

## Cách chăm sóc người bị COVID-19 tại nhà



Hầu hết những người bị bệnh COVID-19 sẽ có các triệu chứng nhẹ và sẽ bình phục tại nhà. Việc chăm sóc tại nhà có thể giúp ngưng lây lan COVID-19. Nếu quý vị đang chăm sóc, hoặc sống cùng một người mà đã được chẩn đoán bị COVID-19 và đủ khỏe để bình phục tại nhà, hãy làm theo hướng dẫn này để tự bảo vệ mình và người khác tại nhà, cũng như những người trong cộng đồng quý vị.

**Bằng cách chăm sóc một người nhiễm COVID-19 tại nhà, quý vị có thể cần cách ly/tự cách ly tổng cộng 24 ngày. Nếu không thể như vậy, hãy cho người bệnh COVID-19 nói chuyện với y tá sức khỏe công cộng của họ về các phương án cách ly thay thế.**

### Làm cách nào tôi hỗ trợ người nhà hoặc bạn chung phòng tại nhà?

Người mắc COVID-19 buộc phải cách ly. Nghĩa là họ không được rời khỏi nhà trừ khi họ cần được chăm sóc y tế khẩn cấp hoặc cấp cứu. Họ cần được cách ly khỏi mọi người khác tại nhà, kể cả vật nuôi. Nếu có thể, họ nên ở trong một phòng riêng biệt hoặc trên một tầng riêng biệt và dùng nhà tắm riêng. Nếu người đó buộc phải dùng chung nhà tắm, hãy khử trùng thường xuyên các bề mặt bị chạm vào nhiều (ví dụ bồn cầu, vòi nước, nắm cửa, công tắc đèn, v.v.).

Chỉ nên dùng một người để chăm sóc cho người bị COVID-19. Những người có nguy cơ cao hơn nên tránh chăm sóc cho, hoặc tiếp xúc gần với người bệnh. Những người này bao gồm người 60 tuổi trở lên, người bị suy yếu hệ miễn dịch hoặc người bị các vấn đề sức khỏe sẵn có. Để giảm bớt sự lây lan tiềm ẩn của COVID-19 trong nhà, các quan chức sức khỏe công cộng có thể hỗ trợ việc tìm ra chỗ ăn ở thay thế cho người bị bệnh, hoặc thành viên gia đình mà có thể có nguy cơ cao hơn với các biến chứng nghiêm trọng từ COVID-19. Để biết thêm thông tin, người bị COVID-19 nên nói chuyện với quan chức sức khỏe công cộng của họ, hoặc liên hệ Health Links – Info Santé (204-788-8200 hoặc 1-888-315-9257).

Các quan chức sức khỏe công cộng sẽ liên lạc người bị COVID-19 thường xuyên để thăm định thân nhiệt, triệu chứng, sức khỏe của họ và trả lời các câu hỏi hoặc mối quan ngại. Người bị COVID-19 nên tiếp tục cách ly tối thiểu 10 ngày kể từ khi bắt đầu các triệu chứng và cho đến khi họ đã hết triệu chứng được 24 giờ. Quan chức sức khỏe công cộng sẽ bảo họ khi nào họ có thể ngưng cách ly. Các biện pháp phòng ngừa vẫn nên được áp dụng cho toàn bộ thời gian này cho đến khi được thông báo rằng có thể ngưng cách ly.

Lưu ý rằng việc tiếp xúc có thể từ một người từ một giới chức sức khỏe cấp vùng, Trung Tâm Liên Hệ COVID-19 Sức Khỏe Công Cộng, hội Hồng Thập Tự Canada, 24/7 In Touch hoặc các đối tác khác. Các cá nhân còn có thể được liên hệ bởi một hệ thống cuộc gọi tự động hoặc tin nhắn SMS. Các cuộc gọi tự động sẽ được thực hiện đến số được cung cấp vào lúc xét nghiệm và diễn ra trong khoảng 9:00 giờ sáng đến 8:00 giờ tối bảy ngày một tuần. Để nhận được chúng, mọi thiết lập chặn cuộc gọi ân danh phải được tắt đi trên điện thoại của họ. Các cá nhân sẽ tiếp tục nhận được các cuộc gọi thông thường cho đến khi họ hết triệu chứng và trường hợp của họ khép lại. Có thể tìm thấy thêm thông tin về trường hợp và quản lý tiếp xúc, bao gồm các cuộc gọi tự động quay số, tin nhắn SMS và mối quan ngại về riêng tư tại [manitoba.ca/covid19/testing/monitoring/index.html](https://manitoba.ca/covid19/testing/monitoring/index.html).

