

## **CẨM NANG PHÒNG VÀ CHỮA TRỊ COVID 19 TẠI NHÀ**

*Tổng hợp và chia sẻ: BS YHCT Vương Minh Duy*

**Các nguồn tài liệu tham khảo gồm:**

1. *Hướng dẫn chẩn đoán và điều trị COVID 19 do chủng virus Corona mới (SARS-CoV-2) – Bộ Y Tế Việt Nam*
2. *Bác sĩ chuyên khoa miễn dịch – cơ xương khớp Huỳnh Wynn Trần (Michigan – USA).*
3. *Bác sĩ chuyên khoa truyền nhiễm Hoe Nam Leong (Singapore).*
4. *Cuốn sách “3 phút sơ cứu” – Bác sĩ Ngô Đức Hùng (BV Bạch Mai).*

# PHỤ LỤC CẨM NANG

1. 10 Điều cần biết về virus covid 19 .....3
2. 8 Hoạt động cần thiết tại nhà để phòng bệnh.....4
3. 10 Dụng cụ cần thiết trong tủ thuốc cấp cứu.....5
4. 5 Bước xử trí tại nhà khi mắc bệnh.....6
5. 15 Thực phẩm tăng cường sức đề kháng.....8

## 10 ĐIỀU CẦN BIẾT VỀ VIRUS COVID 19

1. Virus *lây trực tiếp* từ người sang người qua đường hô hấp bao gồm qua giọt bắn, hạt khí dung, không khí và qua tiếp xúc.
2. *Giọt bắn* chứa virus có thể lây trong phạm vi 0,91 – 1,8m, nên hãy giãn cách trong phạm vi 2m trở lên.
3. Khả năng lây nhiễm qua *niêm mạc mắt* có tỉ lệ cao gấp 100 lần so với chủng SARS 2003.
4. Virus *liên tục biến đổi* tạo ra nhiều biến thể khác nhau trên thế giới làm cho khả năng lây lan mạnh hơn và khó kiểm soát hơn.
5. Người bệnh có *biểu hiện lâm sàng đa dạng* từ không có triệu chứng đến bệnh lý nặng và tử vong.
6. Biến chủng Delta có *khả năng lây nhiễm cao gấp 1,5 lần* so với chủng ban đầu được phát hiện (1 người có thể lây cho 4 – 5 người).
7. Các thuốc kháng virus *chưa chứng minh được hiệu quả* rõ ràng.
8. Phác đồ điều trị Covid hiện tại phần lớn dựa trên phân loại tình trạng bệnh và theo dõi *điều trị triệu chứng*.
9. Vacxin COVID 19 *không bảo vệ tuyệt đối* (hiệu quả 60 – 90% tùy loại vacxin) và vẫn có khả năng trở thành người mang virus lây bệnh cho người khác.
10. Tập luyện để nâng cao thể trạng và miễn dịch tự thân là *yếu tố cốt lõi* để phòng tránh cũng như tăng khả năng hồi phục khi mắc bệnh.

