

ỦY BAN NHÂN DÂN TỈNH VĨNH LONG SỞ Y TẾ



SỞ TAY HƯỚNG DẪN THEO DÕI, CHĂM SÓC F1 TẠI NHÀ



Vĩnh Long, 11/2021



NHỮNG ĐIỀU CẦN BIẾT VỀ COVID-19

BỆNH COVID-19 LÀ GÌ?

- Bệnh COVID-19 là bệnh truyền nhiễm cấp tính thuộc nhóm A do vi rút SARS-CoV-2 gây ra.
- lây truyền từ người sang người qua đường hô hấp.
- Thời gian ủ bệnh trong khoảng 07-14 ngày.
- Phần lớn (hơn 60%) người nhiễm vi rút SARS-CoV-2 không có biểu hiện lâm sàng.

CÁCH LÂY TRUYỀN

- lây truyền qua giọt bắn khi người bệnh ho, hắt hơi, nói chuyện.
- Khi chạm vào bề mặt, vật thể có vi rút rồi đưa tay lên **mũi, mắt, miệng**

TRIỆU CHỨNG COVID-19

Đối với người mắc bệnh có triệu chứng thì biểu hiện lâm sàng rất đa dạng có thể từ nhẹ đến nặng như: sốt, ho, đau họng, người mệt mỏi, đau người, giảm hoặc mất vị giác hoặc khứu giác, khó thở, có thể có viêm phổi nặng, suy hô hấp cấp và tử vong, đặc biệt ở những người có bệnh lý nền, người có bệnh lý mạn tính, người cao tuổi.

CÁCH PHÒNG BỆNH

- Tiêm ngừa vắc xin phòng bệnh COVID-19.
- Tránh tiếp xúc với vi rút SARS-CoV-2 bằng cách giữ khoảng cách ít nhất 02 mét với người xung quanh, tuân thủ thông điệp 5K.



THÔNG ĐIỆP 5K CỦA BỘ Y TẾ

5 BIỆN PHÁP CHỦ ĐỘNG PHÒNG CHỐNG DỊCH

Cùng nâng cao ý thức quyết tâm chống dịch



Khẩu trang luôn đeo ở nơi đông người



Khử khuẩn cho cá nhân, đồ đạc, súc miệng diệt khuẩn, rửa tay thường xuyên



Không tụ tập ở nơi đông người



Khoảng cách an toàn với người xung quanh



Khai báo y tế.



QUY ĐỊNH KHI CÁCH LY F1 TẠI NHÀ

ĐỐI TƯỢNG ÁP DỤNG

- Những người tiếp xúc gần với ca bệnh xác định (gọi là F1) theo hướng dẫn Bộ Y tế (trừ những trường hợp đơn vị y tế xác định yếu tố dịch tễ nguy cơ lây nhiễm rất cao);
- Người ở cùng nhà với F1 được cách ly cùng với F1 tại nhà;
- Người trực tiếp chăm sóc, hỗ trợ F1 được cách ly cùng với F1 tại nhà.

THỜI GIAN CÁCH LY

- Cách ly y tế tại nhà, nơi lưu trú (sau đây gọi chung là cách ly tại nhà) 14 ngày liên tục kể từ ngày tiếp xúc lần cuối với người nhiễm COVID-19.
- Sau cách ly y tế, tiếp tục theo dõi sức khỏe 14 ngày tiếp theo.

QUYẾT ĐỊNH CÁCH LY

Ủy ban nhân dân xã, phường, thị trấn ra Quyết định áp dụng biện pháp cách ly y tế đối với F1 tại nhà trên cơ sở đề nghị của bộ phận tham mưu, trong đó nêu kết quả xem xét điều kiện cách ly tại nhà, địa điểm, thời gian cách ly



ĐIỀU KIỆN CÁCH LY TẠI NHÀ

YÊU CẦU CHUNG

Ủy ban nhân dân cấp phường, xã, thị trấn sẽ tiến hành kiểm tra, xác nhận cơ sở vật chất, trang thiết bị đảm bảo đủ các điều kiện cách ly theo Hướng dẫn tại Công văn số 5599/BYT-MT ngày 14/7/2021 của Bộ Y tế

