

Dành cho những bệnh nhân đang điều trị COVID-19 tại nhà ~ Những điều cần chú ý trong gia đình ~

Quá trình điều trị của bạn dự kiến sẽ kết thúc vào ngày _____ tháng _____.

※Trung tâm y tế sẽ kiểm tra tình trạng sức khỏe của bạn hàng ngày để quyết định ngày kết thúc điều trị

- ❑ Không đi ra ngoài kể cả đi đổ rác hay mua thức ăn hoặc nhu yếu phẩm cần thiết .
- ❑ Hãy sinh hoạt ở một phòng riêng và không được tiếp xúc với những người sống chung nhà. Hạn chế tối đa việc sử dụng không gian sinh hoạt chung và gặp mặt trực tiếp .
- ❑ Những người sống chung cũng nên đo thân nhiệt, kiểm tra sức khỏe thường xuyên và tránh ra ngoài khi thật sự cần thiết.
- ❑ Không được gặp mặt bạn bè hoặc hàng xóm.
Nếu gặp mặt bệnh nhân nhiễm COVID-19 trên 15 phút ở khoảng cách dưới 1m thì sẽ bị coi là 「có tiếp xúc gần」, dẫn đến có thể bị hạn chế đi lại và tăng nguy cơ lây nhiễm.
Nếu bạn bè hay hàng xóm tới thăm cũng không được gặp mặt trực tiếp mà hãy gọi điện thoại hoặc dùng mạng xã hội để hỏi thăm nhau.

Máy đo oxy xung

Sau khi hủy điều trị y tế

- Vui lòng quay lại trung tâm y tế

~ Cách sinh hoạt tại nhà ~

Hãy kiểm tra sức khỏe hàng ngày

- Hãy đo thân nhiệt và nồng độ bão hòa Oxy (SpO2) 2 lần sáng tối mỗi ngày.
- Kiểm tra xem có các triệu chứng như ho sốt, sổ mũi ngạt mũi, mệt mỏi, khó thở hay không.
⇒Xem thêm trang 6-8 tài liệu đính kèm。

Đặc biệt nếu có những triệu chứng khẩn cấp như được nêu ở trang 8 thì hãy gọi ngay xe cấp cứu(119) .
※Khi gọi xe cấp cứu hãy nói rõ rằng đang điều trị COVID-19 tại nhà.

Hãy tách phòng

Hãy sinh hoạt ở phòng khác với những người sống chung nhà, kể cả khi ăn uống hay ngủ nghỉ. Nếu không thể tách phòng do có con nhỏ hoặc nhà có ít phòng thì hãy giữ khoảng cách trên 1m và lắp đặt các vách ngăn hay rèm cửa để cách ly.
Khi ngủ hãy nằm ngược đầu lại với người khác.

- Hạn chế ra khỏi phòng.
Hạn chế tối đa việc sử dụng các khoảng không gian sinh hoạt chung như nhà vệ sinh hoặc nhà tắm. Nếu dùng bồn tắm thì hãy là người dùng sau cùng.

Hãy hạn chế số người chăm sóc cho bệnh nhân

- Những người mắc bệnh tim, phổi, thận, tiểu đường, hệ miễn dịch yếu hoặc phụ nữ có thai không nên chăm sóc cho bệnh nhân.

Hãy đeo khẩu trang

- Những người sống chung nhà cũng phải đeo khẩu trang.
- Không mang khẩu trang bệnh nhân đã dùng đến các phòng khác.
- Khi tháo bỏ khẩu trang, dùng dây chun hoặc dây thừng để buộc lại và tránh không sờ lên bề mặt khẩu trang
- Sau khi tháo bỏ khẩu trang hãy sạch rửa tay bằng xà phòng và khử trùng bằng cồn.

Hãy rửa tay thường xuyên

Hãy dùng cồn có nồng độ trên 70%

- Hãy rửa tay thường xuyên bằng xà phòng và khử trùng bằng cồn. Không đưa tay chưa rửa lên mắt, mũi, miệng.

Hãy lưu thông không khí

- Hãy lưu thông không khí định kỳ sau mỗi 1-2 tiếng (Trong vòng khoảng 5-10 phút)
- Hãy lưu thông cả không khí ở không gian sinh hoạt chung và phòng ngủ của những người khác bằng cách mở cửa sổ.

Hãy khử trùng các khu vực chung sau khi chạm tay vào

- Hãy lau tay nắm cửa, thành giường bằng cồn có nồng độ trên 70% hoặc dung dịch thuốc tẩy clo pha loãng đang được bán trên thị trường, sau đó lau lại với nước. Đối với thuốc tẩy clo, hãy xem thành phần chính có phải là natri hypoclorit không và pha loãng theo nồng độ chỉ định. (Nồng độ chỉ định là 0,05%. Ví dụ nếu sản phẩm có nồng độ là 6% thì dùng 500ml nước + lượng sản phẩm là 5ml tương đương với một nắp chai)
- Hãy tẩy rửa nhà vệ sinh và bồn rửa mặt thường xuyên bằng nước tẩy rửa gia dụng, rồi khử trùng bằng nước khử trùng gia dụng.
- Đối với khăn, quần áo, chén đĩa, đĩa thìa thì có thể giặt hoặc rửa bình thường. Không cần phân loại khi giặt rửa những người bệnh đã sử dụng.
- Không dùng chung những đồ chưa giặt rửa. Đặc biệt, không dùng chung khăn trong nhà vệ sinh, bồn rửa mặt hoặc nhà bếp.



Hãy giặt quần áo, vải vóc bị bẩn

- Khi giặt quần áo hay vải vóc bị dính bẩn bởi dịch cơ thể, hãy đeo găng tay và khẩu trang, rồi giặt bằng nước giặt thông thường và phơi khô hoàn toàn. (Đã có trường hợp phát hiện ra Virus ở trong chất thải)

Hãy vứt rác sau khi đã buộc kín

- Hãy cho ngay khăn giấy xì mũi vào túi nilon, buộc kín lại rồi vứt bỏ. Sau đó rửa tay ngay bằng xà phòng hoặc khử trùng bằng cồn.

~ Sơ tán trong trường hợp có thiên tai hoặc rủi ro phát sinh ~

- Hãy hỏi trước ý kiến của Sở y tế về vấn đề đi sơ tán khi có thiên tai xảy ra.
- Để chắc chắn, hãy báo rằng mình là “bệnh nhân đang điều trị COVID-19 tại nhà” trong trường hợp phải đi sơ tán khẩn cấp.

【liên hệ công việc】

•Trạm điều dưỡng thăm khám tại nhà

Trong ngày (8:30~17:15) TEL

người quản lý _____

•●●Trung tâm y tế

Trong ngày (8:30~17:15) TEL

•Quầy tư vấn ban đêm

Đêm (17:15~8:30) TEL