## 8 HOẠT ĐỘNG CẦN THIẾT TẠI NHÀ ĐỂ PHÒNG BỆNH

1. **Rửa tay** bằng xà phòng và nước tối thiểu 20 giây hoặc dung dịch sát trùng tay chứa ít nhất 60% cồn vào các thời điểm:
  - Sau khi ho hắt hơi
  - Tháo khẩu trang
  - Chăm sóc người bệnh
  - Tiếp xúc với dịch tiết mũi họng của người bệnh hoặc người nghi nhiễm bệnh
  - Trước, trong và sau khi nấu ăn
  - Trước khi ăn
  - Sau khi đi vệ sinh
  - Sau khi tiếp xúc với chất thải của động vật.
2. **Vệ sinh, khử trùng, giữ thông thoáng** cho nơi ở, nơi làm việc đặc biệt là phòng ngủ.
3. Uống 1 ly **nước chanh ấm với muối** vào buổi sáng sau khi ngủ dậy.
4. **Súc miệng họng** bằng nước muối sinh lý vào các thời điểm:
  - Sáng sau khi ngủ dậy.
  - Tối trước khi đi ngủ.
  - Sau khi ra ngoài.
5. **Xông mặt bằng chanh sả** 10 phút sau khi đi ra ngoài.
6. **Tập thể dục hàng ngày** vào buổi sáng hoặc đầu giờ chiều 30 – 60 phút. Đặc biệt các bài tập tăng thông khí phổi như Yoga, Khí công, Cardio, các bài tập thở, ...
7. **Thiền** tĩnh tâm, thiền buông thư 15 – 20 phút mỗi ngày.
8. Chủ động theo dõi sức khỏe của bản thân và gia đình hàng ngày, thực hiện nghiêm túc **thông điệp 5K** (khẩu trang – khử khuẩn – khoảng cách – không tập trung – khai báo y tế).

## 10 DỤNG CỤ CẦN THIẾT TRONG TỬ THUỐC CẤP CỨU

1. **Gạc cuộn:** 4 chiếc. Dùng để buộc, cố định xương khớp, băng vết thương. Bạn có thể dùng chúng đặt lên đường đi của mạch máu để thực hiện băng ép cầm máu.
2. **Gạc miếng vô trùng:** 3 – 5 gói. Dùng để cầm máu, rửa, che phủ vết thương.
3. **Băng chun:** 2 chiếc. Dùng băng cầm máu, băng ép bất động, băng trong bong gân, trật khớp.
4. **Băng dán cá nhân (eugo):** 10 chiếc. Dùng để dán vào các vết đứt, rách da nhỏ.
5. **Băng dính y tế:** 1 cuộn. Dùng để cố định.
6. **Panh, kéo, nhiệt kế:** mỗi thứ 1 chiếc.
7. **Găng tay y tế hoặc túi nilon.** Dùng để bao ngoài tay khi sơ cứu.
8. **Sát trùng:**
  - Cồn rửa tay, nước rửa tay khô. Dùng để sát trùng tay.
  - Dung dịch Povidone iodine 10% hoặc cồn 70 độ. Dùng để sát trùng vết thương hở. Cồn 70 độ có thể sử dụng để sát trùng tay.
9. **Thuốc:**
  - Nước muối sinh lý: rửa vết thương, rửa mắt, rửa mũi.
  - Thuốc bôi: kem kháng histamine (Phenergan cream), kem hydrocortisol 1% (Eumovate cream) dùng trong các trường hợp côn trùng đốt, dị ứng ngoài da. Diclofenac (voltaren) dùng bôi giảm đau do sang chấn phần mềm, đau do viêm.
  - Thuốc uống:
    - Hạ sốt, giảm đau: Paracetamol (panadol extra, efferagan).
    - Giảm ho, long đờm: Acetylcystein (ACC200), Dextromethorphan, Terpin codein.
    - Kháng viêm, chống phù nề: alphachoay, dexamethasone, methylprednisolone.
    - Các loại vitamin: B1, C, D, A, B12, ...
10. **Cẩm nang sơ cứu.**

## 5 BƯỚC XỬ TRÍ TẠI NHÀ KHI MẮC BỆNH

### 1. Theo dõi và điều trị chung:

- Nghỉ ngơi tại giường, phòng thông thoáng (không dùng điều hòa, mở cửa sổ), có thể sử dụng hệ thống lọc không khí.
- Vệ sinh mũi họng thường xuyên.
- Giữ ấm.
- Uống đủ nước (lượng nước trung bình hàng ngày = 40ml x trọng lượng cơ thể), điện giải.
- Đảm bảo dinh dưỡng, nâng cao thể trạng bằng tập luyện theo từng tình trạng.
- Không ăn đồ cay nhiều dầu mỡ.
- Tập nằm sấp xuôi tay theo thân hoặc nằm sấp khoanh tay đặt lên phía trước đầu. Mục đích tăng khả năng hấp thu oxy và cải thiện chức năng phổi (Trung tâm bệnh truyền nhiễm quốc gia Singapore).