1

Nơi cách ly là:

- Nhà ở riêng lẻ
- Căn hộ trong khu tập thể, khu chung cư

2

Có phòng cách ly riêng, khép kín, tách biệt với khu sinh hoạt chung của gia đình

3

Nếu người thân ở cùng phòng ngủ với F1:

- Phòng ngủ phải được thông khí tốt
- Đặt giường cách nhau ít nhất 2 mét
- Đặt tấm ngăn quanh giường F1



Trước cửa nhà cách ly

**ĐỊA ĐIỂM CÁCH LY
PHÒNG, CHỐNG DỊCH
COVID-19**

Trước cửa phòng cách ly

Bố trí bàn trước cửa phòng cách ly để cung cấp suất ăn riêng, nước uống và các nhu yếu phẩm khác cho người cách ly

Trong phòng cách ly

Phải có nhà vệ sinh, nhà tắm dùng riêng, có đủ dụng cụ vệ sinh cá nhân, xà phòng rửa tay, nước sạch, dung dịch sát khuẩn tay chứa ít nhất 60% cồn (sau đây gọi tắt là dung dịch sát khuẩn tay). Nếu người thân sử dụng chung phòng vệ sinh với F1: Phòng vệ sinh phải được thông khí tốt; Vệ sinh, khử khuẩn nhà vệ sinh sau mỗi lần sử dụng

Có dụng cụ đo thân nhiệt cá nhân trong phòng

Có thùng đựng chất thải, có nắp đậy, mở bằng đạp chân, có lót túi màu vàng để đựng chất thải gồm khẩu trang, khăn, giấy lau mũi miệng, có dán nhãn "**CHẤT THẢI CÓ NGUY CƠ CHỨA SARS-CoV-2**"; thùng đựng chất thải sinh hoạt, có nắp đậy, mở bằng đạp chân và có lót túi màu xanh để đựng chất thải sinh hoạt khác

Không được dùng điều hòa trung tâm, có thể dùng điều hòa riêng; Đảm bảo thông thoáng khí, tốt nhất nên thường xuyên mở cửa sổ

Có máy giặt hoặc xô, chậu đựng quần áo để người cách ly tự giặt

Có chổi, cây lau nhà, giẻ lau, 02 xô và dung dịch khử khuẩn hoặc chất tẩy rửa thông thường để người cách ly tự làm vệ sinh khử khuẩn phòng. Phòng cách ly phải được vệ sinh khử khuẩn hằng ngày

Khuyến khích lắp camera để giám sát người cách ly

Phải trang bị đầy đủ phương tiện phòng hộ cá nhân phòng, chống lây nhiễm (khẩu trang y tế, găng tay y tế, giày, kính bảo hộ, quần, áo) để người nhà sử dụng khi bắt buộc phải tiếp xúc gần với người cách ly

Nghiêm cấm không được mang đồ dùng, vật dụng của người cách ly ra khỏi nhà



YÊU CẦU ĐỐI VỚI F1 KHI CÁCH LY TẠI NHÀ

Thực hiện **BẢN CAM KẾT** khi cách ly tại nhà

1

Chấp hành nghiêm quy định về cách ly y tế tại nhà. Cách ly đủ số ngày theo quy định. Tiếp tục thực hiện theo dõi sức khỏe tại nhà sau khi kết thúc cách ly y tế theo quy định

2

Tuyệt đối không ra khỏi phòng cách ly trong suốt thời gian cách ly

3

Thực hiện đầy đủ Thông điệp 5K và các biện pháp phòng, chống dịch bệnh COVID-19 theo hướng dẫn và khuyến cáo của Bộ Y tế. Cài đặt và sử dụng các phần mềm khai báo y tế điện tử. Thực hiện khai báo y tế hàng ngày và thông báo cho cán bộ y tế khi có biểu hiện ho, sốt, đau rát họng, khó thở...

