

Patient Education

Bệnh viêm phổi do vi rút Corona 2019 (COVID-19) Hướng dẫn Xuất viện

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

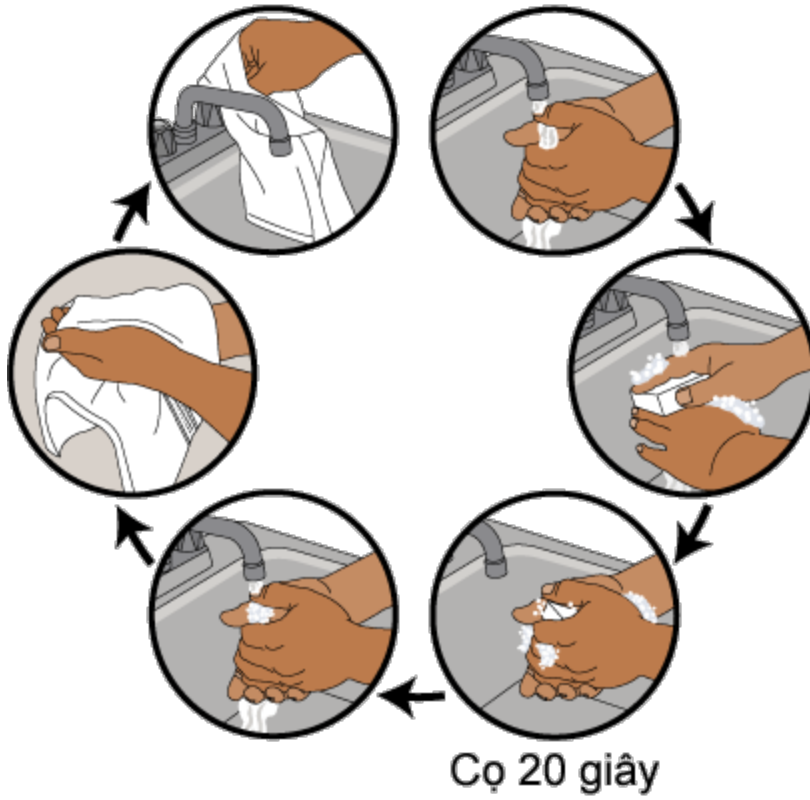
Bệnh viêm phổi do vi rút Corona 2019 còn gọi là COVID-19. Đó là một bệnh nhiễm vi rút ảnh hưởng đến phổi. Bệnh này gây ra do một vi rút gọi là vi rút corona liên quan đến SARS (SARS-CoV-2).

Các dấu hiệu của COVID-19 thường bắt đầu vài ngày sau khi quý vị bị nhiễm bệnh. Một số người phải mất nhiều thời gian hơn mới có các dấu hiệu. Số khác lại không có dấu hiệu bị nhiễm bệnh. Người nhiễm bệnh có thể bị ho, sốt, lạnh run và khó thở. Người nhiễm bệnh có thể rất mệt mỏi, đau cơ, nhức đầu hoặc đau họng. Một số người bị rối loạn dạ dày hoặc phân lỏng. Những người khác bị mất cảm nhận mùi hoặc vị. Không phải lúc nào quý vị cũng thấy có những dấu hiệu này và chúng có thể xuất hiện và hết trong khi quý vị bị bệnh.

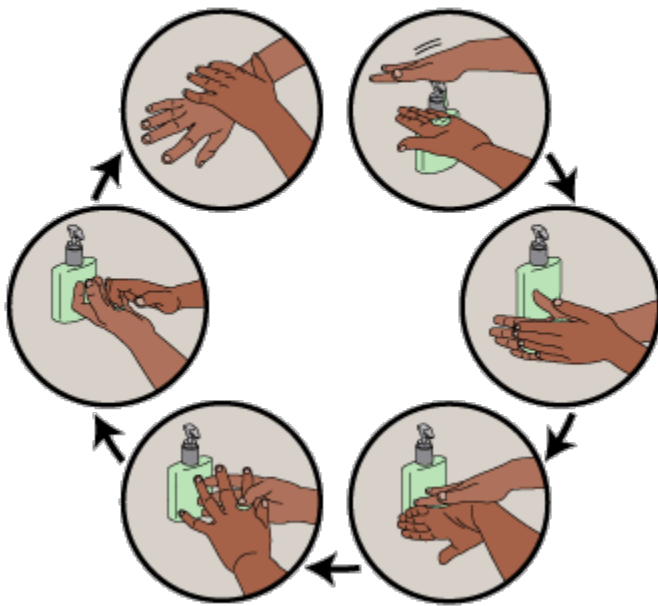
Vi rút này lây lan dễ dàng qua các giọt bắn văng ra khi người bệnh nói, hắt hơi hoặc ho. Quý vị có thể truyền vi rút này cho người khác khi nói chuyện gần nhau, hát, ôm, chia sẻ thức ăn hoặc bắt tay. Mầm bệnh này cũng sống sót trên các bề mặt như bàn, tay nắm cửa và điện thoại. Có nghĩa là những người khác có thể bị bệnh nếu sờ vào bề mặt có vi rút này rồi sau đó sờ lên mặt mình. Bác sĩ tin rằng quý vị cũng có thể lây nhiễm 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 mọi người phải giãn cách nhau lại là một trong những cách tốt nhất để làm chậm sự lây lan của vi rút này.

