

Bạn đã có kết quả xét nghiệm **dương tính với Covid-19**. Đầu tiên, chúc bạn sẽ nhanh chóng hồi phục, chúng tôi xin phép được gửi đến bạn **Hướng dẫn cách ly và điều trị dành cho F0 và người nhà**. Hướng dẫn này chỉ được gửi cho F0, vui lòng chia sẻ thông tin này đến người nhà của bạn sau khi nhận được.

** Có thể điều chỉnh do có thay đổi trong chính sách phòng dịch*

DÀNH CHO F0

(HƯỚNG DẪN ĐIỀU TRỊ) Biến chủng omicron ít nghiêm trọng hơn biến chủng Delta, nên những F0 nhẹ, không triệu chứng có thể hồi phục bằng cách điều trị theo triệu chứng như dùng thuốc hạ sốt, thuốc cảm,...

○ Chú ý nghỉ ngơi đầy đủ, uống nhiều nước.

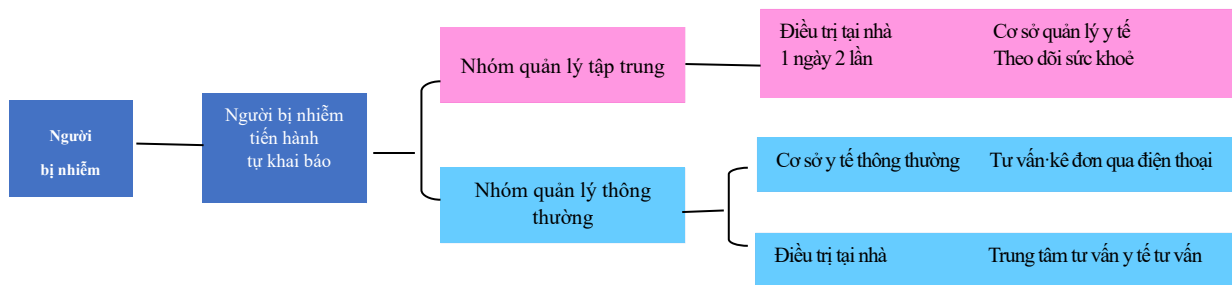
○ Dùng thuốc giảm đau hạ sốt, thuốc cảm khi có triệu chứng.

*Tuy nhiên, nhóm nguy cơ cao có khả năng chuyển biến nặng có thể dùng thuốc kháng vi-rút (thuốc dạng viên uống)

○ Nếu cần điều trị khi có triệu chứng như sốt, bạn có thể liên hệ để được **tư vấn kê đơn qua điện thoại**.

*Bạn không phải trả bất kỳ chi phí nào phát sinh cho việc điều trị liên quan đến Covid-19.

< QUY TRÌNH ĐIỀU TRỊ TẠI NHÀ >



(HƯỚNG DẪN CÁCH LY) Sau khi có kết quả dương tính, F0 có nguy cơ **lây lan cho người khác trong 7 ngày từ ngày lấy mẫu**, nên bạn sẽ được cho **cách ly tại nhà (trung tâm điều trị, bệnh viện chuyên điều trị)**.

○ Để ngăn chặn sự lây nhiễm, vui lòng chỉ ở trong nhà và không được ra ngoài. Không sử dụng chung đồ dùng nhà vệ sinh với người nhà, và thường xuyên xịt khử khuẩn.

*Trường hợp vi phạm nghĩa vụ cách ly có thể bị truy cứu trách nhiệm hình sự và xử lý theo Luật Phòng chống bệnh truyền nhiễm

○ Cách ly sẽ được dỡ bỏ vào **nửa đêm (24:00) ngày thứ 7** kể từ ngày lấy mẫu test của F0 và **không cần thực hiện test lại trước khi dỡ bỏ**.

* **Khuyến cáo nên chú ý trong vòng 3 ngày kể từ sau khi dỡ bỏ cách ly**: có thể ra ngoài để đi làm đi học, nhưng phải luôn đeo khẩu trang KF94 (hoặc chất lượng tương đương) mọi lúc, hạn chế đến các địa điểm có nguy cơ lây nhiễm cao (như nơi đông người, khu vực dễ lây lan dịch bệnh,...) và hạn chế tập trung đông người

○ F0 vui lòng chia sẻ hướng dẫn phòng dịch cho người nhà đảm bảo tuân thủ các quy định phòng chống dịch.