4

Phối hợp với cán bộ y tế để được lấy mẫu xét nghiệm SARS-CoV-2 trong quá trình cách ly theo quy định

Trách nhiệm của F1 khi cách ly tại nhà

- Chấp hành việc cách ly tại nhà, nơi lưu trú và có **CAM KẾT** với chính quyền địa phương.
- Hằng ngày: Tự đo thân nhiệt, theo dõi sức khỏe và cập nhật hàng ngày trên ứng dụng PC COVID.
- Khi có biểu hiện nghi ngờ như ho, sốt, đau rát họng, khó thở thì phải cập nhật ngay trên ứng dụng PC- Covid và báo ngay cho cán bộ y tế



- Hạn chế ra khỏi phòng riêng, hạn chế tiếp xúc trực tiếp với người trong gia đình cũng như những người khác.
- Không tự ý ra khỏi nơi ở, nơi lưu trú trong suốt thời gian thực hiện cách ly.
- Thực hiện các biện pháp vệ sinh cá nhân, đeo khẩu trang, thường xuyên rửa tay bằng xà phòng và nước sạch hoặc dung dịch rửa tay có cồn. Không dùng chung vật dụng cá nhân: chén, đũa, muỗng, bàn chải đánh răng, khăn lau,...



- Thu gom khẩu trang, khăn, giấy lau mũi, miệng đã qua sử dụng vào túi đựng rác thải riêng để xử lý theo quy định.
- Không ăn chung, không ngủ chung cùng với những người khác trong gia đình, nơi ở, nơi lưu trú.
- Đảm bảo ăn uống đầy đủ chất dinh dưỡng, uống đủ nước, vận động cơ thể, tập thể dục nhẹ nhàng tại chỗ.





YÊU CẦU ĐỐI VỚI NGƯỜI CHĂM SÓC, HỖ TRỢ F1

Thực hiện **BẢN CAM KẾT** khi hỗ trợ chăm sóc F1 cách ly tại nhà

1

Hướng dẫn cho người cách ly và bản thân thực hiện nghiêm Thông điệp 5K, các biện pháp phòng, chống dịch theo quy định.

2

Cài đặt và sử dụng các phần mềm khai báo y tế điện tử. Thực hiện theo dõi sức khỏe, đo thân nhiệt cho người cách ly và bản thân. Thực hiện khai báo y tế hàng ngày và thông báo cho cán bộ y tế hàng ngày và khi bản thân hoặc người cách ly có ho, sốt, đau rát họng, khó thở

3

Tuyệt đối không ra khỏi phòng cách ly trong suốt thời gian cách ly

4

Phối hợp với cán bộ y tế để được lấy mẫu xét nghiệm SARS-CoV-2 trong quá trình cách ly theo quy định

5

Chủ động vệ sinh khử khuẩn phòng cách ly, quần áo, đồ dùng cá nhân và cửa người cách ly.



YÊU CẦU ĐỐI VỚI NGƯỜI Ở CÙNG NHÀ

Thực hiện **BẢN CAM KẾT** khi có F1 cách ly tại nhà

1

Đảm bảo đủ điều kiện cơ sở vật chất, trang thiết bị đáp ứng yêu cầu cách ly y tế tại nhà đối với người cách ly. Thực hiện vệ sinh khử khuẩn và thu gom rác thải hàng ngày theo quy định

2

Theo dõi, giám sát, nhắc nhở người cách ly thực hiện đúng các yêu cầu về cách ly y tế phòng, chống dịch COVID-19, không ra khỏi nhà và cách ly đủ thời gian theo quy định

3

Không tiếp xúc gần với người cách ly

4

Không cho người khác vào nhà trong suốt thời gian thực hiện cách ly y tế (trừ người ở cùng nhà, nhân viên y tế và người có thẩm quyền giám sát cách ly y tế).

5

Báo ngay cho cán bộ y tế khi người cách ly tự ý rời khỏi nhà hoặc có các triệu chứng nghi ngờ mắc bệnh như ho, sốt, đau rát họng, khó thở

6

Tự theo dõi sức khỏe. Khi có biểu hiện nghi ngờ như ho, sốt, đau rát họng, khó thở thì phải báo ngay cho cán bộ y tế.