Nếu người bệnh COVID-19 bắt đầu cảm thấy tệ hơn, hãy gọi Health Links – Info Santé (204-788-

**8200** hoặc **1-888-315-9257**). Một y tá sẽ hỗ trợ quý vị xác định xem có cần thăm định y tế hay không.

Nếu người bị COVID-19 có bất cứ triệu chứng nào sau đây:

- Đau ngực mới hoặc nghiêm trọng
- Khó thở
- Môi hoặc mặt xanh tái
- Đột ngột lú lẫn
- Các triệu chứng đột quỵ, chẳng hạn yếu chân hoặc tay, tê bì, nói ngọng ngịu, hoặc mặt mũi rũ rũ
- Gọi 911.

Điều quan trọng là phải tìm kiếm trợ giúp y tế sớm để được chăm sóc cần thiết.

## **Là người chăm sóc một người bị COVID-19, làm sao tôi giảm bớt nguy cơ bị mắc bệnh?**

Việc được tiêm ngừa đầy đủ COVID-19 sẽ làm giảm rõ rệt nguy cơ bị bệnh. Người chăm sóc nên được tiêm ngừa đầy đủ nếu có thể.

Người mà quý vị đang chăm sóc phải làm được hầu hết việc chăm sóc chính họ (xem [Tờ Dữ Liệu – Cách Ly dành cho Cá Nhân có Triệu Chứng và/hoặc Đang Chờ Kết Quả Xét Nghiệm COVID-19](#)); tuy nhiên, người đó đôi khi có thể cần giúp đỡ. Là người chăm sóc, quý vị có thể tự bảo vệ mình bằng cách:

- Làm sạch tay thường xuyên. Rửa bằng xà bông và nước trong ít nhất 15 giây và lau khô tay thật kỹ. Quý vị cũng có thể dùng nước sát khuẩn tay có cồn.
- Tránh tiếp xúc trực tiếp với các chất lỏng cơ thể, đặc biệt là những chất tiết ra từ miệng và mũi như nước bọt, nước ho và hắt hơi.
- Mang thiết bị bảo hộ cá nhân đúng cách.
  - Nếu quý vị cần phải ở trong vòng hai mét (sáu feet) kể từ người bệnh, cả hai người đều nên đeo khẩu trang y tế. Người chăm sóc cũng nên đeo kính bảo vệ mắt (kính mắt không bảo vệ đủ tốt). Rửa tay sau khi tiếp xúc với người bệnh.
  - Đeo găng tay dùng một lần, một khẩu trang y tế và bảo vệ mắt khi chăm sóc mà phải tiếp xúc với chất lỏng cơ thể của họ (chất nhầy, đờm, bãi ói, nước tiểu, phân). một khẩu trang y tế và bảo vệ mắt khi chăm sóc mà phải tiếp xúc với chất lỏng cơ thể của họ
- Dùng trang thiết bị bảo vệ một cách an toàn.
  - Không nên dùng khẩu trang cho trẻ em dưới 2 tuổi, bất cứ ai bị khó thở, hoặc bất cứ ai mà không thể tháo khẩu trang ra nếu không được giúp đỡ.
  - **Khi đeo thiết bị bảo hộ vào**, quý vị nên rửa tay trước hoặc dùng nước sát khuẩn tay có cồn (ít nhất 60 phần trăm cồn).
  - Đeo khẩu trang vào trước bằng cách thắt quanh hai tai hoặc buộc nó phía sau gáy; rồi làm cho vừa bằng cách thắt vòng qua sống mũi và kéo phía dưới cho xuống dưới cằm. Rồi đeo kính che mắt và găng tay vào.
  - **Khi cởi trang thiết bị bảo hộ**, tháo găng tay, rửa sạch tay, rồi tháo kính che mắt và cuối cùng là khẩu trang. Làm sạch tay lần nữa.
  - Làm sạch tay kỹ sau mọi lần tiếp xúc.
- Cầm rác cẩn thận từ người bị COVID-19.