DÀNH CHO NGƯỜI CÙNG NHÀ VỚI F0

(HƯỚNG DẪN CÁCH LY) Trước và sau khi F0 có kết quả dương tính, người nhà là những người tiếp xúc trực tiếp với vi-rút do sống cùng F0 trong **giai đoạn có khả năng lây nhiễm cao** nên cần **tự giác cách ly, giám sát và tự test**.

○ Người nhà vui lòng thực hiện kiểm tra PCR ngay khi F0 có kết quả dương tính và được phép điều trị tại nhà.

○ Thời gian cách ly giống với thời gian cách ly của F0 đầu tiên được phát hiện* và sẽ được tính từ ngày bắt đầu cách ly của F0 đến ngày dỡ bỏ cách ly.

* Cách ly sẽ được dỡ bỏ lúc nửa đêm (24:00) ngày thứ 7 kể từ ngày lấy mẫu test của F0 / Trường hợp vi phạm nghĩa vụ cách ly có thể bị truy cứu trách nhiệm hình sự và xử lý theo Luật Phòng chống bệnh truyền nhiễm.

- Tuy nhiên, trong số những người sống cùng nhà với F0, những người **đã tiêm đủ số mũi vắc-xin** theo quy định được **miễn cách ly** và cho phép ra ngoài.

✳️ Trường hợp phát hiện thêm F0 trong số người nhà thì F0 mới phải thực hiện cách ly thêm 7 ngày nữa, nhưng không bổ sung thêm số ngày cách ly với những người còn lại.

○ Trong thời gian cách ly, chỉ cho phép ra ngoài trong vòng 2 tiếng 1 ngày khi thật cần thiết như đi điều trị trực tiếp tại bệnh viện/phòng khám, mua/nhận thuốc, mua thực phẩm,...

* Nếu có thể sử dụng bộ dụng cụ tự test, nên test và xác nhận mình có kết quả âm tính trước khi ra ngoài / Đối với nhu yếu phẩm khuyến nghị nên ưu tiên mua online.

○ Việc dỡ bỏ cách ly và kiểm dịch sẽ bị dỡ bỏ khi hoàn tất kiểm tra PCR và cho ra kết quả âm tính.

***Khuyến cáo nên chú ý trong vòng 3 ngày kể từ sau khi dỡ bỏ cách ly:** có thể ra ngoài để đi làm/đi học, nhưng phải luôn đeo khẩu trang KF94 (hoặc chất lượng tương đương) mọi lúc, hạn chế đến các địa điểm có nguy cơ lây nhiễm cao (như nơi đông người, khu vực dễ lây lan dịch bệnh,...) và hạn chế tập trung đông người.

☐ (THEO DÕI SỨC KHOẺ) Theo dõi sức khỏe mỗi sáng và mỗi tối để xem có triệu chứng nào của Covid-19 không, khi có bất kỳ triệu chứng gì đáng ngờ vui lòng test ngay.

○ Các triệu chứng đáng ngờ của Covid-19 bao gồm sốt (37,5°C), ho, khó thở, ớn lạnh, đau cơ, nhức đầu, đau họng, mất khứu giác và vị giác.

* Huỷ các cuộc hẹn khi có bất kỳ triệu chứng nào của Covid-19.

○ Xét nghiệm PCR được thực hiện tại các cơ sở khám sàng lọc của Sở Y tế.

- **Đảm bảo tuân thủ nghiêm ngặt các quy tắc phòng dịch chẳng hạn như luôn đeo khẩu trang KF94**, di chuyển bằng phương tiện cá nhân hoặc taxi đã trang bị phòng dịch hoặc đi bộ.

Ngoài tư vấn y tế, nếu có bất kỳ câu hỏi nào về hướng dẫn sinh hoạt, cách sử dụng thiết bị y tế, thời gian cách ly, dỡ bỏ, tiền hỗ trợ,... vui lòng liên hệ với 'Trung tâm hành chính quản lý điều trị tại nhà' do khu vực quản lý và điều hành.

