

TỈNH ỦY KIÊN GIANG
BAN TUYÊN GIÁO

ĐẢNG CỘNG SẢN VIỆT NAM
Kiên Giang, ngày 22 tháng 11 năm 2021

*

Số 350-CV/BTGTU

Gửi tài liệu tuyên truyền **Những điều cần biết**
về cách ly F1 và điều trị F0 tại nhà

SỞ THÔNG TIN VÀ TRUYỀN THÔNG
Số: 4675
ĐẾN Ngày: 30/11/21
Chuyên:
Số và ký hiệu HS:

Kính gửi: - Sở Thông tin và Truyền thông,
- Báo Kiên Giang,
- Đài Phát thanh và Truyền hình Kiên Giang.

Thực hiện quy định của Ủy ban nhân dân tỉnh về điều trị bệnh nhân Covid-19 và theo dõi, cách ly F1 tại nhà, Ban Tuyên giáo Tỉnh ủy phối hợp với Sở Y tế biên soạn tài liệu tuyên truyền về **"Những điều cần biết và thực hiện về cách ly F1 và điều trị F0 tại nhà"** nhằm nâng cao nhận thức của người dân trong việc điều trị, chăm sóc F0, F1 tại nhà; qua đó góp phần tăng tỷ lệ khỏi bệnh và giảm tỷ lệ nhập viện cấp cứu trên địa bàn tỉnh trong thời gian tới.

Đề nghị Báo Kiên Giang, Đài Phát thanh và Truyền hình Kiên Giang đẩy mạnh tuyên truyền sâu rộng trên trang đầu các số báo hay vào đầu giờ mỗi buổi phát trong liên tục nhiều ngày; Sở Thông tin và Truyền thông chỉ đạo tuyên truyền trên các cổng, trang, bản tin thông tin điện tử và các nền tảng mạng xã hội để người dân được tiếp cận thông tin trên.

Nơi nhận:

- Thường trực Tỉnh ủy (b/c),
- Như trên,
- Lãnh đạo ban,
- Phòng Khoa giáo,
- Lưu VT.

TRƯỞNG BAN



Nguyễn Thanh Phong

NHỮNG ĐIỀU CẦN BIẾT VỀ CÁCH LY F1 VÀ ĐIỀU TRỊ F0 TẠI NHÀ

1. Phương thức lây truyền vi rút SARS-CoV-2

SARS-CoV-2 lây trực tiếp từ người sang người qua đường hô hấp (qua giọt bắn là chủ yếu) và qua tiếp xúc với các vật dụng bị ô nhiễm. SARS-CoV-2 cũng có khả năng lây truyền qua khí dung ở trong những không gian kín, đông người, thông gió kém.

Người bệnh COVID-19 có thể phát tán vi rút từ 2 ngày trước khi có triệu chứng đầu tiên và phát tán mạnh nhất trong 3 ngày đầu từ khi biểu hiện các triệu chứng. Thời gian vi rút phát tán khoảng 8 ngày kể từ khi xuất hiện triệu chứng. Người bệnh không triệu chứng vẫn có thể phát tán vi rút gây lây nhiễm.

2. Các biện pháp chủ yếu để phòng COVID-19

- **Chủ động:** là tiêm vắc xin đầy đủ, đúng lịch tạo miễn dịch chống lại Virus để phòng bệnh.

- **Thụ động:** là chống lại sự xâm nhập của Virus vào cơ thể như thực hiện tốt thông điệp 5K, đó là: **Đeo khẩu trang** thường xuyên tại nơi công cộng, nơi tập trung đông người; **khử khuẩn:** Rửa tay thường xuyên bằng xà bông hoặc dung dịch sát khuẩn tay; **giữ khoảng cách** khi tiếp xúc với người khác; **không tụ tập đông người;** **khai báo y tế** trên các ứng dụng PC-Covid, Sổ sức khoẻ điện tử.