- Rác (ví dụ khăn giấy, khẩu trang đã dùng v.v.) phải được bỏ một thùng rác được lót túi nhựa.
- Để đồ rác đi, buộc túi rác và vứt ra cùng với rác trong nhà khác. Cố gắng đừng chạm vào mặt hoặc chạm trực tiếp vào rác.
- Rửa tay hoặc dùng nước sát khuẩn tay có cồn sau khi cầm rác trong nhà.
- Giặt áo quần cẩn thận cho người bị COVID-19.
  - Đeo găng tay dùng một lần và khẩu trang y tế khi cầm áo quần giặt của người bệnh.
  - Đặt áo quần giặt vào một túi đồ giặt hoặc rổ được lót bằng túi nhựa. Đừng lắc lên.
  - Áo quần và khăn trải giường thuộc về người bệnh có thể được giặt cùng với đồ giặt khác.
  - Dùng xà bông giặt thông thường và thiết lập máy giặt khử trùng hoặc nóng. Đồ giặt phải được sấy khô hoàn toàn.
  - Tháo găng tay ra, làm sạch tay và tháo khẩu trang và làm sạch tay lần nữa.
  - Nếu thùng chứa đồ giặt tiếp xúc trực tiếp với đồ giặt bẩn của người bị bệnh, hãy khử trùng nó bằng dung dịch tẩy trắng pha loãng.

## Làm sao tôi giảm bớt nguy cơ COVID-19 lây lan cho người khác trong nhà?

- Làm sạch và tẩy trùng các bề mặt chạm vào nhiều ít nhất hai lần mỗi ngày, hoặc nhiều hơn nếu cần (ví dụ nhà tắm, vòi nước, bồn rửa, mặt quầy, bàn công tác đèn, tay nắm cửa, đồ điện tử, điều khiển từ xa, v.v.).
- Khi làm sạch và tẩy trùng, nhớ:
  - Đeo găng tay dùng một lần.
  - Làm sạch khu vực hoặc vật dụng bằng **xà bông và nước** nếu nó bẩn. **Sau đó, dùng chất tẩy trùng gia dụng.**
- Nhớ làm theo hướng dẫn trên nhãn để bảo đảm quý vị đang dùng sản phẩm một cách an toàn và hữu hiệu. Nhiều sản phẩm khuyến cáo nên giữ bề mặt ướt trong nhiều phút để diệt vi trùng. Nhiều sản phẩm còn khuyến cáo đeo găng tay, bảo đảm không gian được thông gió tốt, và chùi hoặc rửa vật dụng hoặc bề mặt sau khi dùng.
  - Chất khử trùng phải chứa ít nhất 70 phần trăm cồn, hoặc được phân loại là chất khử trùng gia dụng được đăng ký EPA. Quý vị có thể tự làm chất khử trùng bằng cách trộn 20 ml (bốn muỗng nhỏ) chất tẩy trắng vào một lít nước. Chất khử trùng phải lưu lại trên bề mặt trong một phút.
  - Rửa tay bằng xà bông và nước trong ít nhất 15 giây khi xong hoặc dùng chất sát khuẩn tay có cồn.
- Dội bồn cầu khi đậy nắp.
- Tránh dùng chung vật dụng cá nhân (ví dụ bàn chải răng, khăn tắm, áo quần giặt, tấm trải giường, thuốc lá, muỗng nĩa ăn xong chưa rửa, đồ uống, điện thoại, máy tính hoặc các thiết bị điện tử khác).
- Tránh dùng chung đồ ăn thức uống.
- Mở cửa sổ, nếu thời tiết cho phép.

