



COVID-19 Hướng dẫn chăm sóc ai đó trong môi trường tại nhà

Nếu bạn đang chăm sóc cho người có nguy cơ mắc bệnh cao hơn do COVID-19:

- Hãy gọi cho nhà cung cấp chăm sóc sức khỏe của họ. Yêu cầu thêm thuốc để sẵn trong trường hợp bạn và người bạn chăm sóc cần ở nhà khá lâu.
- Nếu bạn không thể có thêm thuốc bây giờ, hãy nghĩ về việc sử dụng đặt hàng qua đường bưu điện.
- Hãy chắc chắn rằng bạn có thuốc mua qua quầy và vật tư y tế (khăn giấy, v.v.) để điều trị sốt và các triệu chứng khác.
- Hãy chắc chắn rằng bạn có đủ nguồn vật tư y tế (ví dụ oxy, không tự chủ, lọc máu, chăm sóc vết thương). Ngoài ra, tạo một kế hoạch dự phòng nếu bạn cần mua thêm.
- Hãy chắc chắn rằng người bạn chăm sóc có thực phẩm không dễ hỏng sẵn sàng.
- Tìm một người dự phòng để chăm sóc, nếu bạn bị bệnh. Giữ liên lạc với người khác qua điện thoại hoặc email. Bạn có thể cần yêu cầu sự giúp đỡ từ bạn bè, gia đình, hàng xóm, nhân viên y tế cộng đồng, v.v.
- Tạo một danh sách liên hệ khẩn cấp.
- Có khẩu trang và găng tay dùng một lần để sử dụng nếu người bạn chăm sóc bị bệnh. (Xem thêm thông tin trong mục “Giám sát”.)

Thận trọng

- Giữ môi trường chăm sóc của bạn sạch sẽ. Làm sạch và khử trùng đồ vật và bề mặt thường chạm vào (ví dụ: bàn, tay nắm cửa, công tắc đèn, tay cầm, bàn, nhà vệ sinh, vòi, bồn rửa và điện thoại di động). Xem [Thuốc khử trùng có đăng ký EPA](#) tiêu diệt COVID-19.



- Rửa tay với xà phòng và nước trong ít nhất 20 giây, đặc biệt là sau:



- Xi mũi
- Ho
- Hắt xì
- Ở nơi công cộng.

- Nếu bạn không thể sử dụng xà phòng và nước, hãy sử dụng chất khử trùng tay có chứa ít nhất 60 phần trăm cồn.



- Tránh chạm vào mặt, mũi và mắt của bạn.

- Khi có thể, tránh chạm vào các bề mặt chạm vào nhiều ở những nơi công cộng. Một số ví dụ là nút thang máy, tay nắm cửa, tay vịn và bắt tay với mọi người. Sử dụng khăn giấy hoặc tay áo của bạn để che bàn tay hoặc ngón tay của bạn nếu bạn phải chạm vào một cái gì đó.



- Nếu bạn cần mua thêm thực phẩm, hãy nghĩ về những cách để mang thức ăn đến nhà thông qua mạng lưới gia đình, xã hội hoặc thương mại.

Giám sát

- Chú ý đến các triệu chứng COVID-19 tiềm tàng, chẳng hạn như:

- Sốt
- Ho
- Khó thở.



Nếu bạn cảm thấy như đang phát triển các triệu chứng, hãy gọi bác sĩ của bạn.

- Nếu người bạn chăm sóc phát triển các dấu hiệu cảnh báo khẩn cấp về COVID-19, hãy tìm trợ giúp y tế ngay lập tức. Ở người lớn, các dấu hiệu cảnh báo khẩn cấp là:

- Khó thở hoặc thở ngắn
- Đau hoặc áp lực dai dẳng ở lồng ngực
- Thấy bối rối hoặc không có khả năng dậy
- Môi hoặc mặt xanh lợt

Danh sách này không bao gồm tất cả các dấu hiệu. Hãy nói chuyện với nhà cung cấp y tế của bạn về bất kỳ các triệu chứng khác nghiêm trọng hoặc liên quan.

Nếu người bạn chăm sóc bị nhiễm trùng đường hô hấp

- Nếu người bạn chăm sóc có triệu chứng, hãy làm theo [phòng ngừa khuyến cáo từ Trung tâm Kiểm soát và Phòng ngừa Dịch bệnh \(CDC\)](#).
- Bạn và người bạn chăm sóc nên đeo khẩu trang. Nếu bạn chỉ có một khẩu trang, hãy đưa nó cho người bạn chăm sóc để đeo.
- Đảm bảo không gian nơi bạn cung cấp dịch vụ chăm sóc có lưu thông không khí tốt, chẳng hạn như:
 - Điều hòa không khí
 - Cửa sổ mở, nếu thời tiết cho phép.
- Giữ khoảng cách xa nhất có thể với người bạn chăm sóc và vẫn thực hiện chăm sóc.
 - Giảm thiểu việc chuyển đồ vật giữa bạn và người bạn chăm sóc. Cung cấp một khay thức ăn, thay vì chuyển và lấy từng món đồ.
 - Đưa nhiệt kế cho người bạn chăm sóc, thay vì đặt nó vào miệng họ.
 - Khi nói chuyện với họ, hãy đứng cách xa sáu feet.
- Trong thời gian bị bệnh, nếu có thể, hãy để người bạn chăm sóc trong một phòng ngủ. Ngoài ra, nếu bạn có thể, hãy dành một phòng tắm chỉ để họ sử dụng.
- Mang găng tay dùng một lần để làm sạch và khử trùng.
- Khi bạn dọn dẹp phòng của họ, hãy nhớ khử trùng và cọ rửa tất cả các bề mặt trước khi bạn cho phép các thành viên khác trong gia đình sử dụng lại phòng.

Cập nhật thông tin

[Trung tâm Kiểm soát và Phòng ngừa Bệnh tật \(Centers for Disease Control and Prevention, CDC\)](#)

[Cơ quan y tế Oregon \(Oregon Health Authority, OHA\)](#)

Để tìm hiểu thêm, vui lòng truy cập www.healthoregon/coronavirus hoặc gọi số [211](#).

Cám ơn tiểu bang Washington đã cho phép phỏng theo hướng dẫn của họ.

Bạn có thể nhận tài liệu này bằng ngôn ngữ khác, ở dạng bản in khổ lớn, chữ braille hay theo định dạng bạn muốn. Liên lạc với Phòng Y tế Công theo số 971-673-0977. Chúng tôi nhận mọi cuộc gọi chuyển tiếp hoặc bạn có thể quay số 711.