Department of
Public Health
CITY OF PHILADELPHIA

Hướng dẫn chăm sóc tại nhà trong đợt dịch COVID-19

Những người có khả năng đã tiếp xúc với vi-rút Corona COVID-19 nhưng không bị bệnh hoặc không có triệu chứng có thể được yêu cầu ở nhà cho đến khi được Sở Y tế thông báo không còn khả năng lây lan bệnh. Biện pháp này gọi là **cách ly**, một biện pháp hiệu quả để kiểm soát sự lây lan của các bệnh truyền nhiễm.

Những người được xác nhận, hoặc nghi ngờ, bị bệnh do vi-rút Corona COVID-19 gây ra sẽ được yêu cầu **cô lập** tại nhà cho đến khi được Sở Y tế thông báo có thể ngưng cô lập.

Biện pháp phòng ngừa chung

- Mọi người thuộc diện cô lập hoặc cách ly cần cố gắng ở trong nhà và tránh xa người khác.
- Những người bị bệnh cần ở nhà trong suốt thời gian cô lập, trừ khi phải đi khám bác sĩ. Nếu phải ra ngoài, bệnh nhân cần đeo khẩu trang y tế.
- Chỉ nên cắt cử một người để chăm sóc cho người bị cô lập hoặc cách ly. Đây là người duy nhất được tiếp xúc trực tiếp với bệnh nhân hoặc phòng ở của bệnh nhân. Ví dụ, người mang thức ăn, làm vệ sinh và thay đồ trải giường cho bệnh nhân.
- Cố gắng hạn chế số lượng người có mặt trong nhà. Nếu những người không phải chăm sóc bệnh nhân có thể tạm thời sống ở một nơi khác, thì cần làm như vậy. Nếu hoàn cảnh không cho phép, cần hạn chế tiếp xúc với bệnh nhân càng nhiều càng tốt.
- Khách thăm hoặc những người không cần thiết phải ở trong nhà thì không nên đến nhà. Nếu có người khác phải vào nhà, người đó cần tránh tiếp xúc gần gũi với bệnh nhân và cần đeo khẩu trang y tế.

Biện pháp phòng ngừa bệnh nhân cần tuân thủ

- Bệnh nhân cần che mũi và miệng bằng khăn giấy khi ho, hắt hơi hoặc xì mũi. Khăn giấy đã qua sử dụng cần được vứt bỏ vào thùng rác có lồng túi đựng bên trong. Bệnh nhân cần rửa tay sau khi vứt bỏ khăn giấy đã qua sử dụng vào thùng rác.
- Bệnh nhân cần ngủ trong phòng riêng và sử dụng phòng tắm riêng, nếu có thể. Nếu không có không gian riêng, hãy cố gắng cải tạo một số khu vực nhất định trong nhà thành khu vực riêng cho bệnh nhân. Nếu những người khác trong nhà bị bệnh, họ có thể dùng chung chỗ ngủ và sinh hoạt. Người không có triệu chứng không nên ở chung với người bị bệnh.
- Bệnh nhân cần rửa tay thường xuyên, sử dụng nhiều nước ấm và xà phòng dạng cục hoặc dạng lỏng.

- Bệnh nhân cần đeo khẩu trang y tế khi họ ở gần người khác. Nếu bệnh nhân không thể đeo khẩu trang thì người chăm sóc cho họ cần phải đeo khẩu trang. Khẩu trang cần có kích thước vừa khít quanh mặt. Không chạm tay vào khẩu trang và thay khẩu trang ít nhất mỗi ngày một lần.

