

HƯỚNG DẪN THEO DÕI VÀ CHĂM SÓC TẠI NHÀ TRẺ EM MẮC COVID-19

Trẻ em mắc SARS-CoV-2 thường không triệu chứng hoặc nhẹ với triệu chứng viêm đường hô hấp trên hoặc rối loạn tiêu hoá, hồi phục trong 1 - 2 tuần. Bệnh nhân thuộc nhóm nặng chỉ chiếm 4%, thường trở nặng vào ngày thứ 5 – 8.

1. Nguyên tắc:

- Bình tĩnh đánh giá nguy cơ của trẻ theo các yếu tố: nhiệt độ, tri giác, nhịp thở, ho, ăn uống, tiêu chảy...
- Tuân thủ các hướng dẫn theo dõi và chăm sóc tại nhà cho trẻ mắc Covid-19 của bác sĩ.
- Cần thông báo cho cơ sở y tế gần nhất để được tiếp tục theo dõi và quản lý.

2. Hướng dẫn theo dõi và chăm sóc tại nhà:



- Hạ sốt khi trẻ sốt $\geq 38,5^{\circ}\text{C}$, nếu có tiền sử co giật do sốt: dùng khi sốt $\geq 38^{\circ}\text{C}$. Paracetamol liều dùng: 10 - 15 mg/kg/lần, cách mỗi 4 - 6 giờ nếu sốt lại $\geq 38,5^{\circ}\text{C}$. Chế phẩm đường uống hoặc đường đặt hậu môn. Có thể kết hợp khăn ẩm chườm cổ, nách, bẹn để trẻ hạ nhiệt xuống.



- Bù nước cho trẻ bằng nước bình thường hoặc nước điện giải: Pha toàn bộ 1 gói bột oresol với chính xác lượng nước đun sôi để nguội ghi trên gói thuốc (200mL hoặc 1 lít tùy gói). Uống từng thìa (trẻ bú mẹ) hoặc chén nhỏ (trẻ lớn), liên tục, rải đều trong ngày. Uống nhiều hơn khi trẻ có tiêu chảy, nôn. Khi trẻ đái nước tiểu trong, khối lượng nhiều, bím nặng... là bớt mất nước.



- Bảo đảm chế độ ăn đầy đủ, dễ tiêu, giàu các vitamin: Cho trẻ bú và ăn nhẹ nhàng, ít một. Ưu tiên ăn đồ lỏng, nguội, mát, chia nhiều các bữa nhỏ. Không nên sử dụng quá nhiều nước cam nước quả làm trẻ đầy bụng, dễ nôn.



- Nếu trẻ ho có thể sử dụng các loại siro ho thảo dược để giảm triệu chứng. Ưu tiên sử dụng thuốc ho có thành phần thảo dược; Không dùng thuốc có chứa codein cho trẻ dưới 12 tuổi. Thuốc tiêu đờm, kháng histamin: chỉ dùng khi có chỉ định của bác sĩ.



- Vệ sinh mũi họng bằng nước muối sinh lý, không nhỏ các thuốc khi không có chỉ định của bác sĩ. Vệ sinh răng miệng sau ăn, thân thể sạch sẽ, mặc quần áo lỏng.



- Phòng cách ly thoáng, nên mở cửa sổ đảm bảo không khí thay đổi nhiều lần trong ngày. Tạo không khí vui tươi, thoải mái để con cảm thấy nhẹ nhàng hơn khi phải cách ly tại nhà.



- Hãy đeo khẩu trang nếu trẻ lớn và tiếp xúc với người khác. Nếu trẻ không thể đeo khẩu trang, người chăm sóc nên đeo khẩu trang khi họ ở cùng phòng. Che miệng, mũi khi ho và hắt hơi, rửa tay ngay bằng xà phòng và nước trong ít nhất 20 giây, hoặc sử dụng chất khử trùng tay có cồn.



- Sử dụng các đồ sinh hoạt hàng ngày riêng biệt. Hàng ngày sử dụng nước tẩy rửa gia dụng hoặc khăn lau để làm sạch những thứ bị tiếp xúc nhiều



- Lưu ý:

Không sử dụng các thuốc kháng sinh, kháng viêm, thuốc chống đông, thuốc kháng vi rút khi không có chỉ định của bác sĩ.

Tránh lạm dụng: Xông hơi, xông thảo dược; Tinh dầu các loại; Đánh gió.

Không được bỏ các thuốc điều trị bệnh mạn tính, cần tiếp tục dùng thuốc theo đơn bác sĩ chuyên khoa đã kê.

3. Trẻ phải đi khám tại Bệnh viện khi có một trong các biểu hiện sau:



- Sốt cao liên tục không đáp ứng với hạ sốt. Co giật do sốt cao đơn thuần.



- Thần kinh: trẻ mệt, bỏ hoặc không ăn uống được, khó chịu, quấy khóc, ý thức giảm khó đánh thức. Không thể uống hoặc nói chuyện.



- Nhịp thở nhanh (< 2 tháng: ≥ 60 lần/phút; 2-11 tháng: ≥ 50 lần/phút; 1-5 tuổi: ≥ 40 lần/phút), > 5 tuổi: ≥ 30 lần/phút



- Dấu hiệu khác: Tiêu chảy nhiều, trẻ nôn, có dấu hiệu mất nước: mắt trũng, môi khô, khóc không có nước mắt.