3. Các dấu hiệu thường gặp khi nhiễm vi rút SARS-CoV-2

Sốt, ho khan, mệt mỏi, đau họng, đau đầu, đau cơ. Một số trường hợp bị nghẹt mũi, chảy nước mũi, mất vị giác và khứu giác, buồn nôn, tiêu chảy, đau bụng, khó thở... Tuy nhiên, có tỷ lệ cao (trên 80%) người khi nhiễm SARS-CoV-2 lại không có các dấu hiệu trên, chỉ khi đi xét nghiệm mới biết đã nhiễm bệnh.

4. Cần làm gì khi có dấu hiệu nhiễm vi rút SARS-CoV-2?

- **Đeo khẩu trang và tự cách ly:** Ngay khi có biểu hiện sốt, ho, khó thở, cần đeo khẩu trang và tự cách ly ở một phòng riêng, thoáng khí hoặc ở một vị trí trong nhà, giữ khoảng cách với mọi người ít nhất 2 mét.

- **Gọi điện thoại đến đường dây nóng địa phương hoặc cơ quan y tế để được tư vấn.** Nếu được hướng dẫn đến cơ sở y tế để khám, phải đeo khẩu trang trong suốt quá trình di chuyển.

- **Khi sinh hoạt, cần che kín mũi, miệng khi ho hoặc hắt hơi bằng khuỷu tay áo, khăn vải hoặc khăn tay hoặc khăn giấy.** Thái bỏ khẩu trang, khăn giấy sau khi sử dụng vào thùng rác có nắp đậy kín hoặc vào túi và buộc kín miệng.

- **Rửa tay thường xuyên với xà bông, nước sát khuẩn, đặc biệt sau khi ho, hắt hơi, sau khi thái bỏ khẩu trang, khăn giấy.**

- **Sử dụng riêng đồ dùng cá nhân, như: ly uống nước, chén đĩa,... để ngăn ngừa lây nhiễm chéo trong gia đình.**

- Không sử dụng phương tiện công cộng; không đến chỗ đông người, nơi làm việc, trường học...

- Thông báo tình trạng sức khỏe với cơ quan, tổ chức và những người có liên quan như: người sử dụng lao động, nhà trường và những người có liên quan để được hướng dẫn kịp thời.

5. F1 cách ly tại nhà cần chú ý gì?

F1 là người có tiếp xúc gần trong vòng 2m hoặc trong cùng không gian kín tại nơi lưu trú, làm việc, cùng phân xưởng, học tập, sinh hoạt, vui chơi giải trí... hoặc trong cùng khoang trên phương tiện vận chuyển với F0 (người nhiễm SARS-CoV-2) trong thời kỳ lây truyền của F0 (khoảng 14 ngày).

*** Những việc F1 CẦN LÀM**

- Đeo khẩu trang liên tục, rửa tay hoặc sát khuẩn tay thường xuyên.
- Giữ khoảng cách an toàn với người khác (trên 2m).
- Hạn chế tối đa tiếp xúc với người khác, đặc biệt là những người có nguy cơ cao như: người chưa tiêm vắc xin, người có bệnh nền... cho đến khi kết thúc thời gian theo dõi.
- Ghi lại nhật ký tiếp xúc.
- Tuân thủ lịch xét nghiệm định kỳ để phát hiện sớm tình trạng nhiễm bệnh.
- Tự theo dõi sức khỏe và khai báo ngay khi có triệu chứng nghi nhiễm COVID-19.
- Rửa mũi, súc họng hằng ngày bằng nước muối sinh lý.
- Nơi cách ly phải thông thoáng, không sử dụng máy lạnh trung tâm; thường xuyên làm vệ sinh các bề mặt, vật dụng, nhà vệ sinh.
- Trường hợp phải chăm sóc F0: đeo khẩu trang, kính chắn giọt bắn, rửa tay/sát khuẩn tay trước và sau khi chăm sóc.

*** Những việc F1 CẦN TRÁNH**

- KHÔNG tự ý rời khỏi nơi cách ly.
- KHÔNG sử dụng chung vật dụng với người khác.
- KHÔNG ăn uống cùng với người khác.
- KHÔNG tiếp xúc gần với người khác hoặc vật nuôi.