### 2. Trường hợp không có triệu chứng:

- Vitamin D 2000 – 4000 đơn vị mỗi ngày x 14 ngày.

### 3. Trường hợp mức độ nhẹ (viêm đường hô hấp trên cấp tính)

- Biểu hiện: sốt, ho khan, đau họng, nghẹt mũi, đau đầu, đau mỏi cơ, tê lưỡi.
- Vitamin D 4000 đơn vị mỗi ngày x 14 ngày.
- Magie 150 – 250mg mỗi ngày x 14 ngày.
- Mecobalamin 500mcg mỗi ngày x 14 ngày.
- Hạ sốt nếu sốt cao > 38,5 độ: paracetamol 1g, nhắc lại sau 8 tiếng nếu còn sốt cao. Sốt dưới 38,5 độ chườm ấm lau các vị trí giàu mạch máu (trán, hai bên nách, hai bên đùi và bụng).
- Dùng thuốc giảm ho thông thường nếu cần thiết.
- Nằm sấp 6 giờ/ ngày.

#### **4. Trường hợp mức độ vừa (viêm phổi)**

- Biểu hiện: sốt, ho, khó thở, thở nhanh > 20 lần/phút.
- Xử trí ban đầu giống với trường hợp mức độ nhẹ.
- Dexamethasone 6mg 1 lần duy nhất/ngày hoặc methylprednisolone 16mg x 2 lần/ngày cách nhau 12 giờ. Uống tối thiểu 7 – 10 ngày.
- Nằm sấp khi ngủ và ban ngày.

#### **5. Trường hợp mức độ nặng (viêm phổi nặng) và nguy kịch.**

- Trị liệu tại trung tâm hồi sức tích cực.

## 15 THỰC PHẨM TĂNG CƯỜNG SỨC ĐỀ KHÁNG

1. Trái cây *họ cam quýt*: bổ sung vitamin C mà cơ thể không tự sản xuất hay tổng hợp được.
2. *Ớt chuông đỏ*: chứa hàm lượng vitamin C cao gấp 3 lần họ cam quýt, ngoài ra còn chứa vitamin A, B, E6 chống oxy hóa, chống viêm hiệu quả.
3. *Bông cải xanh*: giàu hàm lượng vitamin A, C, E, chất sulforaphane chống oxy hóa, làm giảm căng thẳng, bảo vệ niêm mạc đường hô hấp.
4. *Tỏi*: chứa nhiều iod và tinh dầu có tác dụng diệt khuẩn, chứa nhiều vitamin và khoáng chất.
5. *Gừng*: giảm viêm, giảm đau họng, giảm buồn nôn.
6. *Cải bó xôi*: giàu vitamin C, chứa nhiều chất chống oxy hóa và beta carotene.
7. *Sữa chua nguyên chất*: nguồn cung cấp vitamin D.
8. *Hạnh nhân*: bổ sung vitamin E.
9. *Hạt hướng dương*: giàu khoáng, vitamin E, B, selen giảm cholesterol xấu, giảm căng thẳng chống trầm cảm.
10. *Nghệ*: curcumin trong nghệ giúp tiêu diệt các tác nhân lạ có hại, tăng số lượng tế bào lympho T, tăng cường hoạt động của đại thực bào.
11. *Trà xanh*: chứa flavonoid chống oxy hóa.
12. *Đu đủ*: chứa hàm lượng vitamin C cao, enzyme papain có tác dụng chống viêm, kali, vitamin B.
13. *Kiwi*: giàu vitamin C, K, kali.
14. *Gia cầm*: chứa nhiều vitamin B6 hỗ trợ các phản ứng xảy ra trong cơ thể, đặc biệt là tạo tế bào hồng cầu mới và khỏe mạnh.
15. *Hải sản*: giàu kẽm, vitamin và các loại khoáng chất.