triệu chứng nghi mắc COVID-19.



CÁCH ỨNG PHÓ VỚI CĂNG THẲNG TÌNH THẦN



Tránh xem, đọc hoặc nghe những tin tức về dịch COVID-19, nhất là trên các mạng xã hội



Chăm sóc cơ thể và sức khỏe tinh thần của bản thân



Dành thời gian nghỉ ngơi thư giãn



Gọi cho NVYT phụ trách nếu căng thẳng tinh thần



Tăng cường giao tiếp, kết nối với những người khác



LUYỆN TẬP, VẬN ĐỘNG NÂNG CAO SỨC KHỎE



1. Giãn nở lồng ngực, tăng thông khí ra vào phổi
2. Tổng thải đờm với các trường hợp có tăng tiết đờm.
3. Tăng cường khả năng vận động và các cơ tham gia hô hấp.
4. Ngăn chặn suy giảm thể chất, cải thiện tinh thần.

Một số bài tập thở, vận động gồm:

1. Các bài tập thở.
2. Vận động tại giường
3. Bài tập giãn cơ
4. Bài tập thể lực tăng sức bền

Trong quá trình tập luyện nếu xuất hiện các biểu hiện bất thường: mệt, khó thở hay đau ngực tăng cần dừng tập và theo dõi cơ thể. Nếu các biểu hiện này tăng lên cả khi nghỉ cần báo ngay cho NVYT để được theo dõi kịp thời



NHỮNG VIỆC CẦN THỰC HIỆN TẠI NHÀ



1. Cách ly người nhiễm khỏi những người khác

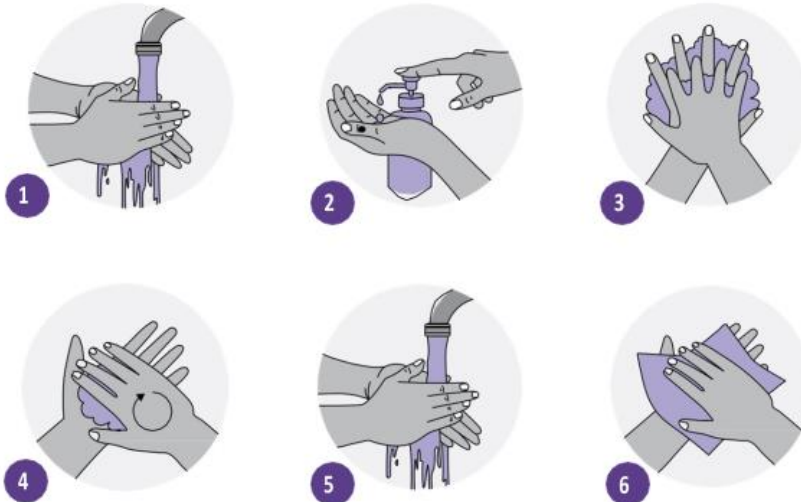
- **Bố trí** phòng ngủ và phòng vệ sinh riêng
- **Giữ khoảng cách** tối thiểu 2m với người nhiễm
- Người nhiễm **KHÔNG**:
 - ✓ Ăn uống cùng với người khác
 - ✓ Di chuyển ra khỏi khu vực cách ly
 - ✓ Tiếp xúc gần với người khác và vật nuôi
- **Không dùng chung** bát đĩa, ly uống nước, bộ dụng cụ ăn, khăn tắm hoặc bộ đồ giường với những người khác trong nhà

2. Bảo đảm nhà ở thông thoáng

- **Luôn mở cửa sổ, cửa đi** khi có thể
- **Không sử dụng** hệ thống điều hòa trung tâm với các phòng khác.
- **Không để** luồng khí thổi từ phòng người nhiễm vào không gian chung.
- **Sử dụng quạt, máy lọc không khí**



NHỮNG VIỆC CẦN THỰC HIỆN TẠI NHÀ



3. Rửa tay thường xuyên

- Rửa tay là cách giảm lây nhiễm COVID-19 tốt nhất
- Rửa tay bằng xà phòng dưới vòi nước trong tối thiểu 30 giây hoặc dung dịch rửa tay khô có chứa cồn ở nồng độ tối thiểu 60% trong ít nhất 15 giây
- Thời điểm rửa tay:
 - Trước và sau khi nấu ăn.
 - Trước và sau khi ăn uống
 - Sau khi ho, hắt hơi, xì mũi.
 - Sau khi chạm vào các vật dụng, bề mặt.
 - Sau khi đi vệ sinh.
 - Sau khi thu dọn rác thải