6. F0 điều trị tại nhà cần chú ý gì?

F0 điều trị tại nhà là người có kết quả xét nghiệm dương tính với vi rút SARS-CoV-2 bằng phương pháp xét nghiệm RT-PCR hoặc test nhanh kháng nguyên; có khả năng tự chăm sóc hoặc có người chăm sóc tại nhà; không có triệu chứng hoặc có triệu chứng nhẹ như: sốt, ho khan, đau rát họng, nghẹt mũi, mệt mỏi, đau đầu, đau mỏi cơ, tê lưỡi; không có các dấu hiệu của viêm phổi hoặc thiếu ô xy; đáp ứng thêm một trong hai tiêu chí: (1) đã tiêm đủ 2 mũi hoặc 1 mũi vắc xin

phòng Covid-19 sau 14 ngày hoặc (2) trẻ em trên 01 tuổi, người lớn dưới 50 tuổi; không có bệnh nền hoặc không đang mang thai.

*** Những việc F0 cần LÀM**

- Đi về nhà bằng xe cá nhân, luôn đeo khẩu trang y tế và giữ khoảng cách an toàn với người khác (>2m).

- Gọi điện thoại khai báo với Trạm y tế hoặc Tổ Covid cộng đồng; chấp hành nghiêm quy định về thời gian cách ly; có cam kết với chính quyền địa phương.

- Chuẩn bị vật dụng cá nhân, khẩu trang y tế, xà bông hoặc dung dịch sát khuẩn tay, nước muối súc họng, thùng chứa chất thải lây nhiễm có nắp đậy, thuốc điều trị tại nhà, gồm: thuốc điều trị COVID-19 (do Trạm y tế cấp), thuốc đang điều trị bệnh nền (tăng huyết áp, đái tháo đường, tim mạch...).

- Cài đặt, bật và khai báo y tế hằng ngày (trường hợp không có điện thoại thông minh thì phải thông báo cho cán bộ y tế hằng ngày qua số điện thoại được cung cấp), tự đo thân nhiệt, nồng độ Oxy (SpO2).

- Luôn thực hiện Thông điệp 5K, phân loại chất thải theo hướng dẫn. Nơi cách ly phải thông thoáng, không sử dụng máy lạnh trung tâm; thường xuyên làm vệ sinh nhà ở, vật dụng.

- Tập thể dục tại chỗ, tập thở ít nhất 15 phút mỗi ngày; ăn đủ chất dinh dưỡng, uống đủ nước.

- Sau khi hết thời gian cách ly, phải thực hiện tiếp việc tự theo dõi sức khỏe tại nhà theo quy định.

- Trường hợp cần có người chăm sóc, người chăm sóc phải đeo khẩu trang, kính chắn giọt bắn, rửa tay/sát khuẩn tay trước và sau khi tiếp xúc với F0.

*** Những việc F0 cần TRÁNH**

- KHÔNG tự ý rời khỏi nơi cách ly.

- KHÔNG sử dụng chung vật dụng với người khác.

- KHÔNG ăn uống cùng với người khác.

- KHÔNG tiếp xúc gần với người khác hoặc vật nuôi.

* Khi có một trong các dấu hiệu bất thường như: Mệt, khó thở, thở bất thường; thở nhanh, SpO2 \leq 95% (nếu có máy đo), mạch nhanh, huyết áp hạ, đau tức ngực thường xuyên, thay đổi ý thức (lú lẫn, lơ mơ, trẻ quấy khóc, li bì khó đánh thức, co giật), tím môi, tím đầu móng tay, móng chân, da xanh, môi nhợt, lạnh đầu ngón tay, ngón chân, không thể uống, trẻ em bú kém/giảm, ăn kém, nôn, sốt cao... thì phải báo ngay cho Trạm y tế hoặc Tổ chăm sóc người nhiễm COVID-19 cộng đồng.

BAN TUYÊN GIÁO TỈNH ỦY - SỞ Y TẾ TỈNH KIÊN GIANG

(biên soạn)