Biện pháp phòng ngừa mà những người khác trong nhà cần tuân thủ

- Người không bị bệnh cần ngủ trong phòng riêng cách xa bệnh nhân và tránh tiếp xúc gần gũi, chẳng hạn như hôn nhau. Không dùng chung các vật dụng cá nhân như bàn chải đánh răng, dụng cụ ăn uống với bệnh nhân.
- Mọi người trong nhà cần rửa tay thường xuyên, sử dụng nhiều nước ấm và xà phòng dạng cục hoặc dạng lỏng. Có thể dùng thêm nước rửa tay gốc cồn sau khi rửa tay bằng xà phòng hoặc khi người chăm sóc cho bệnh nhân chưa thể rửa tay bằng xà phòng và nước ngay được.
- Bất cứ ai đang chăm sóc bệnh nhân đều phải đeo khẩu trang y tế. Khẩu trang cần có kích thước vừa khít với mặt. Không được chạm tay hoặc dịch chuyển khẩu trang trong quá trình sử dụng. Cần thay khẩu trang ít nhất là mỗi ngày, hoặc sớm hơn nếu khẩu trang bị ướt hoặc dính bẩn.
- Dù người chăm sóc bệnh nhân có đeo găng tay, họ vẫn cần phải rửa tay thường xuyên. Sau khi tháo găng tay ra, cần phải vứt bỏ ngay và người mang găng tay cần phải rửa tay. Tuyệt đối không giặt hoặc tái sử dụng găng tay.

Cách giữ vệ sinh trong nhà

- Các bề mặt mà bệnh nhân thường xuyên chạm vào cần được vệ sinh bằng chất khử trùng gia dụng ít nhất là mỗi ngày. Người vệ sinh cần đeo găng tay cao su.
- Phòng tắm mà bệnh nhân sử dụng cần được vệ sinh hằng ngày, nếu có thể. Phải đeo găng tay cao su trong quá trình làm vệ sinh.

Xử lý áo quần, rác thải và chất thải gia đình

- Áo quần cần phải được giặt giũ sạch sẽ.
    - Mang găng tay dùng một lần khi xử lý áo quần bẩn của người bị bệnh. Sau khi tháo găng tay, cần phải vứt bỏ ngay và rửa tay bằng xà phòng và nước.
    - Làm theo hướng dẫn in trên nhãn của áo quần và chất tẩy rửa. Nếu có thể, hãy giặt áo quần bằng nước có nhiệt độ cao nhất có thể và sấy khô hoàn toàn.
- Có thể rửa đĩa và dụng cụ ăn uống bẩn bằng máy rửa chén hoặc bằng tay với nước ấm và xà phòng. Không cần tách riêng đĩa của bệnh nhân với đĩa của người khác.
- Rác thải của bệnh nhân và người chăm sóc cho bệnh nhân cần được bỏ vào túi rác. Vứt bỏ túi rác này cùng lần với rác thải trong nhà.

Chăm sóc y tế và khám bác sĩ

- Nếu bệnh nhân cần đi khám bác sĩ hoặc đến bệnh viện, hãy gọi điện thoại đến văn phòng của bác sĩ hoặc bệnh viện trước khi đến nơi.
- Gọi 911 nếu gặp trường hợp khẩn cấp y tế.
- Những người đang cách ly phải kiểm tra và ghi lại nhiệt độ của mình mỗi ngày. Báo cáo mọi triệu chứng sốt, ho, khó thở cho Sở Y tế biết.

Ngưng cách ly hoặc cô lập

- Những người đã bị cô lập vì mắc vi-rút Corona COVID-19 cần tiếp tục tuân thủ hướng dẫn này cho đến khi được Sở Y tế cho phép ngưng thực hiện.
- Những người đã bị cách ly cần tiếp tục tuân thủ hướng dẫn này trong vòng 14 ngày sau ngày bị phơi nhiễm, với điều kiện chưa có triệu chứng nào xuất hiện.

Thông tin liên hệ quan trọng

- Mọi thắc mắc về chăm sóc tại nhà, cô lập hoặc cách ly, hãy gọi cho Sở Y tế:
    - Theo số 215-685-6742 trong giờ làm việc, Thứ Hai - Thứ Sáu, 8:30 sáng - 5:00 chiều.
    - Theo số 215-686-4514 sau giờ làm việc và yêu cầu gặp nhân viên trực kiểm soát dịch.