

Patient Education

Hướng dẫn Xuất viện cho COVID-19

You must carefully read the "Consumer Information Use and Disclaimer" below in order to understand and correctly use this information

Giới thiệu về chủ đề này

Bệnh viêm phổi do vi rút Corona 2019 còn gọi là COVID-19. Đó là một bệnh nhiễm vi rút ảnh hưởng đến phổi. Bệnh này gây ra do một vi rút gọi là vi rút corona liên quan đến SARS (SARS-CoV-2).

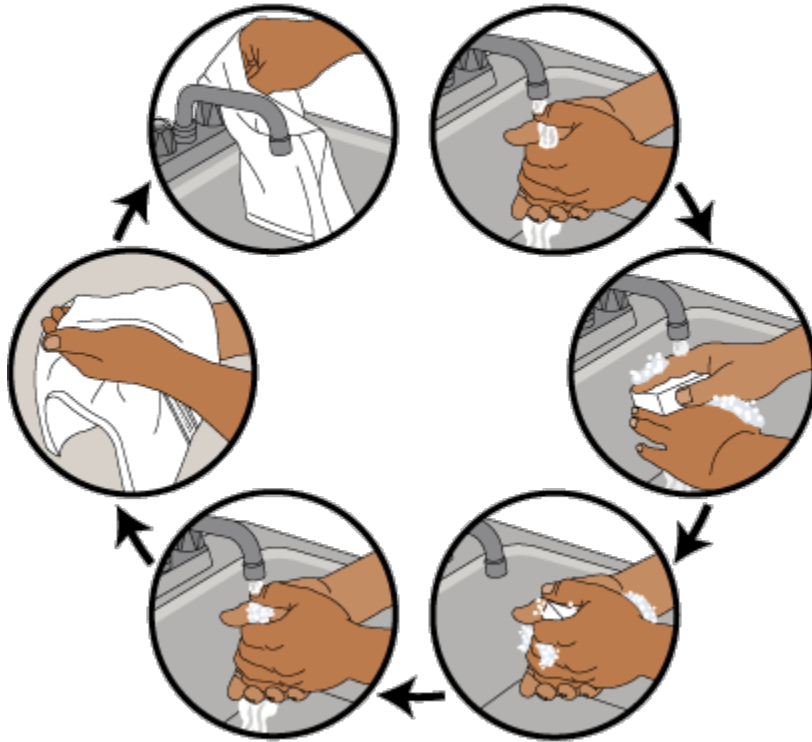
Các dấu hiệu của COVID-19 thường sẽ xuất hiện vài ngày sau khi quý vị bị nhiễm. Ở một số người, các dấu hiệu sẽ xuất hiện muộn hơn. Có những người lại không bao giờ có dấu hiệu bị nhiễm bệnh. Quý vị có thể bị ho, sốt, ớn lạnh và có thể khó thở. Quý vị có thể rất mệt mỏi, đau cơ, đau đầu hoặc đau họng. Một số người bị rối loạn dạ dày hoặc đi tiêu phân lỏng. Những người khác bị mất mùi hoặc vị. Không phải lúc nào quý vị cũng có những dấu hiệu này và chúng có thể xuất hiện và hết khi quý vị bị bệnh.

Virút này lây lan dễ dàng qua các giọt bắn văng ra khi quý vị nói chuyện, hắt hơi hoặc ho. Quý vị có thể truyền virút cho người khác khi nói chuyện gần nhau, hát, ôm, dùng chung thức ăn hoặc bắt tay. Bác sĩ tin rằng vi trùng cũng tồn tại trên các bề mặt như bàn, tay nắm cửa và điện thoại. Tuy nhiên, đây không phải là cách phổ biến khiến COVID-19 lây lan. Bác sĩ tin rằng quý vị cũng có thể lây truyền bệnh ngay cả khi không có bất kỳ triệu chứng nào, nhưng họ chưa biết điều đó xảy ra như thế nào. Đây là lý do tại sao việc giữ khoảng cách giữa mọi người lại là một trong những cách tốt nhất để làm chậm sự lây lan của vi rút.