NHỮNG VIỆC CẦN THỰC HIỆN TẠI NHÀ



4. Đeo khẩu trang đúng cách

- **Người chăm sóc:** Người chăm sóc phải đeo khẩu trang khi ở cùng phòng hoặc không gian với người nhiễm và những người khác.
- **Người nhiễm:** Người nhiễm phải thường xuyên đeo khẩu trang, ngay cả khi được cách ly, để giảm thiểu nguy cơ lây truyền vi rút cho những người khác.
- **Các thành viên trong gia đình:** Các thành viên khác trong hộ gia đình phải thường xuyên đeo khẩu trang.



NHỮNG VIỆC CẦN THỰC HIỆN TẠI NHÀ



5. Vệ sinh hô hấp

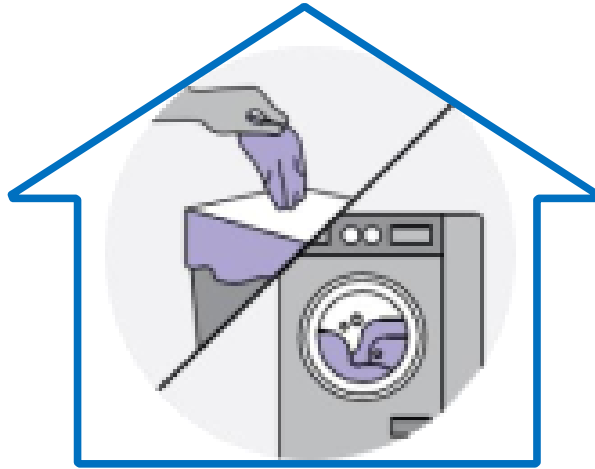
- Luôn đeo khẩu trang.
- Không khạc nhổ trong không gian chung.
- Che miệng và mũi bằng khăn giấy khi ho, hắt hơi.
- Vứt bỏ ngay khăn giấy đã sử dụng vào thùng rác kín.
- Rửa tay bằng nước/xà phòng sau khi ho, hắt hơi

6. Vệ sinh dụng cụ ăn uống tránh lây nhiễm

- Bố trí bộ đồ ăn riêng cho người nhiễm COVID-19, nên sử dụng dụng cụ dùng một lần.
- Đồ ăn thừa và dụng cụ ăn uống dùng một lần bỏ vào túi đựng rác trong phòng riêng.
- Rửa bát đĩa bằng nước nóng và xà phòng
- Người nhiễm COVID-19 tự rửa bát đĩa trong phòng riêng. Nếu cần người chăm sóc hỗ trợ thì người chăm sóc mang găng khi dọn đồ ăn và rửa bát đĩa.
- Bát đĩa và đồ dùng ăn uống của người nhiễm sau khi rửa để ở vị trí riêng. Tốt nhất là để trong phòng người nhiễm