◆ Phải làm gì khi xảy ra thiên tai như động đất!

- Trường hợp xảy ra thiên tai như động đất, vui lòng tuân theo các quy định hướng dẫn quốc gia về ứng phó với thiên tai (Ví dụ: núp dưới chiếc bàn chắc chắn để bảo vệ cơ thể).
- Trong thời gian đang điều trị (tự cách ly) tại nhà, nếu xảy ra thiên tai như động đất **khiến bạn gặp khó khăn nếu ở yên trong nhà, khi đó bạn có thể sơ tán ra ngoài.**
- Khi sơ tán ra ngoài, phải luôn đeo khẩu trang và hạn chế tối đa việc tiếp xúc với người khác.

2

HƯỚNG DẪN ĐIỀU TRỊ TẠI NHÀ (Nhóm quản lý tập trung)

* Có thể điều chỉnh do có thay đổi trong chính sách phòng dịch

THEO DÕI SỨC KHOẺ

○ Người được điều trị tại nhà vui lòng **cài đặt ứng dụng hỗ trợ điều trị thông qua tin nhắn (đường dẫn URL) hoặc mã QR** đã được gửi đến để được hướng dẫn điều trị tại nhà.

○ Đo **các chỉ số sức khỏe mỗi ngày** (nhiệt độ, huyết áp, mạch, độ bão hoà oxy, đường huyết,...) và nhập thông tin vào ứng dụng hỗ trợ điều trị y tế.

○ Nếu đã nhận được **bộ dụng cụ điều trị tại nhà^{1),2)}**, bạn có thể sử dụng nó để đo nhiệt độ và độ bão hoà oxy.

1) Nhiệt kế, thuốc hạ sốt, máy đo độ bão hoà oxy, dung dịch khử khuẩn, bộ kit test (dùng cho người nhà)

2) (Đối với trẻ em) nhiệt kế, thuốc hạ sốt, thuốc cảm, bộ kit test (dùng cho người nhà) – Chính quyền địa phương cung cấp theo yêu cầu của người giám hộ

HƯỚNG DẪN ĐIỀU TRỊ

○ Khi xuất hiện triệu chứng

(1) Vui lòng uống thuốc có trong bộ điều trị tại nhà.

(2) Khi cần, bạn cũng có thể nhận tư vấn·kê đơn qua điện thoại từ các cơ sở y tế quản lý điều trị tại nhà.

(3) Nếu cần điều trị trực tiếp, hãy đến Trung tâm điều trị ngoại trú ngắn hạn*.

*Sau khi đặt lịch điều trị, vui lòng di chuyển bằng cách đi bộ, phương tiện cá nhân (nếu có thể tự lái), taxi được trang bị phòng dịch và không quên đeo khẩu trang KF94

○ Thuốc điều trị dạng uống (Paxlovid) có thể được kê đơn theo chỉ định của bác sĩ.

*Chú ý chống chỉ định cấm sử dụng hay giảm liều lượng đối với người cùng lúc đang dùng thuốc cảm, bệnh nhân suy thận, hoặc suy gan nặng

○ Khi gặp tình huống khẩn cấp, vui lòng liên hệ qua số điện thoại hotline trên ứng dụng hỗ trợ điều trị hoặc ban hỗ trợ điều trị tại nhà.

*Tham khảo số điện thoại đã được Bộ y tế gửi qua tin nhắn hướng dẫn

※ Ví dụ thông báo chỉ định điều trị tại nhà (Ban hỗ trợ điều trị tại nhà Quận ○○)

★★Hotline 24/24★★ (1) Bệnh viện ○○ 000-000-0000/ (2) Ban hỗ trợ điều trị tại nhà Quận ○○ 000-000-0000 (3) Trong trường hợp khẩn cấp, hãy gọi 119 và nói rằng ○○○ đang nhận điều trị tại nhà.

