

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

Printed on 2020-04-16

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

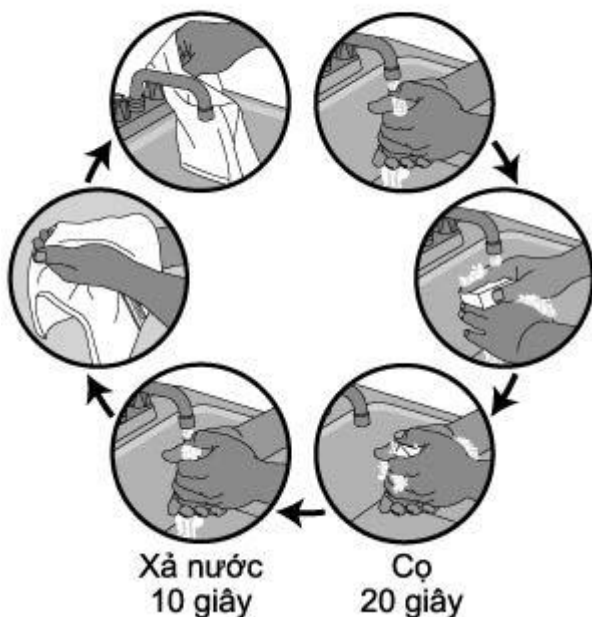
## Giới thiệu về chủ đề này

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). Bệnh này xuất hiện lần đầu tiên vào cuối năm 2019 ở Trung Quốc và lây lan trên toàn thế giới.

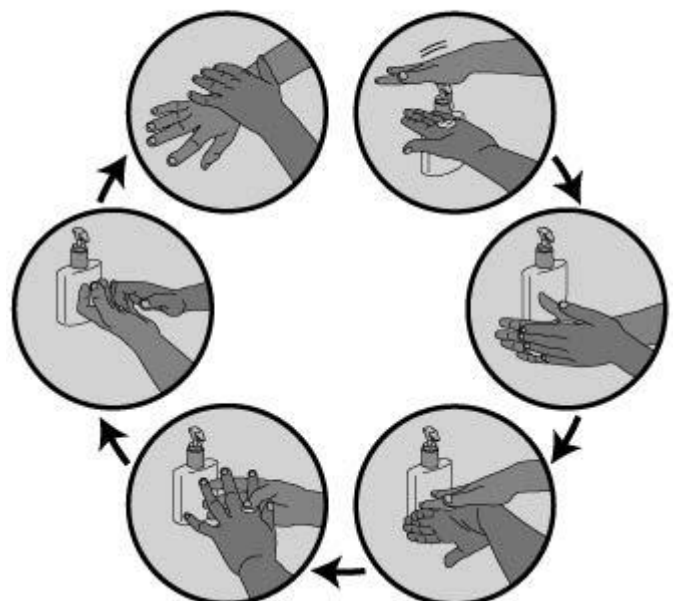
Những dấu hiệu của COVID-19 giống như bệnh cúm, người bệnh có thể bị ho, sốt và có thể khó thở. Bệnh này lây lan dễ dàng qua các giọt nhỏ chứa vi rút văng ra khi người bệnh hắt hơi hoặc ho. Mầm bệnh này cũng sống sót trên các bề mặt như bàn, tay nắm cửa và điện thoại. Có nghĩa là quý vị có thể bị bệnh nếu sờ vào bề mặt có vi rút này rồi sau đó sờ lên mặt mình.

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 thường phải tự cách ly trong khoảng 2 tuần.

### 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:
  - Thường xuyên rửa tay.
  - Không chuẩn bị thức ăn cho người khác.
  - Ở phòng riêng trong nhà, trừ khi cần chăm sóc y tế.
  - Mang khẩu trang nếu quý vị ở gần người khác không bị bệnh.
  - Sử dụng phòng tắm riêng nếu có thể.

## 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.

### 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?

- 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 virút. 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. Cố gắng cách xa người khác tối thiểu là 6 feet (1,8 mét). Tránh bắt tay, ôm và đập tay.
- 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.
- 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.
- **KHÔNG CẦN** mang khẩu trang nếu quý vị:
  - Không có các triệu chứng COVID-19

- Không tiếp xúc gần với người nhiễm COVID-19 hoặc có nguy cơ cao nhiễm COVID-19

- **CẦN PHẢI** mang khẩu trang nếu quý vị:

- Bị bệnh COVID-19 và ở cùng phòng với người khác
- Đang chăm sóc người bị nhiễm COVID-19
- Có triệu chứng COVID-19 và ở nơi có nguy cơ cao
- Tiếp xúc gần với người có nguy cơ cao nhiễm COVID-19

### 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.