NHỮNG VIỆC CẦN THỰC HIỆN TẠI NHÀ

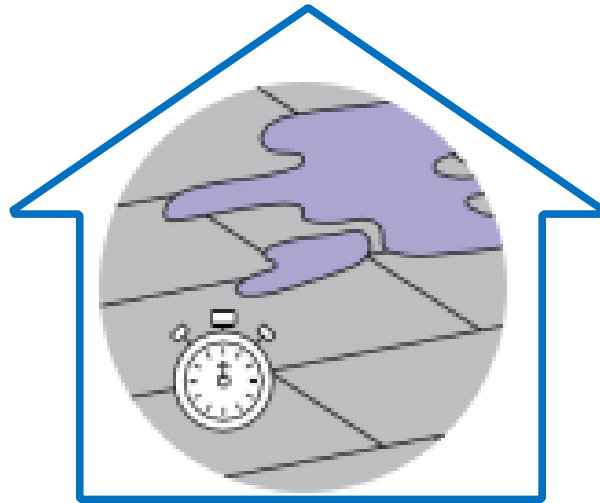


7. Xử lý đồ vải an toàn

- Tốt nhất là người nhiễm có thể tự giặt quần áo
- Nếu cần người chăm sóc giặt. Đeo găng tay khi xử lý đồ vải của người nhiễm.
- Giặt hoặc khử trùng túi giặt và giỏ đồ.
- Giặt bằng máy hoặc bằng tay với nước ấm nhất có thể.
- Sấy khô hoặc phơi khô hoàn toàn
- Tháo găng, rửa tay sau khi xử lý đồ vải của người nhiễm.
- Nên giặt riêng đồ của người nhiễm với đồ của người khác.
- Không giữ đồ bẩn cần giặt để hạn chế nguy cơ phát tán vi rút qua không khí



NHỮNG VIỆC CẦN THỰC HIỆN TẠI NHÀ

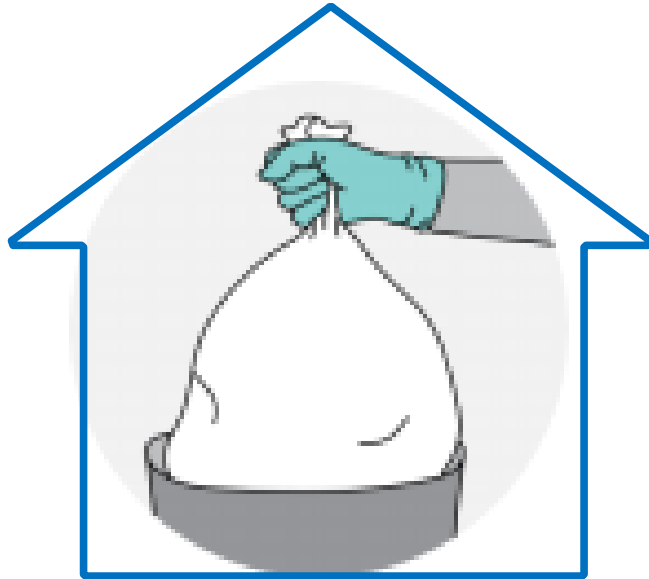


8. Vệ sinh bề mặt môi trường sạch sẽ

- Tốt nhất là người nhiễm tự vệ sinh
- Làm sạch sàn nhà, tường và bề mặt sau đó lau bằng dung dịch khử khuẩn. Lau lại bằng nước sạch.
- Nếu cần người chăm sóc hỗ trợ, người chăm sóc mang găng trước khi vệ sinh.
- Sử dụng dụng cụ vệ sinh riêng cho khu vực của người nhiễm.
- Có thể bọc thiết bị điện tử bằng màng nilon và vệ sinh, khử trùng bên ngoài.
- Tháo bỏ găng, rửa tay sau khi hoàn tất công việc vệ sinh.
- Thực hiện vệ sinh bề mặt ít nhất 1 lần/ngày



NHỮNG VIỆC CẦN THỰC HIỆN TẠI NHÀ

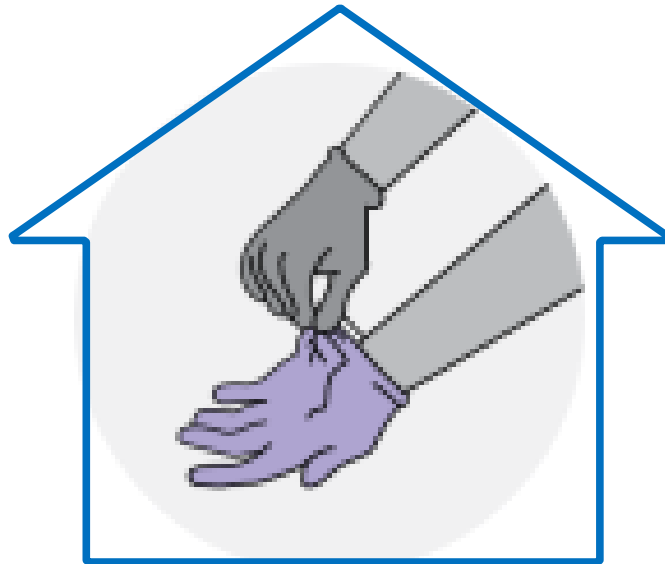


9. Thu gom, xử lý chất thải đúng cách

- Đặt thùng rác có nắp kín và mở bằng chân, có lót túi nilon bên trong ở phòng của người nhiễm.
- Thu gom, xử lý chất hằng ngày hoặc khi thùng rác đầy.
- Đeo găng khi xử lý chất, thải bỏ găng tay ngay sau khi xử lý xong.
- Rửa tay sau khi xử lý chất thải.