※ CÁC TRIỆU CHỨNG LIÊN QUAN ĐẾN TÌNH HUỐNG KHẨN CẤP

Khi thấy đau hay khó chịu ở lồng ngực

Khi không còn nhận ra mọi người và nói lảm nhảm

Khi bạn cứ muốn ngủ tiếp dù đã thức dậy

Khi móng tay hay môi nhợt nhạt, xanh xao

Ngoài tư vấn y tế, nếu có bất kỳ câu hỏi nào về sinh hoạt thường ngày, cách sử dụng dụng cụ y tế, thời gian cách ly·dỡ bỏ, tiền hỗ trợ,... vui lòng liên hệ với “Trung tâm hướng dẫn hành chính điều trị tại nhà” do chính quyền địa phương quản lý để được tư vấn thêm.

○ Tự khám sức khỏe tinh thần 2 lần (ngày bắt đầu điều trị tại nhà, 5 ngày kể từ ngày đầu) qua Trung tâm điều trị tập trung·Hệ thống hỗ trợ điều trị tại nhà, nếu cần bạn cũng có thể đăng ký nghe tư vấn tâm lý với Nhóm điều trị tại nhà hoặc gọi trực tiếp đến Trung tâm phúc lợi sức khỏe tinh thần (1577-0199, hoạt động 24/24).

3

HƯỚNG DẪN ĐIỀU TRỊ TẠI NHÀ (Nhóm quản lý chung)

* Có thể điều chỉnh do có thay đổi trong chính sách phòng dịch

THEO DÕI SỨC KHOẺ

○ Khi được ở nhà nghỉ ngơi, vui lòng tự theo dõi sức khỏe.

○ Nếu cần, bạn có thể nhận tư vấn·kê đơn qua điện thoại với các bệnh viện·trung tâm y tế địa phương và phòng khám chuyên khoa điều trị hô hấp.

HƯỚNG DẪN TƯ VẤN VÀ ĐIỀU TRỊ

○ **Nếu cần điều trị**, bạn có thể nhận **tư vấn qua điện thoại và kê đơn*** tại các bệnh viện và trung tâm y tế địa phương, phòng khám chuyên khoa hô hấp, cơ sở y tế được chỉ định điều trị hô hấp.

* Tư vấn qua điện thoại và kê đơn **1 lần 1 ngày** (đối với trẻ em dưới 11 tuổi (chưa thuộc đối tượng được tiêm ngừa) thì có thể 2 lần 1 ngày), **không mất chi phí** gì thêm

** Có thể kiểm tra cơ sở y tế gần nhất trên trang web của Trung tâm Rà soát Đánh giá Bảo hiểm Y tế (www.hira.or.kr)

- **Nếu bạn cần điều trị trực tiếp**, bạn có thể đặt lịch hẹn trước và đến **Trung tâm điều trị ngoại trú ngắn hạn***.

* Bạn có thể đến trung tâm điều trị bằng cách đi bộ, sử dụng phương tiện cá nhân (nếu có thể tự lái), hoặc taxi có trang bị phòng dịch, khi đó phải luôn nhớ đeo khẩu trang KF94

○ Nếu bạn đã nhận được đơn thuốc qua **tư vấn điện thoại**, vui lòng để cho **người sống cùng nhà ra nhận thuốc**.

- Nếu người sống cùng nhà không thể ra nhận thì **thuốc sẽ được gửi ship từ nhà thuốc**.

* Có thể kiểm tra danh sách các nhà thuốc được phép phân phối và cung cấp thuốc theo toa cho người điều trị tại nhà trên trang web của Trung tâm Rà soát Đánh giá Bảo hiểm Y tế (www.hira.or.kr)

○ **Nếu cần tư vấn · kê đơn vào ban đêm**, bạn có thể gọi đến **tổng đài tư vấn khám chữa bệnh tại nhà 24/24** để được **tư vấn và kê đơn**.

* Để biết thông tin liên hệ của tổng đài tư vấn, vui lòng tham khảo nội dung hướng dẫn qua tin nhắn văn bản được gửi từ Trung tâm y tế cộng đồng.

○ Trong trường hợp **khẩn cấp**, vui lòng gọi đến tổng đài **119**.

○ **Nếu gặp khó khăn về vấn đề tâm lý như lo lắng hoặc trầm cảm**, bạn có thể tiếp nhận tư vấn tâm lý thông qua **Trung tâm phúc lợi sức khỏe tinh thần (1577-0199, hoạt động 24/24)**.

