

Phục hồi sức khoẻ tại nhà (vui lòng đọc kỹ)

Theo nguyên tắc, những người nhiễm COVID-19 sẽ được điều trị tại bệnh viện. Tuy nhiên do tình trạng quá tải tại các bệnh viện, nên chế độ chăm sóc phục hồi sức khoẻ tại nhà được cung cấp.

Tài liệu này hướng dẫn các biện pháp điều trị cho người mắc COVID-19 đang điều trị phục hồi sức khoẻ tại nhà và các biện pháp bảo vệ bản thân.

Chúng tôi yêu cầu sự hợp tác từ toàn dân để nhanh chóng ngăn chặn dịch COVID-19.

○ Đối tượng điều trị phục hồi sức khoẻ tại nhà

□ Những bệnh nhân COVID-19 có triệu chứng nhẹ, hoặc không có triệu chứng được trung tâm y tế chuẩn đoán có thể điều trị tại nhà sẽ được yêu cầu điều trị phục hồi tại nhà. Trừ những bệnh nhân cao tuổi, những người có bệnh nền cơ bản.

Những người có thể nghỉ ngơi tại nhà

Những người có thể sinh hoạt mà không cần ra ngoài

Những người có thể nhận tư vấn sức khoẻ thông qua điện thoại

○ Thời gian điều trị phục hồi sức khoẻ tại nhà

□ Dựa theo thông báo của Bộ Y tế, Lao động và Phúc lợi, thời gian điều trị phục hồi tại nhà sẽ là 10 ngày kể từ 「Ngày xác nhận dương tính với COVID-19」,

「Ngày xuất hiện triệu chứng (đối với người không có triệu chứng, sẽ tính từ ngày xác nhận dương tính với COVID-19)」.

※ Người ban đầu không có triệu chứng, nhưng trong quá trình điều trị tại nhà bắt đầu xuất hiện ho, sốt thì thời gian điều trị sẽ được tính từ ngày phát hiện triệu chứng.

○ Kết thúc thời gian điều trị tại nhà

□ Trung tâm y tế sẽ thông báo ngày dự kiến kết thúc thời gian điều trị tại nhà. Nếu tình trạng bệnh có dấu hiệu thuyên giảm sau khi kết thúc 10 ngày điều trị kể từ ngày xuất hiện triệu chứng hoặc kể từ ngày xác nhận dương tính với COVID-19 đối với người không có triệu chứng, trung tâm y tế sẽ liên lạc cho bạn.

□ Tuy nhiên, trong không 3 ngày trước khi kết thúc thời gian điều trị tại nhà, triệu chứng ho, sốt không có dấu hiệu thuyên giảm, hoặc trường hợp ban đầu không có triệu chứng, nhưng trong thời gian điều trị xuất hiện ho, sốt thì sẽ bị yêu cầu kéo dài thời gian điều trị tại nhà trong trường hợp cần thiết.

○ Kiểm tra sức khoẻ trong thời gian điều trị phục hồi tại nhà:

□ Mỗi ngày 2 lần (sáng, tối) đo thân nhiệt và tình hình sức khoẻ.

□ Việc theo dõi sức khoẻ được thông qua Điện thoại hoặc Nhập thông tin vào các công cụ theo dõi.

○ Hướng dẫn khi điều trị phục hồi sức khoẻ tại nhà:

- Trong thời gian điều trị tại nhà, để tránh lây lan cho người dân, không được phép ra khỏi nhà.
- Rửa tay thật kỹ với xà phòng.
- Thông khí trong phòng định kỳ.
- Tạm thời ngưng đổ rác trong thời gian điều trị tại nhà.

Sau khi kết thúc điều trị tại nhà, hãy buộc thật kỹ túi rác, bịt mũi bằng khăn giấy, khi vứt rác, vứt khăn giấy đã bịt mũi và túi rác như thường. Tuyệt đối không uống rượu và hút thuốc trong thời gian điều trị, vì có thể khiến bệnh trở nên nặng hơn, khó theo dõi tình hình sức khoẻ.

Hạn chế tối đa việc thăm bệnh trong thời gian điều trị tại nhà để tránh lây lan dịch bệnh. Trường hợp bắt buộc phải thăm bệnh, hãy tránh tiếp xúc trực tiếp với người bệnh và khu vực trong nhà. Hạn chế chỉ tiếp xúc đến cửa, chuông cửa.

Sau khi trung tâm y tế xác nhận tình trạng sức khoẻ tốt, bạn có thể kết thúc điều trị tại nhà và kết thúc hạn chế làm việc. Khi quay lại làm việc, không cần phải nộp giấy tờ chứng minh bạn đã kết thúc điều trị tại nhà cho nơi bạn đang làm.

○ Thức ăn, nhu yếu phẩm hàng ngày:

□ Khi bắt đầu điều trị tại nhà, chúng tôi sẽ cung cấp thực phẩm, nhu yếu phẩm (bao gồm đồ ăn đóng hộp, giấy vệ sinh...) chỉ 1 lần cho người có nguyện vọng. Nhân viên vận chuyển sẽ giao đồ ở bên ngoài cửa, không giao đồ trực tiếp để tránh lây nhiễm bệnh.

Khi bắt đầu điều trị tại nhà, chúng tôi sẽ hỏi nguyện vọng của bạn về nhận thực phẩm, nhu yếu phẩm. Sau 2-3 ngày đồ sẽ được giao tới. Lưu ý, bạn không thể chỉ định ngày giờ nhận đồ, khi người giao hàng không liên lạc được với bạn, họ sẽ mang đồ về. (Thời gian nhận đồ lại sẽ mất khoảng vài ngày)

□ Nếu bạn không có nguyện vọng nhận thực phẩm, nhu yếu phẩm, trong trường hợp không đủ đồ dùng, vui lòng đặt hàng và dịch vụ vận chuyển giao hàng, hoặc nhờ người thân (âm tính với COVID-19) mang đồ tới. Khi nhận đồ, vui lòng không tiếp xúc trực tiếp với người giao hàng, hãy yêu cầu họ giao đồ ở trước cửa.

○ Lưu ý cho người cùng sống chung:

□ Không dùng chung những đồ dùng như chăn gối, ga giường, khăn mặt, đồ đựng thức ăn...

□ Thường xuyên sát trùng những đồ dùng mà bệnh nhân đã sử dụng ít nhất 1 lần/ngày

□ Không nên dùng chung nhà vệ sinh với bệnh nhân. Trường hợp phải dùng chung, phải đảm bảo nhà vệ sinh được thông thoáng khí.

□ Bệnh nhân nên tắm sau cùng. Sau khi tắm xong, nên dùng vòi hoa sen rửa nhẹ xung quanh tường, mở cửa nhà tắm, bật quạt thông gió để thông thoáng khí.