NHỮNG VIỆC CẦN THỰC HIỆN TẠI NHÀ



10. Sử dụng găng tay

- Người chăm sóc nên sử dụng găng tay khi khử trùng các bề mặt và vật dụng trong nhà và khi chăm sóc người nhiễm.
- Đeo găng tay sẽ không thay thế cho các biện pháp phòng ngừa khác, như: giãn cách, rửa tay và đeo khẩu trang.
- Không sử dụng lại găng tay. Mỗi đôi găng tay chỉ sử dụng một lần rồi bỏ
- Không chạm vào mặt khi đang đeo găng, mặt ngoài găng có thể có mầm bệnh



CÁC BÀI TẬP VẬN ĐỘNG

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.



Hít vào thật sâu, từ từ bằng mũi

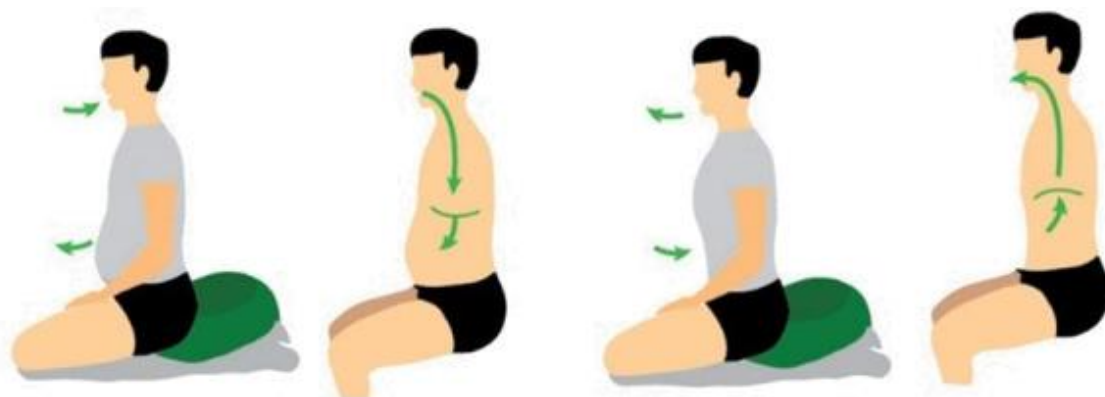
Chúm môi từ từ thở ra cho tới hết khả năng

Kiểu thở chúm môi



Kiểu thở bụng

Kỹ thuật ho hữu hiệu



Hít vào từ từ bằng mũi, đồng thời bụng phình lên

Thở ra chúm môi, đồng thời bụng hóp lại

Tập thở cơ hoành



CÁC BÀI TẬP VẬN ĐỘNG

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.



Tư thế nằm sấp



Tư thế nằm đầu cao



CÁC BÀI TẬP VẬN ĐỘNG

3. Tập vận động tại giường

- Người nhiễm COVID-19 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 Gấp, duỗi khuỷu tay ⇔ 10 - 20 lần