Một số người bị nhiễm COVID-19 nhẹ có thể ở nhà và cách xa người khác cho đến khi khỏe hơn. Những người khác có thể phải nhập viện nếu bệnh rất nặng. Một số người bị COVID-19 có thể bị một số triệu chứng trong vài tuần hoặc vài tháng. Những người bị nhiễm COVID-19 phải tự cách ly. Quý vị có thể bắt đầu ở gần những người khác khi bác sĩ cho biết điều đó là an toàn.

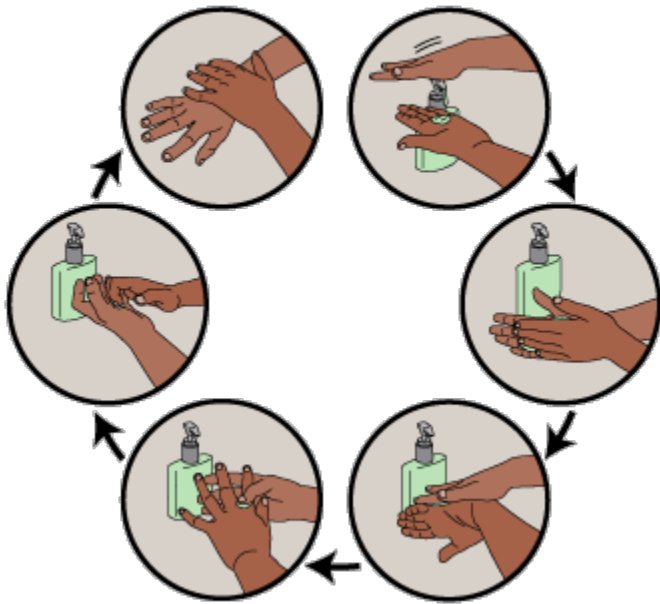
Image Filename

Rửa tay



Cọ 20 giây

Khử trùng tay



Cần chăm sóc gì tại nhà?

- Hãy hỏi bác sĩ của quý vị để biết những việc cần làm khi quý vị về nhà. Hãy nhớ đặt câu hỏi nếu quý vị không hiểu những điều bác sĩ nói.
- Uống nhiều nước, nước ép trái cây hoặc nước canh để thay thế lượng chất lỏng bị mất khi bị sốt.
- Có thể sử dụng máy phun sương tạo ẩm để giảm nghẹt mũi và ho.
- Dùng 2 đến 3 chiếc gối kê cao khi nằm để giúp dễ thở và dễ ngủ hơn.
- Không hút thuốc và không uống bia, rượu và đồ uống hỗn hợp (có chứa cồn).
- Để giảm nguy cơ lây bệnh cho người khác:
 - **Đeo khẩu trang che miệng và mũi nếu quý vị ở xung quanh những người khác** không bị bệnh. Khẩu trang nhiều lớp vải là tốt nhất.
 - Thường xuyên rửa tay.
 - Ở nhà trong một phòng riêng biệt, tránh xa những người khác. Chỉ ra ngoài khi đi chăm sóc y tế.
 - Sử dụng phòng tắm riêng nếu có thể.
 - Không chuẩn bị thức ăn cho người khác.

Cần chăm sóc gì tiếp theo?

- Bác sĩ của quý vị có thể yêu cầu quý vị tái khám tại văn phòng để kiểm tra sự tiến triển của quý vị. Đảm bảo thực hiện đầy đủ những lần tái khám này. Bảo đảm phải mang khẩu trang ở những buổi khám này.
- Nếu có thể, nên báo trước cho nhân viên y tế biết là quý vị bị nhiễm COVID-19 để họ cẩn trọng hơn nhằm tránh lây lan bệnh.
- Có thể cần vài tuần thì sức khỏe của quý vị mới trở lại bình thường.

Cần dùng những loại thuốc gì?

Bác sĩ có thể chỉ định dùng thuốc để:

- Giúp hô hấp
- Giảm sốt
- Giúp trị sưng trong đường thở và phổi của quý vị
- Kiểm soát cơn ho
- Giảm đau họng
- Giúp giảm sổ mũi hoặc nghẹt mũi

Hoạt động thể chất có bị hạn chế không?

Quý vị có thể phải hạn chế hoạt động thể chất. Hãy trao đổi với bác sĩ của quý vị về mức độ hoạt động phù hợp với quý vị. Nếu đã bị nhiễm COVID-19 nặng, thì có thể phải mất thời gian mới bình phục được.

Có cần kiểu chăm sóc nào khác không?