Một số người bị nhiễm COVID-19 nhẹ và có thể ở nhà cho đến khi khỏe hơn. Những người khác có thể phải nhập viện nếu bệnh rất nặng. Người bị nhiễm COVID-19 bắt buộc phải tự cách ly. Quý vị có thể ở gần người khác khi bác sĩ nói rằng việc tiếp xúc đó là an toàn.

Rửa tay



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:
 - **Mang khẩu trang nếu quý vị ở gần người khác** không bị bệnh. Khẩu trang vải có tác dụng tốt nhất nếu làm bằng nhiều lớp vải.
 - Thường xuyên rửa tay.
 - Ở nhà trong một phòng riêng, tránh xa những người khác. Chỉ đi ra ngoài khi cần 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 chưa biết bệnh nhân có thể truyền vi rút cho người khác trong bao lâu sau khi họ bị bệnh. Đây là lý do tại sao điều quan trọng là phải ở trong một phòng riêng khi quý vị bị bệnh. Ngay lúc này, bác sĩ sẽ đưa ra hướng dẫn chung để mọi người thực hiện sau khi bị bệnh. Trước khi đi đến gần người khác, quý vị phải:

- Không bị sốt trong 3 ngày mà không dùng thuốc để hạ sốt
- Không có triệu chứng ho hoặc khó thở
- Chờ ít nhất 10 ngày sau khi có triệu chứng đầu tiên hoặc xét nghiệm dương tính đầu tiên và quý vị phải không có triệu chứng nêu trên. Một số chuyên gia đề nghị chờ 14 ngày.

Đôi khi bác sĩ cũng muốn quý vị phải có 2 xét nghiệm âm tính với COVID-19 cách nhau ít nhất 1 ngày. Bác sĩ cũng không biết quý vị có thể bị nhiễm lại vi rút này nữa không.

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:
 - Khi ra khỏi nhà của mình. Tốt nhất là nên ở nhà nhiều nhất có thể. Chỉ đi ra ngoài để lấy thực phẩm hoặc thuốc. Nếu phải ở gần những người khác, hãy cố gắng ở cách xa họ tối thiểu 6 feet (1,8 mét).
 - Nếu quý vị bị nhiễm COVID-19 và phải ở cùng phòng với người khác. Tốt nhất là ở trong phòng cách xa người khác khi quý vị bị nhiễm COVID-19.
 - Khi quý vị chăm sóc người trong nhà bị nhiễm COVID-19. Quý vị cũng phải đeo găng tay.
 - Nếu quý vị có các triệu chứng của COVID-19 và đang ở quanh những người khác. Tốt nhất là ở trong phòng cách xa những người khác.
 - Nếu quý vị có nguy cơ cao bị nhiễm COVID-19 và đang ở quanh những người khác.
- Rửa tay ngay khi quý vị tháo khẩu trang hoặc khăn che mặt ra. Cần thận không chạm vào mắt, mũi hoặc miệng khi quý vị tháo khẩu trang 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. Cố gắng ở nhà nhiều nhất có thể. Nếu phải ở trong một nhóm với người khác, thì quý vị phải rửa tay thường xuyên. Ở ngoài trời có thể sẽ ít rủi ro hơn so với việc tập trung 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 mình.
- Lãnh đạo thành phố và tiểu bang có thể giới hạn số lượng người tụ tập. Quý vị có thể được yêu cầu phải ở nhà và điều quan trọng là phải theo dõi 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. Quy định này có nghĩa là không đi đến chỗ công cộng hoặc đến gần người khác trong ít nhất 14 ngày trước khi quý vị đến đó.
- 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. Điều này bao gồm việc ở gần một người bị nhiễm COVID-19 vì mầm bệnh có thể truyền qua 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.



© 2021 UpToDate, Inc. and its affiliates and/or licensors. All Rights Reserved.