## Tôi cần vật dụng gì để chăm sóc cho người trong nhà?

- Khẩu trang y tế hoặc thủ tục
- Găng tay dùng một lần
- Kính bảo vệ mắt
- Nhiệt kế
- Thuốc hạ sốt

- Nước máy
- Xà bông cục
- Chất sát khuẩn tay có cồn chứa ít nhất 60 phần trăm cồn
- Khăn giấy
- Thùng đựng rác có lót túi nhựa
- Các sản phẩm làm sạch gia dụng thông thường
- Chất khử trùng mua ở tiệm, hoặc nếu không có, thì thuốc tẩy trắng và đồ đựng riêng để pha loãng
- Khăn lau có cồn (70 phần trăm)
- Xà bông giặt thông thường
- Xà bông rửa chén
- Khăn giấy dùng một lần

### **Tôi có thể làm gì để ngăn sự lây lan COVID-19 bên ngoài nhà mình?**

Nếu quý vị đang chăm sóc một thành viên gia đình hoặc bạn cùng phòng, tránh tiếp xúc với những người khác. Tự cách ly (kiểm dịch) và tự theo dõi để biết bất cứ dấu hiệu bệnh nào (ví dụ sốt/ớn lạnh, ho, đau họng/khàn tiếng, thở đứt quãng, mất vị giác hoặc mùi, hoặc nếu quý vị ói hoặc bị tiêu chảy trong hơn 24 giờ, hoặc bị các triệu chứng khác liệt kê trên công cụ tầm soát COVID-19) trong 14 ngày kể từ khi tiếp xúc gần được biết cuối cùng. Bằng cách cung cấp sự chăm sóc, quý vị có thể cần cách ly/tự cách ly tổng cộng 24 ngày. Nếu điều này không thực tế, hãy tính đến việc cho người bệnh nói chuyện với y tá sức khỏe cộng đồng của họ về các phương án cách ly thay thế. Nếu quý vị được tiêm ngừa đầy đủ, quý vị có thể không cần tự cách ly, nhưng quý vị nên tự theo dõi các triệu chứng COVID-19 trong 14 ngày kể từ lần tiếp xúc gần mới nhất được biết.

Dùng một dịch vụ chuyển giao hoặc chở hàng, hoặc nhờ bạn bè và người nhà giao đồ tạp hóa và đồ dùng tại cửa trước nhà quý vị để tránh tiếp xúc với người khác. Đừng tiếp khách đến nhà trong khi đang chăm sóc một người nhà bị COVID-19. Hủy hoặc thông báo cho mọi nhà cung cấp dịch vụ mà thường xuyên đến nhà quý vị rằng một người trong nhà bị bệnh, mắc COVID-19, hoặc đang chờ kết quả xét nghiệm. Điều này bao gồm nhân viên chăm sóc tại nhà, chuyên gia trị liệu vận động, nhà vật lý trị liệu, nhân viên xã hội, v.v. Các nhà cung cấp dịch vụ sẽ thảo luận cách tốt nhất để chăm sóc vào lúc này.

### **Để biết thêm thông tin về COVID-19:**

- Nói chuyện với y tá sức khỏe cộng đồng của quý vị.
- Gọi HealthLinks – Info Santé tại Winnipeg ở số **204-788-8200**; miễn phí ở nơi khác thuộc Manitoba **1-888-315-9257**.

#### **Vào trang:**

- Trang web COVID-19 của chính quyền Manitoba tại [www.manitoba.ca/covid19/](http://www.manitoba.ca/covid19/)
- Trang web COVID-19 của chính phủ Canada tại : [www.canada.ca/en/public-health/services/diseases/2019-novel-coronavirus-infection.html](http://www.canada.ca/en/public-health/services/diseases/2019-novel-coronavirus-infection.html)