

Lưu ý khi chăm sóc bệnh nhân Covid-19 tại nhà

Theo thông tin hiện nay, trong các trường hợp phơi nhiễm Covid-19 thì có hơn 80% ca nhiễm ở thể nhẹ, hầu hết các trường hợp này sẽ được khuyến khích chăm sóc tại nhà. Dưới đây là những điều cần lưu ý đã được đề cập trong cuộc họp của các chuyên gia chính phủ, và các chuyên gia y tế.

1. Nếu bị sốt hoặc có triệu chứng cảm mạo thông thường, trước tiên là nên nghỉ học, nghỉ làm và không đi ra ngoài.
2. Khi các triệu chứng này hoặc sốt từ 37.5°C trở lên kéo dài 4 ngày thì cần liên hệ với các trung tâm tư vấn.
3. Trường hợp cần 「Điều dưỡng tại nhà」 hoặc 「Cách ly tại nhà」 thì cần lưu ý những vấn đề sau:
 - ① Chỉ 1 người làm công tác chăm sóc cho bệnh nhân. Người chăm sóc phải mặc quần áo bảo hộ, đeo gang tay và khẩu trang đầy đủ.
 - ② Người chăm sóc cũng cần rửa tay thường xuyên, kiểm tra thân nhiệt 2 lần sáng và tối, chú ý xem bản thân có biểu hiện hoặc triệu chứng gì không.
 - ③ Tất cả những nơi mà người bệnh và người chăm sóc cùng sử dụng như tay nắm cửa, v.v thì cần dùng khăn ướt hoặc dung dịch có chứa cồn diệt khuẩn lau sạch khi sử dụng.
 - ④ Bồn rửa mặt hoặc bồn vệ sinh dùng chung với người bệnh, cần đậy nắp bồn rồi mới xả nước, cần bật quạt thông gió cho nhà vệ sinh, và cần rửa tay thật kỹ sau khi đi vệ sinh.
 - ⑤ Chú ý bữa ăn đầy đủ cân bằng dưỡng chất, người bệnh nên ăn riêng, không ăn cùng với gia đình. Chén bát, dụng cụ ăn uống cũng nên sử dụng riêng với nhau.
 - ⑥ Khi giặt giũ, đồ của bệnh nhân nên diệt khuẩn bằng nước nóng từ 80°C trong ít nhất 10 phút thì có thể giặt chung với gia đình. Nếu cẩn thận hơn thì có thể giặt riêng với nhau.
 - ⑦ Cần mở cửa sổ để thông khí làm thoáng phòng ở khoảng 10 phút sau mỗi 1-2 tiếng.
 - ⑧ Trường hợp bệnh nhân nôn ói, thì dùng khăn cũ để lau dọn, sau đó cho khăn vào túi nilon buộc kín lại và vứt vào sọt rác. Sau đó, lau chùi lại nơi nôn bằng cồn diệt khuẩn.
 - ⑨ Tất cả các thành viên trong gia đình, bao gồm cả người bệnh và người chăm sóc, nên mang khẩu trang ngay cả khi ở trong nhà.
4. Cách phòng bị lây nhiễm tốt nhất là hạn chế đến gần, cố gắng giữ khoảng cách an toàn với nhóm người có nguy cơ bị nhiễm cao như người cao tuổi, người đang mắc bệnh, v.v. Ngoài ra cũng cần tránh tập trung đông người.
5. Khi sốt từ 37,5 độ C hoặc có các triệu chứng cảm kéo dài từ 4 ngày trở đi, hoặc cảm giác suy nhược nặng, khó thở, v.v thì cần tư vấn với các trung tâm tư vấn chuyên dụng gần nhất tại các địa phương trên cả nước.

A list of consultation centers in Osaka for returnees/those who have come in contact with carriers of the novel coronavirus (帰国者・接触者相談センター) (Japanese only)

https://www.mhlw.go.jp/stf/seisakunitsuite/bunya/kenkou_iryuu/covid19-kikokuyasessyokusya.html

A list of consultation centers in Hyogo (Japanese only)

<https://web.pref.hyogo.lg.jp/kf16/singatakorona.html>

A list of consultation centers in Kyoto (Japanese only)

<https://www.pref.kyoto.jp/kentai/news/novelcoronavirus.html#C>

Information Center for those living in Osaka Prefecture (English)

TEL: 06-6941-2297

Working hours:

Monday, Friday 9:00-20:00 (excluding holidays)

Tuesday-Thursday 9:00-17:30 (excluding holidays)

Every 2nd and 4th Sunday 13:00-17:00

Osaka Medical Net

<https://www.mfis.pref.osaka.jp/omfo/>

Guide for when you are feeling ill | Japan : the Official Guide

https://www.jnto.go.jp/emergency/eng/mi_guide.html