Bác sĩ không biết quý vị có thể truyền vi rút cho người khác bao lâu sau khi quý vị bị bệnh. Đây là lý do tại sao khi bị bệnh thì điều quan trọng là quý vị phải ở trong một phòng riêng biệt, nếu có thể. Hiện tại, bác sĩ đang đưa ra những hướng dẫn chung cần tuân thủ khi quý vị bị bệnh. Trước khi ở gần người khác, quý vị phải:

- Hết sốt trong 3 ngày mà không dùng bất kỳ loại thuốc hạ sốt nào
- Không có triệu chứng ho hoặc khó thở
- Chờ ít nhất 10 ngày sau khi quý vị có các triệu chứng đầu tiên hoặc kết quả xét nghiệm dương tính đầu tiên và không còn những triệu chứng nêu trên. Một số chuyên gia đề nghị nên chờ 14 ngày. Khoảng thời gian mà quý vị cần tránh xa người khác có thể dựa trên mức độ nghiêm trọng của các triệu chứng hoặc nếu quý vị có vấn đề về hệ miễn dịch của mình.

Đôi khi các bác sĩ cũng yêu cầu quý vị phải có 2 xét nghiệm âm tính với COVID-19 cách nhau ít nhất 1 ngày. Bác sĩ cũng không biết liệu quý vị có khả năng mắc lại loại vi rút này hay không. Các chuyên gia khuyên quý vị nên tiêm ngừa COVID-19 khi có thể.

Những vấn đề gì có thể xảy ra?

- Mất nước. Đây là tình trạng mất nước.
- Tổn thương phổi ngắn hạn hoặc dài hạn
- Các vấn đề về tim
- Tử vong

Có thể làm gì để ngăn ngừa vấn đề sức khỏe này?

- Đeo khẩu trang vải hoặc khăn che mặt được làm bằng nhiều lớp vải qua miệng và mũi:
 - Khi ra khỏi nhà của mình. Cố gắng ở nhà nhiều nhất có thể. Chỉ đi ra ngoài để mua thực phẩm hoặc thuốc. Nếu phải ở gần những người khác, thì hãy cố gắng ở cách xa họ ít nhất 6 feet (1,8 mét).
 - Nếu quý vị bị bệnh COVID-19 và phải ở cùng phòng với người khác. Tốt nhất là nên ở trong phòng cách xa những người khác khi quý vị bị nhiễm COVID-19.
 - Khi chăm sóc người trong nhà nhiễm COVID-19. Quý vị cũng có thể cần đeo găng tay.
 - Nếu quý vị có các triệu chứng của COVID-19 và ở gần những người khác. Tốt nhất là nên ở trong phòng cách xa người khác.
 - Nếu quý vị có nguy cơ cao bị mắc COVID-19 và ở xung quanh những người khác.
- Rửa tay ngay sau khi tháo khẩu trang hoặc khăn che mặt ra. Chú ý không chạm vào mắt, mũi hoặc miệng khi tháo khẩu trang che mặt ra.

- Thường xuyên rửa tay bằng xà phòng và nước trong ít nhất 20 giây, đặc biệt là sau khi ho hoặc hắt hơi. Chất khử trùng tay có chứa ít nhất 60% cồn cũng có tác dụng tiêu diệt virus. Xoa tay bằng chất khử trùng tay trong ít nhất 20 giây.
- Tránh đám đông. Kể cả nhóm nhỏ cũng có nguy cơ. Cố gắng ở nhà nhiều nhất có thể. Nếu phải ở trong một nhóm với người khác, thì phải rửa tay thường xuyên. Ở ngoài trời có thể sẽ ít rủi ro hơn so với tụ họp trong nhà. Cố gắng cách xa người khác tối thiểu là 6 feet (1,8 mét). Tránh bắt tay, ôm và đập tay. Tránh sờ lên mặt.
- Lãnh đạo thành phố và tiểu bang có thể giới hạn số người có thể tụ họp cùng nhau. Quý vị cũng có thể được yêu cầu phải ở nhà và điều quan trọng là phải tuân theo thông tin này tốt nhất có thể.
- Nếu quý vị cần phải đi xa, thì hãy kiểm tra cảnh báo ở các quốc gia và địa điểm bị nhiễm COVID-19 và tránh xa các khu vực đó. Một số nơi yêu cầu quý vị phải tự cách ly trước khi đến đó. Có nghĩa là không đến nơi công cộng hoặc xung quanh người khác ít nhất 14 ngày trước khi quý vị đi lại.
- Che miệng và mũi bằng khăn giấy khi ho hoặc hắt hơi. Quý vị cũng có thể dùng khuỷu tay che miệng khi ho. Bỏ khăn giấy vào thùng rác và rửa tay sau khi chạm vào khăn giấy đã sử dụng.
- Tránh sờ tay lên mặt, nhất là quanh mũi và miệng.
- Chùi sạch những đồ vật và bề mặt thường sờ vào bằng giấy gia dụng hoặc thuốc xịt. Kiểm tra nhãn để đảm bảo rằng chất này có tác dụng diệt vi rút.
- Mặc áo khoác, mang khẩu trang và găng tay nếu quý vị tiếp xúc với máu, chất nhầy hoặc các dịch cơ thể khác từ người bị nhiễm COVID-19. Yêu cầu này áp dụng cả khi ở gần một người bị nhiễm COVID-19 vì mầm bệnh có thể lan truyền khi họ nói hoặc ho.