Cánh tay áp sát thân mình, gập khuỷu tay sau đó duỗi thẳng ra

3 Gấp, xoay cổ chân ⊙ 30 giây



Gấp, 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



CÁC BÀI TẬP VẬN ĐỘNG

4. Bài tập tăng thể lực, rèn luyện sức bền



Cơ đùi chân

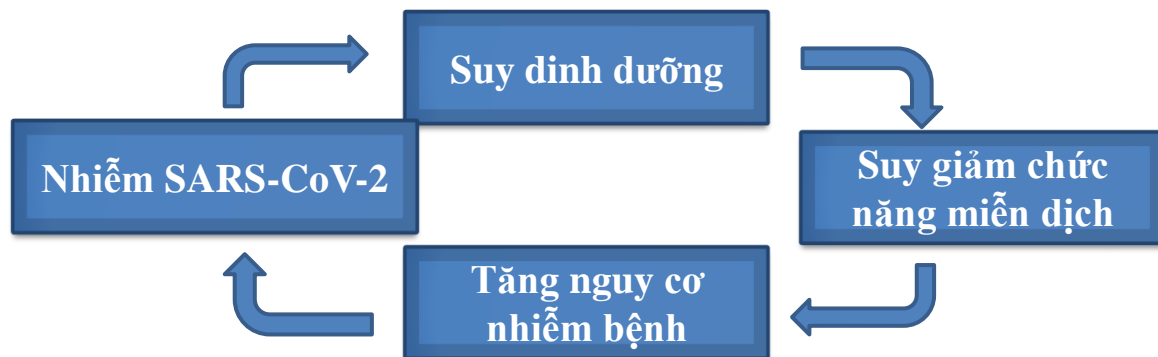
Dạng khớp chân

Nâng mông

Đứng lên ngồi xuống



CHẾ ĐỘ DINH DƯỠNG CHO NGƯỜI NHIỄM COVID-19 TẠI NHÀ



1. Thực phẩm nên dùng

- Gạo, mỳ, ngô, khoai, sắn,...
- Các loại hạt: đậu đỗ, vừng, lạc...
- Sữa và các sản phẩm từ sữa
- Thịt các loại, cá, tôm...
- Trứng và các sản phẩm từ trứng: trứng gà, trứng vịt, trứng chim cút...
- Dầu thực vật, dầu oliu, dầu cá,...
- Các loại rau: đa dạng các loại rau.
- Quả tươi: ăn đa dạng các loại quả

2. Thực phẩm hạn chế dùng

- Mỡ động vật, phủ tạng động vật.
- Các thực phẩm chứa nhiều muối (đồ hộp, dưa muối, cà muối...).
- Các loại nước ngọt có ga, bánh kẹo ngọt.
- Các chất kích thích như: rượu, bia, cà phê, thuốc lá.



TÀI LIỆU THAM KHẢO

1. Quyết định số 5188/QĐ-BYT ngày 14/11/2020 của Bộ Y tế về việc ban hành Hướng dẫn phòng và kiểm soát lây nhiễm SARS-CoV-2 trong cơ sở khám bệnh, chữa bệnh.
2. Quyết định số 4042/QĐ-BYT ngày 21/8/2021 của Bộ Y tế về việc ban hành Hướng dẫn tạm thời mô hình trạm y tế lưu động trong bối cảnh dịch COVID-19.
3. Quyết định số 4038/QĐ-BYT ngày 21/8/2021 của Bộ Y tế về việc ban hành Hướng dẫn tạm thời về quản lý người nhiễm COVID-19 tại nhà.
4. Quyết định số 4109/QĐ-BYT ngày 26/8/2021 của Bộ Y tế Về việc ban hành hướng dẫn tạm thời “Danh mục thuốc điều trị ngoại trú cho người nhiễm COVID -19 tại nhà.
5. Quyết định số 4156/QĐ-BYT ngày 28/8/2021 của Bộ Y tế Về việc ban hành tài liệu hướng dẫn chăm sóc người nhiễm COVID -19 tại nhà.
6. 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.
7. Quyết định số 5525/QĐ-BYT ngày 01/12/2021 của Bộ y tế về Ban hành Hướng dẫn phân loại nguy cơ người nhiễm SARS-CoV 2 và định hướng xử trí, cách ly, điều trị.
8. Kế hoạch số 4162/KH-SYT ngày 22/12/2021 của Sở Y tế tỉnh Bắc Ninh về việc Triển khai công tác chuyên môn về quản lý, thu dung, điều trị người nhiễm COVID-19 tại cộng đồng trên địa bàn tỉnh Bắc Ninh.
9. Quyết định số 546/QĐ-UBND ngày 20/12/2021 của UBND tỉnh Bắc Ninh về việc Ban hành Hướng dẫn tạm thời công tác quản lý, thu dung, điều trị người nhiễm COVID - 19 tại cộng đồng trên địa bàn tỉnh Bắc Ninh.