7

Phối hợp với cán bộ y tế để được lấy mẫu xét nghiệm SARS-CoV-2 theo quy định

8

Người ở cùng nhà không được ra khỏi nhà, thực hiện Thông điệp 5K và ghi chép đầy đủ các mốc tiếp xúc trong thời gian có người cách ly tại nhà.



YÊU CẦU VỆ SINH KHỬ KHUẨN, QUẢN LÝ CHẤT THẢI

Vệ sinh khử khuẩn môi trường

- Thực hiện vệ sinh môi trường, khử khuẩn tối thiểu 2 lần/ngày tại các vị trí: Sàn nhà, sàn khu vệ sinh và bề mặt thường xuyên tiếp xúc như bàn, ghế, thành giường, tủ quần áo, tủ lạnh, tay nắm cửa, bồn cầu, lavabo, vòi nước,...
- Phải làm sạch bề mặt, đồ dùng, vật dụng trước khi tiến hành khử khuẩn. Người chăm sóc trẻ phải được hướng dẫn thực hiện và đeo khẩu trang, găng tay khi thực hiện làm sạch, khử khuẩn bề mặt môi trường.
- Dung dịch làm sạch và khử trùng bằng chất tẩy rửa thông thường và còn 70 độ. Thường xuyên sử dụng cồn 70 độ để lau các bề mặt các thiết bị điện, điện tử như công tắc đèn, điều khiển ti vi, điện thoại, ... Trước khi lau phải tắt nguồn điện.

Khử khuẩn vật dụng, đồ dùng người cách ly

- Giặt riêng quần áo của người cách ly. Tốt nhất giặt ngay trong phòng cách ly và phơi khô tự nhiên hoặc sấy
- Trước khi giặt, phải ngâm đồ vải với xà phòng giặt trong tối thiểu 20 phút

Quản lý chất thải từ phòng cách ly

- **Phân loại:** chất thải là khẩu trang, khăn, giấy lau mũi miệng phát sinh từ phòng cách ly tại nhà, nơi lưu trú phải được bỏ vào túi đựng chất thải, sau đó xịt cồn 70 độ để khử trùng và buộc chặt miệng túi, tiếp tục bỏ vào thùng đựng chất thải lây nhiễm có lót túi, có nắp đậy kín, có biểu tượng cảnh báo chất thải có chứa chất gây bệnh đặt ở trong phòng cách ly. Bên ngoài túi, thùng có dán nhãn "**CHẤT THẢI CÓ NGUY CƠ CHỨA SARS-CoV-2**".
- **Thu gom:** trước khi thu gom, túi đựng chất thải phải buộc kín miệng túi và tiếp tục bỏ vào túi đựng chất thải lây nhiễm thứ 2, buộc kín miệng túi, sau đó bỏ vào thùng thu gom chất thải lây nhiễm. Thùng thu gom chất thải lây nhiễm phải có thành cứng, có nắp đậy kín, có bánh xe đẩy, bên ngoài thùng có dán nhãn "**CHẤT THẢI CÓ NGUY CƠ CHỨA SARS-CoV-2**". Các chất thải khác thực hiện thu gom và xử lý theo quy định của Bộ Tài nguyên và Môi trường. Các thùng đựng chất thải phải được thu gom riêng. Trong quá trình thu gom, thùng đựng chất thải phải đậy nắp kín, đảm bảo không bị rơi, rò rỉ chất thải ra ngoài. Trường hợp người cách ly xuất hiện triệu chứng nghi ngờ mắc COVID-19 hoặc có kết quả xét nghiệm dương tính với SARS-COV-2 thì tất cả chất thải tại phòng cách ly của người này phải được thu gom và xử lý như chất thải lây nhiễm. Sau đó phải thực hiện khử trùng và xử lý môi trường theo hướng dẫn của Bộ Y tế.
- **Vận chuyển, xử lý chất thải:** UBND cấp tỉnh căn cứ vào điều kiện cụ thể của địa phương để quy định tần suất thu gom, người chịu trách nhiệm thu gom, phương tiện vận chuyển, biện pháp xử lý chất thải của người cách ly bảo đảm yêu cầu.
- **Thời gian lưu giữ tạm thời chất thải:** không quá 02 ngày