Khi nào tôi cần gọi cho bác sỹ?

- Các dấu hiệu nhiễm trùng. Các dấu hiệu này bao gồm sốt từ 38°C (100,4°F) trở lên, ớn lạnh, ho, nhiều đờm hơn hoặc đờm đổi màu.
- Hô hấp trở nên xấu đi - khó thở hơn hoặc thở nhanh hơn trước hoặc cảm thấy như đang hít thở được ít không khí hơn
- Bị khó thở khi nằm ngửa
- Phải cúi nghiêng về trước khi ngồi để dễ thở hơn
- Ngón tay, móng tay, da hoặc môi có màu xanh

Phương Pháp Giải Thích Lại: Giúp Quý Vị Hiểu

Phương pháp Dạy Lại giúp quý vị hiểu những thông tin mà chúng tôi cung cấp cho quý vị. Sau khi trao đổi với nhân viên, hãy nói lại với họ theo cách diễn đạt của quý vị về những gì quý vị lĩnh hội được. Điều này giúp đảm bảo nhân viên đã mô tả rõ ràng từng nội dung và cũng giúp làm rõ những điều có thể còn nhầm lẫn. Trước khi về nhà, hãy đảm bảo quý vị có thể làm những việc sau:

- Tôi có thể cho quý vị biết về tình trạng của mình.
- Tôi có thể cho anh/chị biết những cách có thể giúp tôi dễ thở hơn.
- Tôi có thể cho anh/chị biết những việc tôi có thể làm để tránh lây nhiễm cho người khác.
- Tôi có thể cho quý vị biết điều tôi sẽ làm nếu tôi bị khó thở; cảm thấy buồn ngủ hoặc lú lẫn; hoặc da, môi hoặc đầu ngón tay, móng tay có màu xanh lợt.

Tuyên Bố Miễn Trách Nhiệm và Việc Sử Dụng Thông Tin Khách Hàng:

Thông tin này không phải là lời khuyên y tế cụ thể và không thay thế cho thông tin mà quý vị nhận được từ chuyên gia chăm sóc sức khỏe của mình. Đây chỉ là bản tóm tắt ngắn gọn các thông tin chung. Bản này KHÔNG bao gồm đầy đủ thông tin về các tình trạng, bệnh tật, tổn thương, xét nghiệm, thủ thuật, phương pháp điều trị, liệu pháp, hướng dẫn xuất viện hoặc lựa chọn về lối sống có thể áp dụng cho quý vị. Quý vị phải trao đổi với chuyên gia chăm sóc sức khỏe của quý vị để có thông tin đầy đủ về sức khỏe và các lựa chọn điều trị của mình. Không nên sử dụng thông tin này để quyết định có chấp nhận sự tư vấn, hướng dẫn hay khuyến nghị của chuyên gia chăm sóc sức khỏe của quý vị hay không. Chỉ có chuyên gia chăm sóc sức khỏe của quý vị mới có đủ kiến thức và sự đào tạo để cho quý vị lời khuyên phù hợp.

Last Updated 7/14/21



© 2021 UpToDate, Inc. and its affiliates and/or licensors. All rights reserved.