※ CÁC TRIỆU CHỨNG LIÊN QUAN ĐẾN TÌNH HUỐNG KHẨN CẤP

Khi thấy đau hay khó chịu ở lồng ngực

Khi không còn nhận ra mọi người và nói lảm nhảm

Khi bạn cứ muốn ngủ tiếp dù đã thức dậy

Khi móng tay hay môi nhợt nhạt, xanh xao

Ngoài tư vấn y tế, nếu có bất kỳ câu hỏi nào về sinh hoạt thường ngày, cách sử dụng dụng cụ y tế, thời gian cách ly · dỡ bỏ, tiền hỗ trợ,... vui lòng liên hệ với ‘Trung tâm hướng dẫn hành chính điều trị tại nhà’ do chính quyền địa phương quản lý để được tư vấn thêm.

4

HƯỚNG DẪN DÀNH CHO NGƯỜI NHÀ

* Có thể điều chỉnh do có thay đổi trong chính sách phòng dịch

Ngăn chặn lây nhiễm trong gia đình

○ **Người nhà cần sinh hoạt tách biệt không gian hoàn toàn với F0.**

- **Đeo khẩu trang và găng tay** khi tiếp xúc với F0.

- Tuyệt đối không bao giờ cùng ăn uống hay tham gia vào các hoạt động trong cùng một không gian với F0.

- **Thường xuyên thông gió*** và **khử trùng bề mặt** (sử dụng khăn ướt khử trùng).

* Thông gió ít nhất 3 lần / ngày, mỗi lần ít nhất 10 phút, nếu có thiết bị thông gió thì luôn để bật

THEO DÕI SỨC KHOẺ

○ **Kiểm tra sức khỏe của bản thân mỗi buổi sáng·buổi tối hàng ngày**, nếu xuất hiện các triệu chứng như sốt hoặc ho, trước hết hãy kiểm tra bằng bộ kit test.

- Các triệu chứng đáng ngờ của Covid-19 bao gồm sốt (37.5°C), ho, khó thở, ớn lạnh, đau cơ, nhức đầu, đau họng, mất khứu giác vị giác.

* Huỷ ra ngoài trường hợp nếu thấy có 1 trong các triệu chứng đáng ngờ của Covid-19

○ **Nếu xuất hiện triệu chứng đáng ngờ, hãy nhanh chóng đến cơ sở khám sàng lọc ở Trung tâm y tế cộng đồng và làm xét nghiệm PCR.**

* Áp dụng cho các đối tượng ưu tiên

- **Khi ra ngoài, luôn tuân thủ nghiêm ngặt các quy tắc kiểm dịch cho cá nhân như đeo khẩu trang KF94, di chuyển bằng cách đi bộ, phương tiện cá nhân, hoặc taxi có trang bị phòng dịch.**

○ **Nếu cần điều trị và kê đơn theo triệu chứng như sốt**, có thể liên hệ phòng khám chuyên khoa hô hấp, các cơ sở y tế tại địa phương **để được nhân viên y tế tư vấn·kê đơn qua điện thoại.**

- Sử dụng các bệnh viện, cơ sở y tế được phép điều trị từ xa.

* Tuy nhiên, có thể phát sinh thêm phí kê đơn

Ngoài tư vấn y tế, nếu có bất kỳ câu hỏi nào về sinh hoạt thường ngày, cách sử dụng dụng cụ y tế, thời gian cách ly·dỡ bỏ, tiền hỗ trợ,... vui lòng liên hệ với ‘Trung tâm hướng dẫn hành chính điều trị tại nhà’ do chính quyền địa phương quản lý để được tư vấn thêm.

◆ Phải làm gì khi xảy ra thiên tai như động đất!

- Trường hợp xảy ra thiên tai như động đất, vui lòng tuân theo các quy định hướng dẫn quốc gia về ứng phó với thiên tai (Ví dụ: núp dưới chiếc bàn chắc chắn để bảo vệ cơ thể).
- Trong thời gian đang điều trị (tự cách ly) tại nhà, nếu xảy ra thiên tai như động đất **khiến bạn gặp khó khăn nếu ở yên trong nhà, khi đó bạn có thể sơ tán ra ngoài.**
- **Khi sơ tán ra ngoài, phải luôn đeo khẩu trang và hạn chế tối đa việc tiếp xúc với người khác.**